

Bereid je voor om tijdens het thuiswerken goed te zitten.

Neem afstand van het bureau

In eerste instantie moet je begrijpen dat je bij de stoel begint. Je lichaam maakt namelijk als eerste contact met de stoel. Daarom is deze leidend. Het bureau komt pas nadat je de bureaustoel hebt ingesteld. Neem daarom afstand van het bureau.

Houdt je aandacht bij het betreffende onderdeel

De meeste mensen rommelen namelijk een beetje aan elk onderdeel en vinden de stoel dan goed ingesteld. Houdt je aandacht echter gericht op de stap waar je mee bezig bent en **voel** het effect van de instellingswijziging.

Begin bij stap 1

Volg daadwerkelijk de stappen. Je stelt eerst de hoogte van de stoel af, omdat de instelling van de volledige werkplek daarvan afhankelijk is. Indien mogelijk daarna de diepte van de zitting. Vervolgens de onderrug hoogte van de rugleuning. Aansluitend de armleuningen. Als laatste pas het bureau!

Werkplek instellen: eerst de bureaustoel

Stap 1: Zithoogte

Ga goed achterin de stoel zitten met beide voeten stevig op de grond. De benen zijn gebogen in een hoek van ca. 90 graden. Stel de hoogte van de stoel in zodat de druk onder het volledige zitvlak gelijkmatig verdeeld is. De stoel staat te hoog als je benen de grond niet bereiken, en/of je de druk voornamelijk aan de voorkant van de zitting voelt. De stoel staat te laag als de druk op het achterwerk toeneemt.

Stap 2: Zitdiepte

Ga met de rug goed tegen de rugleuning aan zitten. Zit goed op je zitbotten, dus niet onderuit gezakt. Tussen de zitting en de knieholte moet ruimte zijn voor 3 tot 4 vingers (ca. 6 cm). Als de ruimte te groot is kan het volledige zitvlak niet goed ondersteund worden. Als de zitting echter te lang is kan je niet goed van de rugleuning gebruik maken en word je gedwongen om op de punt van de stoel te zitten of onderuit te zakken.

Stap 3: Rugleuning

Plaats de bolling van de rugleuning goed in de holte van de onderrug. Dit zorgt ervoor dat je makkelijker rechtop blijft zitten. De rugleuning dient de wervelkolom tot onder de schouderbladen te ondersteunen. Als de rugleuning te hoog staat ingesteld drukt deze tegen de schouders aan, waardoor je inzakt. Dit komt bijna nooit voor. De rugleuning staat vaak te laag ingesteld, dus tegen het bekken aan. Hierdoor word je gedwongen om onderuit te zakken of op de punt van de stoel te gaan zitten. Plaats de bolling van de rugleuning dus in de holte van de onderrug!

Stap 4: Armleuningen

Ontspan de schouders. Buig de armen in een hoek van ca. 90 graden. De armleuningen dienen de armen in die positie goed te ondersteunen. Stel de hoogte en de breedte van de armleuningen daar dus op af. Voor de meeste vrouwen kunnen de armleuningen niet smal genoeg. Hierdoor kunnen zij geen gebruik maken van de armleuningen, waardoor zij op de punt van de stoel gaan zitten en afsteunen op het bureau. Als de armleuningen te breed zijn voor mannen zakken ze vaak onderuit, schuiven ze aan onder het bureau en leggen ze de armen op het bureau. Men is niet gewend om armleuningen te gebruiken. Je zal echter merken dat, als je eraan gewend bent, je nek, schouders en armen minder spanning ervaren. De voorkant van de armleuningen dienen gelijk met de buik te lopen, zodat je kan aanschuiven tegen het bureau.

Stap 5: Het bureau instellen

Het bureau kan je in hoogte afstellen door te kijken naar de armleuningen. De bovenkant van de armleuningen dienen gelijk te lopen met het bureau of ca. 1 cm erboven. Hierdoor kan je je armen volledig ondersteunen tijdens het kantoorwerk. De meeste mensen zetten het bureau te hoog, waardoor men gedwongen moet afsteunen op het bureau, of de schouders op moet trekken. Dit

kan nek-, schouder-, en armlachten opleveren.

Wees bewust van je zitgedrag en leer

Nu je je werkplek goed hebt ingesteld ga je er gebruik van maken. Het zal vast eens voorkomen dat je je 'beeldscherm in duikt', onderuit zakt, of een andere onnatuurlijke houding aanneemt. Dat is de zwaartekracht die aan je trekt. Word er bewust van en merk het bijtijds op. Dan kan je namelijk weer goed gaan zitten.

Gebruik daarnaast een [goede bureaustoel](#) en een verstelbaar bureau om zitproblemen zo veel mogelijk te beperken.