

ERGONOMISCHE TIPS VOOR (ONVERWACHT) TELEWERKEN



Inleiding

Niet iedereen heeft ervaring met telewerken en niet iedereen beschikt thuis over dezelfde mogelijkheden als op het werk. Misschien ben je gewoon om op het werk op een comfortabele bureaustoel te zitten, maar beschik je hier thuis niet over. Als je gedurende een langere periode thuis werkt, is het van belang dat je ook daar op een ergonomisch verantwoorde manier kan werken. Telewerken is niet hetzelfde als snel even je mails checken “tussen de soep en de patatten”. In deze brochure worden haalbare tips gegeven om lichamelijke klachten tijdens het telewerken te voorkomen.

Je werkplek instellen

Overloop de volgende stappen chronologisch. Probeer de ideale situatie zo goed mogelijk te benaderen. Op de volgende pagina vind je enkele tips & tricks voor als je niet over de meest instelbare bureaustoel of tafel beschikt.

1. **Zithoogte:** plaats je voeten plat op de grond. Het bekken dient hoger te komen dan de knieën. De benen maken bijgevolg een hoek van iets meer dan 90°. Je zit te hoog wanneer je druk voelt in de bovenbenen. In dat geval kan je iets onder de voeten plaatsen om de druk te verlagen.
2. **Zitdiepte:** 3 à 4 vingers ruimte in de knieholte.
3. **Steun lage rug:** de bolle vorm van de bureaustoel sluit bij voorkeur aan boven de broeksriem. De holte in je lage rug wordt aangevuld door het bolle deel van de stoel.
4. **Steun armen:** de tafel en/of de armsteunen van de bureaustoel komen best op ellebooghoogte. Indien je geen instelbare armsteunen (hoogte, diepte en breedte) hebt, steun je best op tafel. Voorzie voldoende ruimte.
5. **Hoogte scherm:** plaats het bovenste kwadrant van het beeldscherm op ooghoogte. Indien je een bril draagt met aan de onderkant een leesgedeelte, plaats je het beeldscherm best iets lager. Het doel is om een neutrale houding van de nek te verkrijgen. Heb je meerdere beeldschermen? Plaats ze op dezelfde hoogte en afstand. De positie wordt bepaald door welk scherm je het meest gebruikt.
6. **Afstand scherm:** op armlengte afstand. Merk je dat je regelmatig naar voren buigt omdat je niet goed kan lezen? Vergroot het lettertype of plaats je scherm een beetje dichterbij. Zorg dat je wel nog voldoende ruimte hebt voor een toetsenbord en muis en voor steun aan je onderarmen.
7. **Positie toetsenbord:** recht voor je nadat bovenstaande instellingen werden toegepast. Klap de pootjes in voor een neutrale positie van de pols.
8. **Positie muis:** in het verlengde van de (denkbeeldige) armsteunen en niet te ver naar buiten. Een smal toetsenbord (vb. zonder numeriek klavier) zorgt ervoor dat de muis op een betere positie ligt, vlak naast het toetsenbord. Voorzie voldoende vrije ruimte.



De ideale opstelling niet mogelijk?

Ondervind je **problemen bij het instellen van je thuiswerkplek**? Enkele handige tips om toch tot een comfortabele werksituatie te komen:

Je voelt druk in de bovenbenen.

Als je druk in de bovenbenen voelt, wil dit zeggen dat de stoel te hoog staat. Je kan twee dingen doen:

- Iets onder de voeten plaatsen zodat je meer steun hebt. Dit kan door middel van een voetensteun, maar je kan ook een stevige kist of gevulde schoendoos gebruiken.
- Indien mogelijk je stoel verlagen zodat de voeten de grond beter raken. Let er wel op dat het bekken nog steeds hoger komt dan de knieën.

Je hebt de gewoonte om de benen over elkaar te kruisen.

Probeer eens om een emmer tussen de benen te plaatsen.

Onvoldoende steun in de lage rug.

Merk je dat de rugleuning niet goed aansluit bij je rug? Plaats een kussen tussen de rugleuning en de lage rug. Let wel op dat het kussen je niet naar voren (uit de stoel) duwt. In dat geval probeer je best een kleiner formaat.

Een stoel met een hard zitvlak.

Plaats een kussen op het zitvlak van de stoel.

Een stoel zonder verstelbare armsteunen.

- Indien de armsteunen van de bureaustoel niet voldoende hoog geraken, te ver naar buiten staan of te lang zijn, steun je best met de onderarmen op tafel. Zorg ervoor dat de schouders niet omhoog geduwd worden, maar je wel nog steun ondervindt.
- Merk je dat de armsteunen lager komen dan de tafel? Plaats een voetensteun, een stevige kist of doos onder je voeten en verhoog de bureaustoel tot de juiste hoogte.



De tafel is te hoog.

- Is de tafel te hoog? Plaats een stevige kist of voetensteun onder je voeten en verhoog (indien mogelijk) de bureaustoel. Het doel is om met de onderarmen op tafel te steunen zonder dat je schouders omhoog geduwd worden.
- Geen instelbare bureaustoel? Plaats een kussen onder je zitvlak om zelf hoger te geraken ten opzichte van de tafel.

De tafel is te laag.

Plaats stevige blokjes of dikke boeken (let op voor beschadiging) onder de poten van de tafel om tot een goede hoogte te komen.

