

## Tips voor gezond thuiswerken

Nu veel mensen tijdelijk thuis moeten werken vanwege het coronavirus, duikt de vraag op: hoe richt je je werkplek thuis het beste in, ook als je over beperkte middelen beschikt?

Daar zit je dan, aan de keukentafel met je laptop. "Wettelijk moet een thuiswerkplek aan allerlei eisen voldoen als je dagelijks meer dan twee uur thuis werkt", vertelt Esther Graaff, al dertien jaar ergonoom bij ArboNed. *"Maar we zitten nu in een andere realiteit."*

### Kies de juiste plek

"Idealiter zit je in een aparte kamer, waar je de deur achter je kunt dichttrekken voor afleidingen en om je werk achter je te kunnen laten", zegt arbeidspsycholoog Jan Machek. "Kies als het mogelijk is niet voor een plek waar je normaal juist ontspanning zoekt. Aan je mooie eettafel met bloemen erop gaan werken lijkt fijn. Maar de schaduwzijde is dat je op die happy place werk introduceert. Dan maak je een koppeling tussen deze plek en werk, en is het lastiger om er daarna te ontspannen. Creëer daarom een aparte werkplek."

En ga ook niet in je slaapkamer werken, waarschuwt Machek. "Dan breng je de werkstress mee de slaapkamer in. Als je dan naar bed gaat, is er een grote kans dat je aan je werkt denkt en liggen er slaapklasten op de loer. Als je geen aparte kamer hebt, maak dan een hoekje in de woonkamer die speciaal voor je werk is. Communiceer: als ik daar zit, ben ik aan het werk en ben ik niet beschikbaar."

### Wat is een goede werkhouding?

De ideale ergonomische wereld heeft een verstelbaar bureau en bureaustoel en een los toetsenbord en muis. "Je zitting moet zo ingesteld zijn dat je bovenbenen horizontaal zijn", vertelt Graaff. "De rugleuning moet goed steun bieden, vooral onderin de rug. Je armen moeten ontspannen op de armleuningen leunen. De tafel pas je daaraan aan en moet op dezelfde hoogte staan als je armsteunen." Dan: goed aanschuiven zodat je polsen net op je bureau liggen, met je handen op het toetsenbord. "Het beeldscherm moet op ongeveer een armlengte van je af staan, net iets onder ooghoogte. Zo kan je nek goed ontspannen."

*Maar de praktijk is weerbarstiger: grote kans dat je niet over verstelbaar materiaal beschikt en met een eettafelstoel aan een te hoge tafel zit.*

Het belangrijkste is een los toetsenbord aanschaffen, zegt Graaff. "Als je rechtstreeks op je laptop werkt, zit je scherm veel te laag en belast je je nek. Zet daarom je laptop op een stapel boeken of op een standaard en typ op een los toetsenbord."

### Belangrijkste adviezen voor thuiswerkers

- Gebruik een los toetsenbord.
- Gebruik kussens om op tafelhoogte te komen met je armen.
- Blijf altijd rechtop zitten, tegen je stoelleuning aan.
- Probeer niet gespannen te zitten.
- Beweeg extra veel en sta regelmatig op.
- Voer telefoongesprekken staand of lopend.
- Doe schouder- en nekoefeningen.
- Werk wisselend op de bank.

Aan een te hoge tafel werken is slecht voor je schouders. Heb je wel een bureaustoel? "Zet die dan zo hoog, zodat je onderarmen op dezelfde hoogte zijn als de tafel. Zo kunnen je schouders zich veel beter ontspannen. Zet eventueel je voeten op een doosje of een kratje."

Heb je geen bureaustoel, maar zit je op een eetkamerstoel? "Ga dan op een paar kussens zitten, zodat je toch hoger zit. En als je geen arMLEUNINGEN hebt, moet je zo dicht mogelijk bij de tafel aanschuiven, zodat je onderarmen volledig op de tafel kunnen rusten. Leg je toetsenbord in dat geval verder weg."

Werk je toch direct op je laptop? "Zet de laptop liever wat dichterbij, dan dat je naar voren gaat buigen om het scherm goed te zien. Ga niet hangen. Probeer altijd recht te blijven zitten, tegen de rugleuning aan."

### **Bewegen zorgt voor goede doorbloeding!**

Als het je niet lukt om een goede werkplek in te richten, kan dat heel vervelend zijn. "Maar iets wat iedereen kan en moet doen, is vaak opstaan en bewegen", zegt Graaff. "Daar kunnen klachten mee voorkomen worden. Zo verstijven spieren niet en worden afvalstoffen goed weggevoerd. Ook zorgt bewegen voor een goede doorbloeding."

"Doe elk half uur iets", tipt Graaff. "Zet een wekker, gebruik pauzesoftware of apps. Doe oefeningen thuis, in plaats van in de sportschool. Gebruik flesjes water in plaats van gewichten."

Tijdens het werk is het slim om nek- en schouderoefeningen te doen. Trek je schouderbladen naar elkaar toe. Draai je schouders regelmatig rond en beweeg je hoofd van je ene naar je andere schouder. Ook tipt Graaff om je 'slechte' werkplek af te wisselen met de bank. "Ga een kwartiertje op de bank werken, zodat je schouders zich even kunnen ontspannen."

*Bron: Nu.nl*