

Massage in Bedrijf.nl

Bureau- en stoelhoogte instellen:



- ✓ Stel als eerste de hoogte in van je stoel, zodanig dat je benen in een hoek van 90° staan met voldoende ruimte tussen de zitting en je knieholten. Verzeker je ervan dat je met beide voeten goed op de vloer steunt terwijl de onderzijde van je dijbenen over de gehele lengte van de stoelzitting steun krijgen.
- ✓ Stel de hoogte van je rugleuning zodanig in zodat je goede steun voelt in de holte van je onderrug.
- ✓ Breng voor de hoogteafstelling van je armleuning je vingers naar je (ontspannen) schouder. Ter hoogte van de punt van je elleboog is de juiste hoogte voor de instelling van je armleuningen.
- ✓ De juiste hoogte voor je bureaublad is dezelfde (of max. 1 cm lager) als de hoogte van goed afgestelde armleuningen.
- ✓ Gebruik een voetensteun als dat nodig is.
- ✓ Leun met je rug goed in de rugleuning, liever meer achterover dan voorover, zodat het zwaartepunt van je hoofd zich ongeveer verticaal boven het zwaartepunt van je onderbuik bevindt.

Bureaublad en beeldscherm instellen:



- ✓ Terwijl je leunt tegen je rugleuning is je beeldscherm circa een armlengte afstand van je verwijderd.
- ✓ De bovenrand van het beeldscherm dient op ooghoogte te zijn afgesteld.
- ✓ Keyboard en muis dichtbij de rand van je bureau houden, zodat de hoek tussen je bovenarmen en onderarmen circa 90° is.
- ✓ Een transparante documentenhouder is zeer aan te bevelen. Voorkom om vanaf documenten te werken die naast je toetsenbord liggen.

-
- ✓ Gebruik een laphouder inclusief een losse muis en keyboard als je regelmatig met een laptop werkt. Dit geldt ook voor het langdurig werken met een tablet.
 - ✓ Voorkom langdurig voorover zitten. Wissel regelmatig af van zithouding.
 - ✓ Neem korte breaks en beweeg regelmatig op de werkplek. Ga tijdens de lunch buiten een blokje om.
 - ✓ Zet regelmatige actieve beweging in tegenover je relatief passieve werkhouding.
 - ✓ Kijk met regelmaat in de verte om je ogen te ontlasten.
 - ✓ Laat regelmatig je ogen controleren. Overweeg een computerbril. Deze werkt anders dan een leesbril en is vooral aan te bevelen wanneer je een dubbelfocus bril hebt.
 - ✓ Doe regelmatig (minimal eens per uur) eenvoudige rek- en strekoefeningen, het verfrist de geest.