Je beschikt niet over een extern beeldscherm.

- Beschik je over een laptop? Plaats de laptop dan in een laptop houder en zorg ervoor dat het bovenste kwadrant op ooghoogte komt. Een extern toetsenbord en muis zijn noodzakelijk.
- Geen laptop houder? Gebruik een stapel boeken, papieren of een stevige doos om je laptop op een goede hoogte te brengen. Let op met oververhitting van je laptop.

Je beschikt niet over een laptop houder, toetsenbord of muis.

Tijdens het werken aan een laptop (zonder hulpmiddelen) buig je de nek naar voren. Hierdoor ontstaat een verhoogde druk in de nekwevels. Bovendien ontstaat de neiging om ook de rug te buigen.

- Focus op een rechte rug en nek.
- Verhoog de laptop door middel van een stapel boeken of papieren. Let op met oververhitting van je laptop.
- Vraag aan je werkgever of je jouw eigen toetsenbord en muis (en eventueel extern beeldscherm) van op het werk mag gebruiken. Ga na hoe dit materiaal op een veilige manier bij jouw thuis geraakt.
- Koop online een extern toetsenbord en muis. Laat het bij jouw thuis leveren, maar houd voldoende afstand.
- Misschien hebben je gezinsleden wel een toetsenbord of muis die je mag gebruiken (let op m.b.t. hygiëne). Verhoog de laptop en gebruik de benodigde hulpmiddelen.



Voldoende beweging

Langdurig stilzitten is niet gezond. Het is een **risicofactor** voor het ontwikkelen van allerlei aandoeningen (bron: Vlaams Instituut Gezond Leven):

- een lager mentaal welbevinden
- vermoeide ogen
- spier- en gewrichtsklachten
- cardiovasculaire aandoeningen
- een hogere BMI
- diabetes type 2
- darm-, baarmoeder- en longkanker
- een hoger sterftecijfer

Beperk het aantal uren dat je zittend doorbrengt. Telewerk leent zich bij uitstek om het **zitten te onderbreken tijdens het werk**: eens even rechtstaan, rondwandelen, het toilet op een andere verdieping nemen, je glas water regelmatig bijvullen...



Sta elk halfuur even recht.

Plaats de prullenbak en printer verder weg van de werkplek.

Wissel zitten af met staan tijdens Skype-vergaderingen.

Bel al wandelend.

Open en sluit het raam regelmatig (betere luchtkwaliteit én beweging).

Wissel je werktaken af met huishoudelijke taken: maak de afwasmachine leeg, geef de planten water...

Gebruik de tijd die je normaal gebruikt om je van en naar het werk te verplaatsen als een moment om te bewegen.

Maak een wandeling tijdens de pauze.

10 Bewegingstussendoortjes voor thuis

Onderbreek het werk nu en dan om eenvoudige oefeningen, “bewegingstussendoortjes” te doen.



Draai je hoofd langzaam naar links totdat je lichte spanning voelt. Vervolgens naar rechts. Herhaal dit tien keer.



Zet je goed naar achter in je stoel, zodat de lage rug goed ondersteund wordt. Leg een wijsvinger op je kin. Duw de kin naar achteren, zodat je een dubbele kin maakt. Je voelt je nek achteraan op rek komen. Houd deze positie tien seconden aan.



Rol je schouders langzaam naar achteren in een ronde beweging. Doe hierna precies hetzelfde, maar dan naar voren. Herhaal vijf keer naar voren en vijf keer naar achteren.



Zet je bekken naar achter in de stoel zodat je lage rug ondersteund wordt. Breng de beide vuisten samen op ooghoogte (vingers tegen elkaar). Beweeg nu je ellebogen naar buiten en naar achter totdat ze achter de schouderlijn komen. Je voelt dat je schouderbladen naar elkaar toe bewegen. Herhaal dit tien keer.



Vouw je handen in elkaar.
Strek je armen en duw hierbij de handpalmen naar voren.
Je voelt de spieren van je onderarmen rekken. Houd deze positie tien seconden aan.



Steun met je ellebogen op tafel of op de armsteunen van de bureaustoel. Draai je polsen rustig naar links en naar rechts. Herhaal dit tien keer.



Spreid de vingers tot je ze voelt rekken. Houd dit tien seconden aan. Buig vervolgens in de midden- en eindkootjes van de vingers, alsof je een klauw maakt. Houd ook deze positie tien seconden aan.



Ga vooraan op je stoel zitten met de voeten goed gesteund.

Maak rustig een holle rug, alsof je een 'staart' zou uitsteken. Maak daarna een bolle rug, alsof je een staart zou intrekken. Herhaal dit tien keer. Eindig met je rug in een neutrale positie.



Ga vooraan op je stoel zitten. Plaats de handen op je stoel of op het bekken. Verplaats je gewicht rustig van de ene bil naar de andere bil. Je voelt het bekken van links naar rechts bewegen. Herhaal dit tien keer.



Ga vooraan op je stoel zitten. Hef je benen afwisselend omhoog, alsof je ter plaatse 'stapt' vanuit zit. Herhaal dit tien keer.

VOOR MEER INLICHTINGEN

Premed vzw - Tiensevest 61 bus 2 - 3010 Leuven

T. +32 163081 11 - F. +32 163081 10 - info@premed.be - <https://www.premed.be/>