

Tips voor het voorkomen van Klachten bij Thuiswerken

Tip 1

Maak een goede werkplek:

Zorg dat je stoel op de juiste hoogte is afgesteld ten opzichte van de tafel zodat je in een ontspannen houding aan het werk kunt. Let hierbij ook op dat de hoogte van laptop of scherm, het scherm recht voor je.

Tip 2

Denk aan jezelf:

Neem regelmatig een pauze, waarbij je op de gebruikelijke momenten blijft eten en drinken.

Is het tijd voor je lunchpauze, sluit dan je laptop of scherm, neem een gezonde lunch en ga lekker even een blokje om lopen. Zo kun je er weer even tegen aan.

Tip 3

Houding:

Om nek/schouder klachten te voorkomen tijdens het thuiswerken is een goede werkhouding erg belangrijk.

Denk hierbij aan de volgende punten:

- schouders ontspannen en iets naar achter, maak hierbij gebruik van de rugleuning
- houd beide voeten plat op de grond
- houd je hoofd recht vooruit, kin in

Tip 4

Beweging:

Thuiswerken betekent vaak veel achter je bureau zitten, toch kun je op een dag thuiswerken meer bewegen dan je denkt.

- Leg hulpmiddelen die je een paar keer op een dag nodig hebt, bijvoorbeeld een nietmachine, op een andere verdieping in huis dan dat je werkplek is. Zo loop je ongemerkt toch best wat trappen extra op een dag
- Drinken halen en niet in een karaf klaarzetten op je werkplek
- Bij een Belafspraak..... ga hierbij staan of loop rond door huis
- De was aanzetten of ophangen

Tip 5

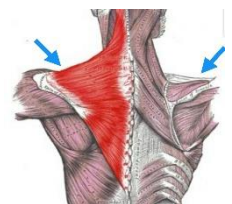
Je spieren los houden:

Te lang achter je laptop of scherm is niet goed voor je spieren.

Omdat [Move Good](#) nog gesloten is zijn hier wat simpele oefeningen die je zelf thuis kunt doen ook tijdens een thuiswerkdag.

Probeer elk uur even achter je laptop of scherm vandaan te komen en doe een van deze simpele oefeningen:

- Schouders rollen, naar voren en naar achteren
- Armen spreiden, maak kleine ronddraaiende bewegingen (1 minuut)
- Inademen en tegelijkertijd je armen mee omhoog nemen - hou even vast - uitademen en de armen mee omlaag nemen
- Leg je linkerhand op je rechterschouder en druk de spier in (zie afbeelding, blauwe pijltjes) die je voelt en kijk dan naar links houd dit 5 tellen vast en wissel dan van kant



Met groet, Malou Holland