

Indien je thuiswerkt en dit op een eetkamerstoel aan de eettafel doet:

Let hierbij op de volgende aandachtspunten

- Focus op de houding van je bovenlichaam. Ga zo zitten dat je met je rug en nek rechtop zit. Je rug maakt contact met de rugleuning. Je armen zijn gebogen in een hoek van ca. 90 graden en je vingers raken het toetsenbord.

Om deze houding met je bovenlichaam te kunnen bereiken moet je misschien de zitting van de stoel verhogen met een of meerdere kussens. Kies een stevig type kussen, maar niet te hard (is niet comfortabel) en niet te zacht (zodat je er niet teveel in wegzakt). Zet deze kussens als het nodig is vast met ducttape. • Plaats iets onder je voeten. Je voeten komen nu misschien los van de grond. Als dit het geval is, plaats dan een verhoging onder je voeten tot ze steun vinden en de druk onder je bovenbenen gelijkmatig verdeeld is. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een pak papier, een paar plaatjes hout, (dikke) boeken

- Zorg voor steun in je rug, extra steun in de holling van je rug door een kussen of een opgerolde sjaal te gebruiken. Dit voorkomt dat je een ingezakte houding aan gaat nemen. Ook deze kun je eventueel weer vast zetten

Mensen krijgen een brandend gevoel tussen hun schouderbladen. Ook hier kun je een kussen plaatsen en eventueel vastzetten.

Overige tips Je hebt net tijd gestoken in het zo goed mogelijk instellen of geschikt maken van je eetkamerstoel. Het zou kunnen dat je nog best comfortabel en prettig ondersteund zit ook. Toch is het juist in deze situatie goed om nog meer afwisseling aan te brengen dan gebruikelijk. • Je ogen en je handen willen ieder hun eigen ding kunnen doen. Dat kan met een laptop niet, je handen en waar je ogen naar kijken zit erg dicht bij elkaar. Dit is waarom veel mensen in elkaar gedoken gaan zitten achter een laptop. Gebruik daarom een apart toetsenbord én een aparte muis. Plaats de laptop op een verhoging. Je blik mag ca. 5 cm onder het logo of bijv. de webcam vallen.

- Typewerk kun je het beste doen op een zo goed mogelijk ingestelde werkplek, ook als dit aan de keukentafel is (!)

- Leeswerk kun je ook in een meer ontspannen houding doen, bijvoorbeeld op de bank met kussens in je rug en onder je armen.

- Tijdens bellen kun je rondlopen of in een meer ontspannen houding gaan zitten. Gebruik voor telefoongesprekken oordopjes of een headset. Maak als nodig notities met pen en papier en verwerk deze later pas op de computer.

- Ga bij voorkeur zo zitten dat je niet recht in het licht kijkt en dat het licht niet recht van achteren komt