

Tips voor thuiswerken.

Hieronder een aantal tips om in balans te blijven tijdens de periode van thuiswerken. Op deze manier kan je hopelijk op een goede manier deze periode doorkomen en gezond terugkeren op de werkvloer.

- Zorg voor voldoende afwisseling tussen zitten, staan en lopen. Probeer ieder uur (liever nog elke 45 minuten) van werkhouding te wisselen om zo statische belasting van je lichaam te voorkomen. Zet desnoods een timer of kookwekker.
- Je kunt met behulp van het pauze programma Wellnomics Workspace (op iedere WUR computer aanwezig) ervoor zorgen dat je herinnerd wordt aan het nemen van kleine pauzes (even uitrekken, verder weg kijken, etc.) en langere pauzes waarin je gaat bewegen of veranderd van werkhouding of de oefeningen doet die Wellnomics Workspace je laat zien.
- Wanneer je aan een vaste (niet verstelbare tafel of bureau) werkt, pas je de hoogte van de stoel aan aan de hoogte van de tafel.
- Zorg dat je met een ontspannen schoudergordel achter je bureau/tafel kunt zitten door de hoogte van de stoel aan te passen evt. met behulp van een stevig kussen waar je op gaat zitten. De hoek in je ellebogen is ongeveer 90 graden.
- Mocht je dan niet meer met platte voeten op de grond kunnen zitten, plaats dan een voetensteun of een stevige doos onder je voeten zodat je voldoende steun krijgt van je voeten tijdens het zitten.
- Mocht je werken met alleen een laptop zorg dat je dan niet langer dan twee uur per dag daaraan werkt. Dit in verband met de voorovergebogen houding van je hoofd, nek en boven rug die erg belastend is en het werken met meer gestrekte armen omdat de laptop verder weg op tafel ligt. Gebruik liever een laptopstandaard of een stapel boeken om het scherm op goede werkhoogte/kijkhoogte te krijgen en gebruik een los toetsenbord en muis voor het computeren.
- Mocht je de beschikking hebben over een monitor dan kan je er ook voor kiezen om de laptop aan de monitor te koppelen zodat je een groter scherm hebt om op te kijken en het toetsenbord van de laptop gebruiken i.c.m. een muis.
- Ga tussen de middag bewegen bijvoorbeeld door buiten te gaan wandelen in de frisse lucht. Probeer in de pauzes niet gelijk je smartphone te pakken (weer kleine motoriek). Doe wat oefeningen of rek jezelf eens lekker uit.

- Werk op tijden die voor jou praktisch zijn, bijvoorbeeld als de kinderen slapen of buiten spelen.
- Wissel af, wanneer mogelijk, van werkhouding door bijvoorbeeld staand een stuk te lezen, wandelend te denken (ijsberen) of staand te denken terwijl je naar buiten staart. Je hoeft niet de hele dag te zitten!
- Mocht je veel telefonisch overleggen, gebruik dan oortjes of een headset zodat je niet de hele tijd de smartphone moet vasthouden.

In de bijlage vind je aantal oefeningen die je kunt doen ter ontspanning van je oogspieren (warme handen op ogen) of van je schoudergordel en armspieren. Deze oefeningen kan je prima doen in een langere Workspace pauze of tijdens het wachten op de koffie of waterkoker.

1 Chair

- A** the edge of the seat should touch bottom of the kneecap
- B** a fist of space between knee and chair
- C** the backrest should support the lower back
- D** elbows at 90° relaxed on armrest

2 Desk

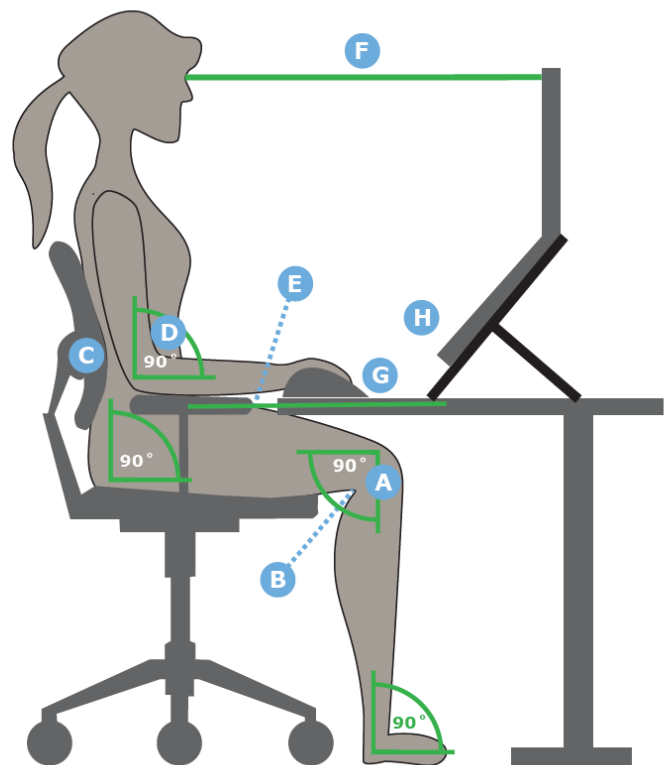
- E** Same height as armrest OR raise chair and use foot stool

