

Als je goed zit, worden je spieren niet onnodig zwaar belast en is de kans op klachten klein. In de arbocatalogus Mechanisch loonwerk staat een uitvoerige omschrijving om je werkplek goed in te richten. Ga naar www.agroarbo.nl, klik op 'Mechanisch loonwerk' en klik vervolgens op 'Beeldschermwerk'. Hier vind je de achtergrondinformatie. De algemene adviezen zetten we op een rij.

Het is de bedoeling dat je stoel zo ingesteld staat dat je lichaam vier hoeken van 90 graden heeft en één rechte hoek.

1. DE KNIEHOEK



Je bovenbenen staan horizontaal en je onderbenen staan recht naar beneden. Om deze hoek te kunnen maken, moet je de zitting van je stoel omhoog of omlaag verplaatsen. Meestal is het mogelijk om de zitting naar voren of achteren te schuiven.

LET EROP dat je onderbenen niet knellen tegen de stoelzitting. Je hebt de zitting goed ingesteld als je tussen de zitting en je knieholte een vuist kunt steken.

2. DE HEUPHOEK

Je rug staat verticaal en je bovenbenen staan horizontaal. Hiervoor moet je de rugleuning rechtop zetten. Zorg ervoor dat je goed achter in de stoel gaat zitten en dat de hele rug kan steunen tegen de rugleuning. Als de leuning in hoogte verstelbaar is, zorg er dan voor dat de bolling van de rugleuning op broekriemhoogte drukt.

3. DE ELLEBOOGHOEK:



Zet het bureau zo hoog dat de onderarm en de bovenarm een hoek van 90 graden maken. De armen moeten op het bureau of op de armleningen

kunnen liggen (let op: niet steunen op de armen!). Schuif zo dicht mogelijk aan. Zitten de armleningen in de weg? Haal ze er dan af of draai ze om.

4. DE KINLIJN:



Je bovenlichaam en je hoofd maken ook een hoek van 90 graden. De kinlijn staat evenwijdig aan de grond. Zet je beeldscherm zo hoog dat je die hoek van 90 graden kunt blijven houden als je op het scherm kijkt. Werk je met meerdere beeldschermen? Zorg er dan voor dat je hoofd zo min mogelijk moet draaien. De afstand tot het beeldscherm is ongeveer een armlengte.

5. DE POLSHOEK:



De hoek tussen onderarm en handen moet zo vlak mogelijk zijn. Klik de pootjes van het toetsenbord in. Zorg ervoor dat je muis zo dichtbij mogelijk kan liggen.

OVERIGE TIPS

- Zorg voor afwisseling in houdingen.
- Kom regelmatig van je stoel af.
- Bekijk wat je echt nodig hebt en wat je eigenlijk niet vaak gebruikt. Laat alleen die dingen dichtbij staan die je nodig hebt.
- Klem een telefoon niet tussen je oor en schouder. Zet de telefoon op de luidspreker of maak gebruik van een headset.
- Heb je klachten? Blijf er niet mee zitten, maar doe er iets aan. Meld het bij je werkgever of neem contact op met de huisarts of bedrijfsarts.

Bekijk je liever de video? Ga naar: <https://cumela.nl/nieuws/toolbox/kantoorstoel-instellen-zo-doe-je-dat>