



De werkhouding heeft meer invloed op het wel of niet hebben van klachten van nek, schouders en/of rug dan menigeen in de gaten heeft.

Een zo goed mogelijke werkhouding is dus belangrijk voor iedereen die veel bureauwerk doet. Zo kunt u klachten verminderen of juist voorkomen.

U kunt bovenstaande tekening gebruiken om een idee te krijgen van de meest ideale werkhouding en om die zoveel mogelijk te benaderen.

Een paar belangrijke punten:

- ☺ Goed achterin de stoel gaan zitten en zet de stoel niet te ver van uw bureau.
- ☺ Onderarmen gesteund, zodat u met ontspannen schouders kunt zitten.
- ☺ Gebruik indien nodig een voetensteun.
- ☺ Zorg ervoor dat de muis niet te ver van u weg ligt omdat u dan teveel moet reiken en uw onderarmen weer te weinig gesteund worden.
- ☺ Beeldscherm recht voor u zodat u niet de hele tijd met een gedraaid hoofd zit.

Verder is naast de juiste houding erg belangrijk om voldoende rustmomenten in te bouwen. Bij langdurig kleine monotone bewegingen, zoals typewerk, is het belangrijk om de spiertjes die deze bewegingen maken (denk aan de onderarmspieren) regelmatig te ontspannen en dan grotere spiergroepen (schouder spieren) te gaan gebruiken. Rek u bijvoorbeeld regelmatig even uit en maak met het hoofd ook wat grotere rek-/draaibewegingen.

Let op dat als u even rust wel de vingers van het toetsenbord haalt, want als u ze op het toetsenbord laat rusten, ontspannen ze niet echt. Want als u dat wel zou doen drukt u door het gewicht van de vingers toch nog één of meer toetsen in en krijgt u: ffffffffffffff. En dat wilt u niet. Dus onbewust houdt u de vingers dan toch aangespannen. © B.Klompma 2009