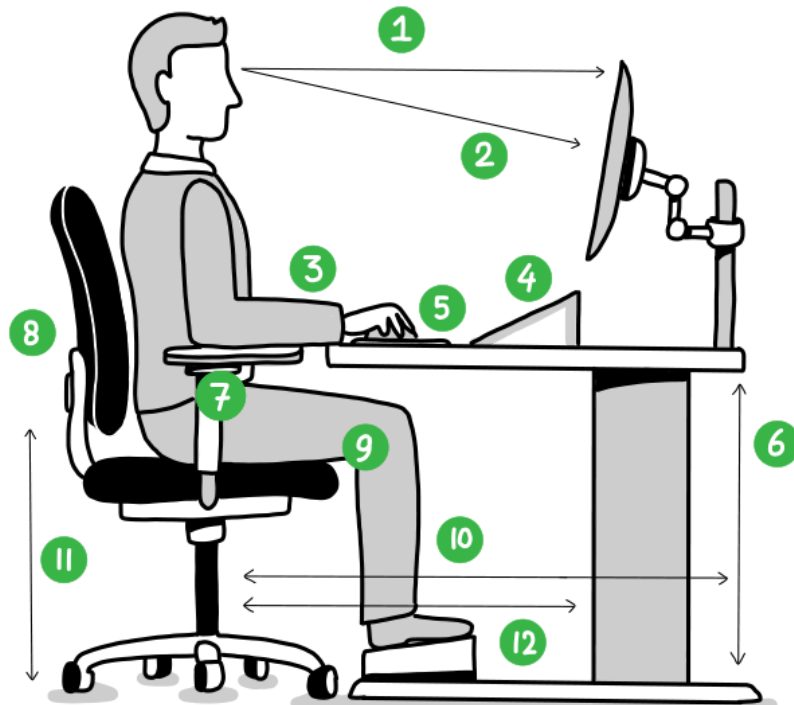


De 12 stappen waarmee je zelf je ergonomische werkplek in kunt richten

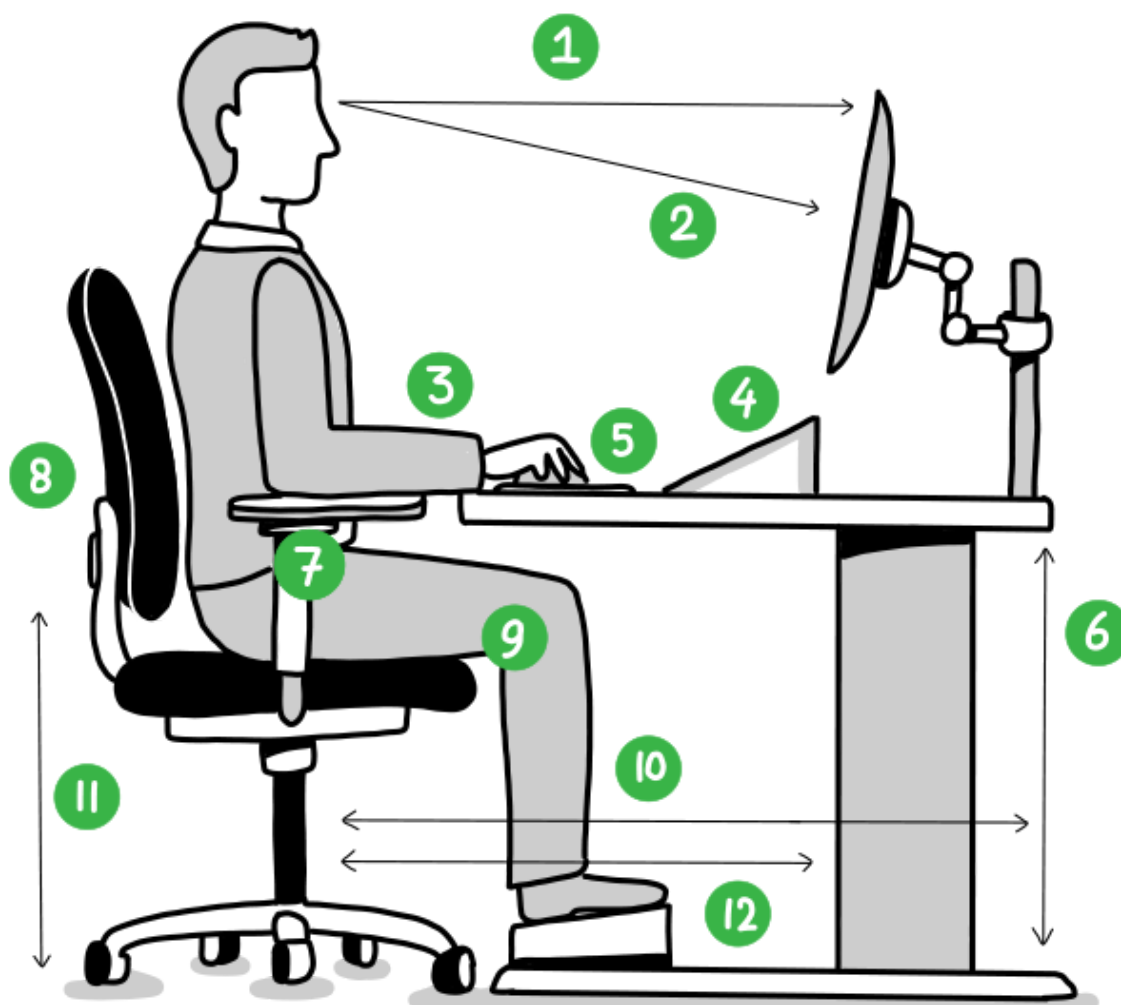
Zowel thuis, als op kantoor

PAUL AKKERMANS, GEZONDHEIDSTECHNOLOOG | ZITTOTAAL



Zit
ZTotaal

Wil je je werkplek thuis op op je werk zo ergonomisch mogelijk inrichten?
Volg dan deze 12 stappen waarmee je een werkplek lang gezond kunt zitten



1| Kijkafstand

Het is belangrijk dat het beeldscherm de juiste de kijkafstand staat. Als je rechtop zit, goed tegen de rugleuning en zit aangeschoven aan je bureau, dan zou je met gestrekte arm het scherm net moeten kunnen aanraken. Bij een beeldschermformaat van 14 inch is een kijkafstand van 50cm optimaal, 50 tot 70cm is acceptabel. Bij een beeldscherm van 15 inch is een kijkafstand van 60 cm optimaal, 55 tot 75 cm is acceptabel.

17/18 inch -> 70 cm optimaal (60 tot 85cm is acceptabel)

21/22 inch-> 90 cm optimaal (75 tot 105cm is acceptabel)

Vuistregel is dat de schermafstand 200 maal de tekengrootte is; als de leestekens op je scherm 3mm hoog zijn, dan zou het scherm op 60cm moeten staan.

2| Kijkhoek