3 Computer

- F** top of screen at eye level and one arm length away
- G** keyboard 10cm from edge of desk and in front of you. The mouse next to it
- H** text goes between keyboard and screen

! Check

Go to <http://kanstest.nl/en>





Oefeningen ter ontspanning tijdens het werken:

- Ter ontspanning van de ogen/oogspieren; wrijf je handen warm tegen elkaar, ga goed achterin de stoel zitten met de voeten plat op de grond en leg de warme handpalmen op je ogen. Hierdoor sluit je de ogen af voor het licht van buiten. Vingers rusten op het hoofd en probeer je schouders zoveel mogelijk te laten zakken. Probeer de kaakspieren te ontspannen waardoor je mond net wel/niet open zakt en de tong onder in de mondbodem komt te liggen. Langzaam wordt het donker achter je handen. Laat dan rustig de armen zakken op je benen en hou nog even de ogen gesloten. Wanneer je de ogen weer opendoet zal je merken dat ze even moeite hebben met scherp stellen maar na een paar keer knipperen zie je weer scherp.
- Om ontspannen te kunnen zitten: ga op je twee zitbeenderen/botjes zitten met de voeten onder de knieën op de grond. Eventueel doe je de ogen dicht. Druk je rechtervoet goed stevig in de grond en voel hoe de spierspanning vanuit je voet omhoog gaat via je been naar je bekken en romp. Ervaar tot hoever de spanning gaat en wat er verandert in je ademhaling. Laat dan rustig de spierspanning naar beneden "zakken" en ontspan je bil-, en bekkenspiieren daarna je bovenbeenspieren en als laatste zakt de spanning als het ware langs je voet de grond in. Ervaar het verschil tussen je rechter en linker lichaamshelft en doe dezelfde oefening ook voor je linker lichaamshelft.
Als het goed is, zit je na deze oefening met "zachte en brede" billen niet meer op je stoel maar **in** je stoel
- Ter ontspanning van je armspieren en schoudergordelspiieren: Slinger je armen rustig van voor naar achter en terug met je duimen naar voren. Trek daarbij een keer of 10 je schoudergordel rustig omhoog richting oren, ervaar wat het effect is op je ademhaling, de armbeweging en de spierspanning. Laat ook 10 keer je schoudergordel rustig afzakken en voel de ontspanning in je spieren en je ademhaling afzakken naar je buik.

Breng je schoudergordel naar voren, rol je armen naar binnen (indraaien daardoor komen de handruggen tegen of naar elkaar toe voor je buik). Breng daarna je schoudergordel rustig naar achteren en licht naar beneden, je armen rollen open (uit) en je handpalmen draaien naar buiten. Ga zover in de beweging dat het lekker aanvoelt en een lichte rek geeft over je borst-, bovenarm-, en onderarmspieren. Wanneer je deze oefeningen in je bureaustoel doet, ga dan lekker achteroverleunen tegen de rugleuning aan.

Een rondje maken met je schoudergordel door je schouders naar voren te brengen dan omhoog richting oren te bewegen, daarna licht naar achteren waardoor de spanning op de voorkant minder tot weg is en dan laat je de spierspanning van je schouders rustig minder worden en "glijdt" je schoudergordel naar beneden. Wanneer je daarbij uitademt ontspan je vaak nog beter!

Uitrekken van je lichaam in verschillende richtingen is altijd prettig om te doen zolang je het ter ontspanning doet!

Probeer elke 45 minuten van je stoel op te staan om te gaan bewegen/lopen. Haal wat te drinken, ga naar de wc, loop naar de printer etc.

Lunchwandelen is goed voor de algehele ontspanning, het bevordert de doorbloeding van het hele lichaam en even een "frisse" neus halen is goed voor de concentratie!

Karin Vaessen
bedrijfsoefentherapeut
www.beteropjewerk.nl