

# Zittend werken met de glimlach!

---

TIPS & PREVENTIE



Een filmpje om me te helpen mijn werkpost  
aan te passen:  
[www.cesi.be/nl/stap-voor-stap-aanpassing-van-uw-werkpost-bij-werken-met-beeldscherm](http://www.cesi.be/nl/stap-voor-stap-aanpassing-van-uw-werkpost-bij-werken-met-beeldscherm)



## ZODRA IK AAN MIJN BUREAU ZIT:

- Bevindt het bureaublad zich op dezelfde hoogte als mijn ellebogen.
- Is mijn stoel volledig afgestemd op mijn lichaamsbouw?
  - De stoel kan ingesteld worden in de hoogte: mijn knieën vormen een hoek van  $> 90^\circ$ .
  - De stoel kan ingesteld worden in de diepte: ik kan 3 vingers tussen de stoel en mijn knieholte plaatsen.
  - De hoogte van de rugleuning: de onderrugsteun van de stoel bevindt zich in de rugholte.
  - Er is een actief mechanisme: ik regel het in functie van mijn gewicht.
  - Mijn stoel heeft armleuningen: ze zijn kort en verstelbaar in de hoogte, in de breedte en in de diepte.
- Zijn mijn scherm en toetsenbord tegenover mij geplaatst.
- Bevindt de hoogste rand van het scherm zich op ooghoogte.
- Ligt het toetsenbord vlak (op lage pootjes) op 15 cm van de tafelrand.
- Is de muis naast het toetsenbord geplaatst.
- Staat mijn telefoon naast de hand waarmee ik opneem.
- Is de verlichting van de ruimte homogeen.
- Liggen de vensters evenwijdig aan mijn blik in een loodrechte hoek met het scherm.
- Wanneer ik een draagbare computer gebruik: dan rust die op een standaard. Ik werk ook met een extern toetsenbord en een externe muis.

# Het belangrijkste doel van de volgende oefeningen

is het verminderen van de spierspanningen die  
beeldschermwerk met zich meebrengt.

Door deze oefeningen verschillende keren  
per dag uit te voeren, blijf je waakzaam en zal  
je 's avonds minder moe thuiskomen.



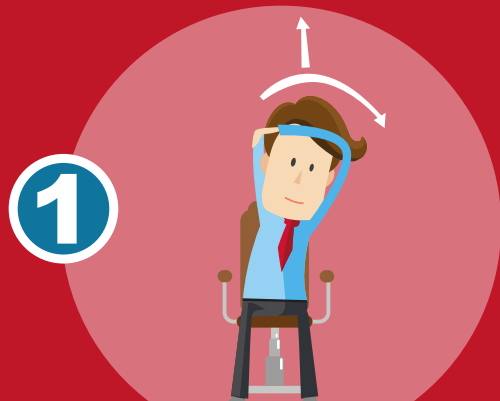
# Goede zitpositie

De zitpositie op een bureaustoel moet correct  
afgesteld worden zodat de voeten volledig op  
de vloer steunen.

Elk van deze oefeningen moet langzaam en  
pijnloos uitgevoerd worden. De posities moeten  
gedurende 20 tot 40 seconden aangehouden  
worden, zonder plotse bewegingen, terwijl je  
langzaam ademt (lang uitademen).



## Oefeningen rug



Kruis je armen boven je hoofd. Rek je uit.  
Buig je romp zijwaarts.



Duw je armen naar voor en naar beneden.  
Bol je rug.



Duw je armen omhoog en naar achter.  
Ingehouden buik.



Kruis je benen. Rek je uit.  
Steun met één hand op je knie en met de andere  
op de rugleuning van je stoel en draai je romp.

## Oefeningen benen



Plaats je hiel tegen je bil. Trek je knie naar achter.  
Ingetrokken buik

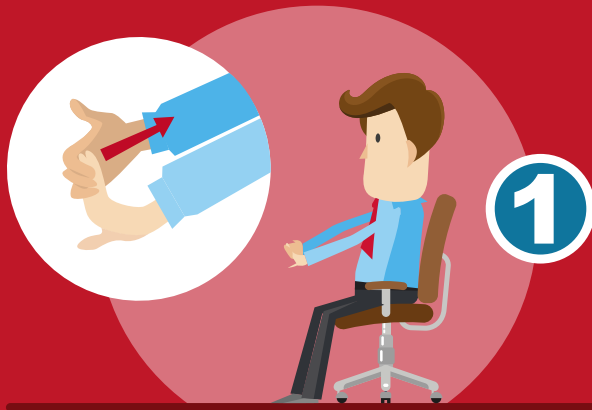


Leun voorover met je bovenlichaam.  
Beweeg je tenen naar je toe.  
Hou je rug recht.



Plaats je linker enkel net boven je rechter knie en druk  
je linker knie naar omlaag.  
Variant: trek de enkel en de knie naar je toe.  
Hou je rug recht.

## Oefeningen handen, vingers en onderarmen



Strek je armen uit en buig je pols omhoog.  
Trek de vingers naar je toe. Hou je rug recht.



Open en sluit je vingers.  
Draai je polsen.



Strek je armen uit en buig je pols omlaag.  
Druk op de rug van je hand.  
Hou je rug recht.

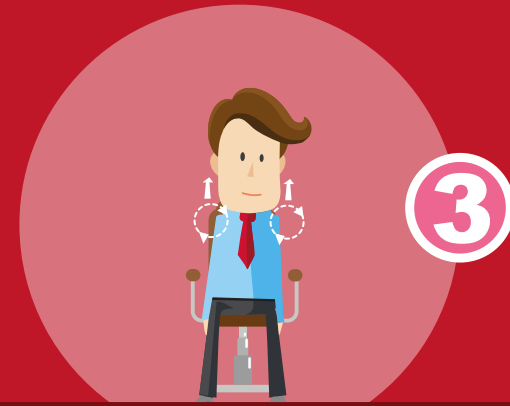
# Oefeningen nek en schouders



Buig je hoofd naar voren.  
Hou je rug recht.



Buig je hoofd zijwaarts.  
Strek je arm uit en druk de palm naar beneden.  
Hou je rug recht.



Haal je schouders op en laat ze weer zakken  
+ draai je schouders in wijzerzin en in tegenwijzerzin.  
Hou je rug recht.



GESI

# En vooral...

Vergeet niet regelmatig van je  
stoel op te staan en te bewegen!

---





WELLBEING AT WORK  
CESI vzw  
Konrad Adenauerlaan 8  
1200 Brussel  
Tel. 02 771 00 25  
Fax : 02 761 17 03  
risicobeheersing@cesi.be

[www.cesi.be](http://www.cesi.be)



Created by **luis**communication.be