De optimale kijkhoek is tussen de 20 en 22°, dit is de meest ontspannen houding voor je nek.

3| Hoek boven-onderarm

De optimale hoek tussen boven- en onderarm is ca. 90°. Daarbij is het belangrijk dat de schouders ontspannen zijn als de onderarm op de armlegger steunt. Je armen wegen zo'n 18% van je bovenlijf. Dus als je deze niet of niet goed ondersteund tijdens het zitten dan betekent dit een aanzienlijke toename van de belasting voor je onderrug en de nek- en schouderspieren.

4| Documenten

Als er veel met documenten wordt gewerkt, dien je een zogenaamde documenthouder of lessenaar te gebruiken. Hiermee kan het te lezen document in een meer natuurlijke kijkrichting geplaatst worden, waardoor de nekbelasting verminderd. De documenthouder moet vrij op het bureaublad kunnen worden geplaatst tussen beeldscherm en toetsenbord. De hoek van de documenthouder moet goed instelbaar zijn.

5| Toetsenbord

De juiste positie van het toetsenbord is recht voor het lichaam op ongeveer 10 cm van de rand van het bureaublad. Indien je het numerieke gedeelte van je toetsenbord weinig gebruikt, wordt een compact toetsenbord aanbevolen, zodat je de muis dichterbij kunt leggen.

