



Nieuwsbrief maart 2020

Thuiswerken

Zit je nu een weekje thuis te werken achter je laptop of computer? En heb je nu weer een nieuwe werkweek voor de boeg? Denk dan wel even aan hoe je de hele week achter je computer gaat zitten! Op je werk is het arbo-technisch (als het goed is) allemaal mooi geregeld met een goede stoel en bureau die op een juiste hoogte voor je staan. Maar hoe is dat thuis? Zit je aan de keukentafel met -stoel of heb je een apart bureau met bureaustoel?

Een paar tips om het thuiswerken minder belastend te maken voor je lichaam:

1. Heb je de mogelijkheid om aan een bureau te werken met een in hoogte verstelbare stoel? Doe dat! Keukentafel en -stoel hebben een andere hoogterelating dan een bureau en bureaustoel. Die zijn niet ingesteld op werken achter een computer. Heb je alleen een keukentafel en -stoel ter beschikking? Zorg dan dat de verhoudingen uit tip 3 kloppen door te variëren met kussentjes op je zitting, een verhoging onder je voeten (stapel boeken, krukje, schoenendoos) of een dun boek onder je laptop.
2. Heb je geen bureau, maar wel een in hoogte verstelbare bureaustoel? Ga daarop zitten bij de keukentafel. Zorg dat de verhouding stoel/tafel goed is (zie volgende tip), als je dan te laag zit voor je benen is dat minder van belang. Zet je voeten dan iets verder weg. Zit je te hoog en kun je niet met je voeten bij de grond? Zet iets onder je voeten.
3. Het belangrijkste is dat de verhouding tussen de hoogte van je stoel en bureau goed is, dit is afhankelijk van de lengte van je romp en bovenarmen. Schuif je stoel aan tot er een vuistdikte ruimte is tussen je buik en je bureaurand. Stel je stoelhoogte nu zo in dat onderarmen met het zachte deel op de bureaurand steunen. Er mag echt wel wat druk op zitten, je leunt al snel met je armen op je bureau tijdens het werken. Dit betekent dat je onderarmen in een iets kleinere hoek dan 90 graden kunnen staan. Zet je toetsenbord nu onder je handen.
4. Ben je gewend dat je toetsenbord verder weg staat? Zet je toetsenbord op de gewenste plek en plak een klein stickertje/geeltje onder je toetsenbord, zodat je hem net niet ziet wanneer je toetsenbord goed staat. Schuift je toetsenbord naar achteren? Dan komt het stickertje tevoorschijn.

Afspraak in de praktijk

Tot 6 april a.s. is de praktijk gesloten voor face-to-face behandelingen. Binnenkort besluit ik wat ik doe met de periode vanaf 6 april. Dit is afhankelijk van de maatregelen van de overheid en RIVM. Ik realiseer mij dat het langer stilleggen van een behandeltraject ook nadelige gevolgen kan hebben voor je gezondheid. Per persoon zal dit anders zijn, afhankelijk van de klachten en in welke fase van de behandeling we zitten.

Afspraak via videobellen

Is het niet mogelijk of verantwoord om naar de praktijk te komen, dan is er de mogelijkheid om een behandeling te doen via videobellen. Ik werk met Clickdoc, een programma dat huisartsen ook gebruiken. Het is makkelijk in gebruik, je hoeft er geen programma voor te installeren op je computer en is privacyproof.

Ontspanning

Zorg in deze bijzondere tijden dat je voldoende tijd neemt om te ontspannen. 3x per dag een 'plezierkwartier' tussendoor en 's avonds en in het weekend meer tijd nemen om je gedachten te verzetten. Denk bijvoorbeeld aan lezen, puzzelen, breien, tekenen, wandelen, fietsen, tuinieren.

Vragen

Ik ben dagelijks (maandag t/m vrijdag) bereikbaar via mail, Whatsapp of telefoon.

Meer weten?

Meer weten over oefentherapie Cesar?
www.oefentherapie-amersfoort.nl
of kijk op de [facebookpagina](#).



Thuiswerken

5. Je kunt variëren met je benenstand, maar zorg dat je voeten altijd met de *onderkant* ergens op steunen, dit geeft tegendruk vanuit je benen naar je bekken en rug, waardoor het makkelijker is om rechtop te blijven zitten. Het beste is 2 voeten plat op de grond, maar ter afwisseling kun je denken aan 1 been over de andere slaan of tenen op de bureaustoelpoten (niet er achter haken).
6. Werk je op een laptop? Probeer dan een los toetsenbord of beeldscherm te gebruiken. Zet je beeldscherm zo hoog (op een stapel boeken of een doos) dat de bovenrand op ooghoogte staat. Zet je toetsenbord dichtbij (zie vorige tip).
7. Check elk kwartier even hoe je zit. Ben je wat onderuit gezakt? Zit je scheef naar 1 kant? Hangt je hoofd naar voor? Zet je billen weer achterop de zitting, rug rechtop, gewicht op 2 billen, schouders ontspannen en hoofd recht op je romp.
8. Sta elk half uur even op van je stoel, bijvoorbeeld om naar de wc te gaan, drinken te pakken, je even uit te rekken en te bewegen. Dit doe je (hopelijk) op kantoor ook, maar dan is het logischer, omdat je naar een collega loopt, het koffieapparaat of de printer gebruikt, iets uit een kast pakt of voor een overleg ergens heen loopt.
9. Nu je geen reistijd meer hebt, gebruik die tijd om tussen de middag even naar buiten te gaan en een stukje te wandelen of te fietsen. Dit is goed voor de doorbloeding van je spieren, frisse lucht voor je longen, gedachten verzetten, verder weg kijken voor je ogen en hoeveelheid licht op je ogen waardoor je 's avonds beter slaapt. Had je ooit gedacht dat 'een blokje om' zo multifunctioneel was ;)? En dan heb ik nog niet eens alle voordelen genoemd!

Geen thuiswerker?

Ben je geen thuiswerker, maar gebruik je alleen op privé-momenten je computer? Dan gelden vaak dezelfde tips, want je zit al snel meer dan een half uur achter je computer, zonder dat je het door hebt.



Jong geleerd, oud gedaan?