6| Lumbaalsteun

Ga rechtop zitten en breng de onderkant van de rugleuning op zo'n hoogte dat de bolling van de rugleuning zich op de hoogte van de holling van je onderrug bevindt. Zorg dat de diepte dusdanig is ingesteld dat deze voldoende steun geeft om de natuurlijke S-vorm van je rug zo goed mogelijk te ondersteunen maar niet te nadrukkelijk aanwezig is en zo overdreven in je rug duwt.

7| Armleggers

Stel de armleggerhoogte zo in dat de onderarm vlak ondersteunt wordt als de schouders ontspannen zijn. De diepte van de armlegger moet zo worden ingesteld dat ze niet voor je uitsteken maar ongeveer gelijk met je buik staan. De breedte van de armlegger moet dusdanig zijn ingesteld dat je je armen ontspannen naast je lichaam hangen.

8| Bureauhoogte

Als je de armleggers op de juiste manier hebt ingesteld (zie boven), moet het bureaublad op dezelfde hoogte als de armlegger worden ingesteld op het moment dat je op de stoel zit. (De stoel gaat vaak iets omhoog als je opstaat.) De tafelhoogte moet instelbaar zijn van 62 tot 82 cm.

9| Hoek boven- en onderbeen

Als je op de stoel zit, moeten je voeten goed plat op de grond staan en je benen een hoek van ca. 90° maken. Zorg er ook voor dat er ruim een platte hand ruimte zit tussen de voorkant van de zitting en je knieholte

10| Diepte en breedte bureaublad

Het bureaublad moet minimaal 120cm breed zijn en voldoende diep om de juiste kijkafstand bij het gebruikte beeldschermformaat te realiseren. Gemiddeld is een diepte van 80 cm voldoende als gebruik wordt gemaakt van een flatscreen.

11| Hoogte bureaustoel

De juiste hoogte van de bureaustoel kun je bepalen door voor de stoel te gaan staan met de knieschijf tegen de voorkant van de zitting. Als de knieschijf net boven de zitting uitkomt, is de zithoogte goed ingesteld. Daarbij moeten de voeten altijd goed plat op de grond staan en de hoek van boven- en onderbenen ca. 90° zijn.

12| Vrije beenruimte

De beenruimte onder de tafel moet minimaal 65cm diep en 60cm breed zijn op de plaats waar je aan het beeldscherm werkt.

Wil je je werkplek beter inrichten en weet je niet waar te beginnen?

Vraag een gratis telefonisch zitadvies gesprek aan!

Mijn missie is simpel: Ik wil mensen met een zittend beroep aan een passende en ergonomische zitoplossing helpen. Met oog voor gezondheid, comfort en uitstraling, waardoor je je leven lang productief en comfortabel je beroep kunt uitoefenen.

Voor mij bestaat is de beste zitoplossing er een die zorgt voor de juiste zithouding, met ondersteuning op plaatsen die je als gebruiker het meeste nodig hebt. De stoel moet comfortabel zitten, waardoor je er gedurende de hele dag fijn in kunt zitten en de stoel moet de juiste uitstraling hebben waarmee het past binnen de inrichting van je kantoor.

Er is zo ontzettend veel keuze op de markt, waardoor ik me kan voorstellen dat je niet direct weet welke keuze stoel het beste bij je past. Daarnaast kan het lastig zijn je werkplek zelf helemaal goed in te richten. Hier help ik je dan ook graag bij.

Heb je vragen over het inrichten van je ergonomische werkplek? En zou je deze graag beantwoord zien? Vraag dan een gratis en geheel vrijblijvende telefonische advies sessie aan en ik geef je antwoord op al je vragen.

Wat krijg je:

- Een gratis telefonische advies sessie van 25 minuten
- Persoonlijk advies van Paul Akkermans (gediplomeerde gezondheidstechnoloog)
- Antwoord op al je zitgerelateerde vragen
- Tips en tricks voor verbeteren van je zithouding en pijnlijke klachten te verminderen

Ga naar www.zittotaal.nl/advies en vraag direct je gratis telefonische advies sessie aan.



Voor al je vragen
over je werkplek
goed inrichten