

Telewerk

Ergonomisch thuiswerken

Telewerken is plots de norm geworden. Het is daarom belangrijk om er voor te zorgen dat je werkplek zo goed mogelijk aangepast is.

Je ideale werkpost

Mogelijkheid 1 Ideale werkpost	2
Mogelijkheid 2 Alternatieve werkpost	5

De juiste reflexen

Beweeg tijdens je werk	7
Doe enkele bewegingsoefeningen	10
Gun jezelf wat pauzes	11
Te vermijden	12
Enkele oefeningen om bij jou thuis te doen	13

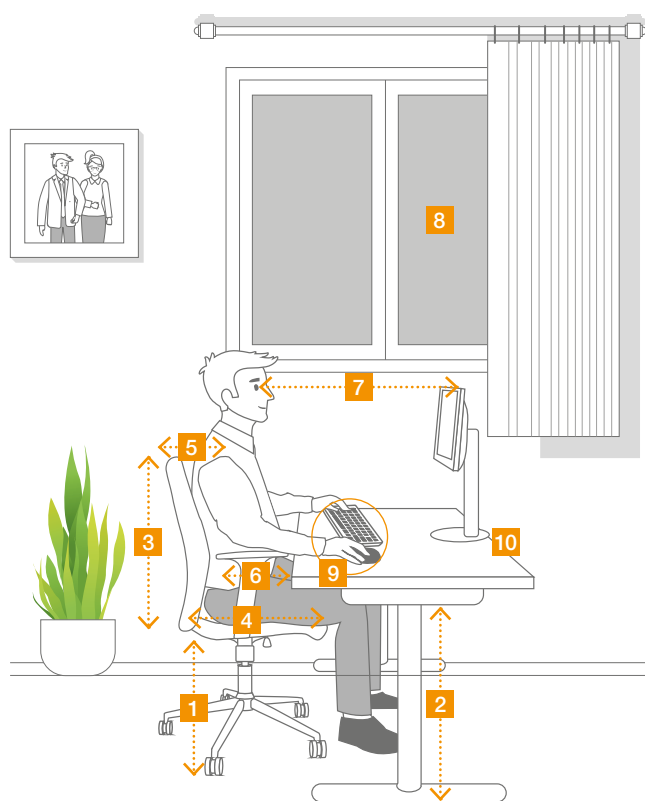
Telewerk

Ideale werkpost



Mogelijkheid 1: je hebt een ideale werkpost

Je hebt een aangepaste ruimte en de juiste ergonomische middelen om beeldschermwerk te verrichten (specifiek werkoppervlak, ergonomische stoel, computerapparatuur, enz.).



De ideale werkpost

Tips:

1. Stel de hoogte van de zitting zo in dat je dijen horizontaal zijn, en je voeten plat op de grond.
2. Stel vervolgens de hoogte van het werkoppervlak af op de hoogte van je ellebogen.
3. Pas de hoogte van de rugleuning aan: de onderrug wordt gesteund door het meest uitstekende deel van de rugleuning.
4. Hou een ruimte van ongeveer 4 vingers tussen de voorkant van de stoel en de achterkant van het onderbeen
5. Controleer de afstelling van de weerstand van de rugleuning. De rugleuning moet de veranderingen in zitpositie volgen.
6. Regel de armleningen op de hoogte van het werkoppervlak.
7. Plaats het scherm op een comfortabele afstand en recht tegenover je om te voorkomen dat je nek verdraait.
8. Plaats je scherm loodrecht op de ramen om verblinding en reflecties, die oogvermoeidheid kunnen veroorzaken, te voorkomen.
9. Plaats de muis en het toetsenbord dicht bij elkaar en 10-15 cm van de rand van het tafelblad. Klap de poten van het toetsenbord naar beneden zodat dit zo plat mogelijk is.
10. Zorg ervoor dat je bureau opgeruimd is zodat je de apparatuur en de nodige documenten goed op het bureau kunt schikken.

Telewerk

Ideale werkpost

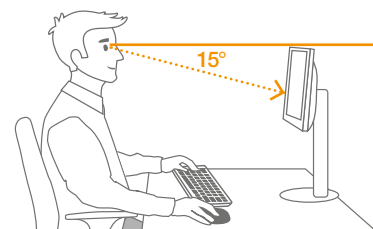


Regel de **hoogte van het scherm**

De hoogte van het scherm

Plaats het midden van het scherm 15° onder de horizontale kijklijn.

Kantel het scherm een beetje om loodrecht op het scherm te kijken

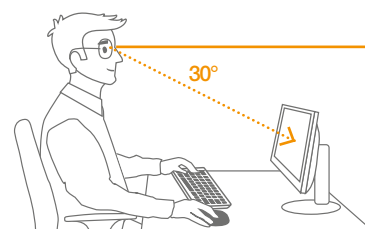


Hoogte van het scherm

De hoogte van het scherm (voor dragers van progressieve bril)

Bij gebruik van **progressieve glazen** bevindt het leesgedeelte zich onderaan het brilglas en plaatst men het scherm 30° onder de horizontale kijklijn.

Kantel het scherm een beetje om loodrecht op het scherm te kijken



Progressieve glazen



Telewerk

Ideale werkpost

Bescherm je ogen

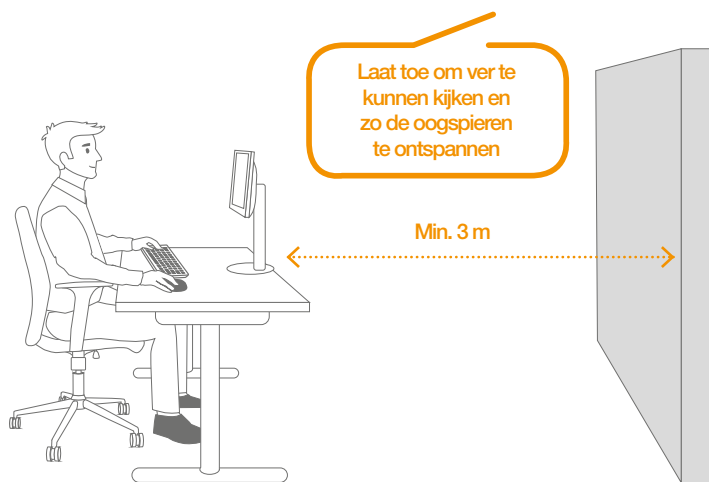
Kijk regelmatig in de verte: pas de 20/20/6-regel toe (kijk elke 20 minuten gedurende 20 seconden verder dan 6 meter) om de oogspieren te ontspannen.

Zorg voor voldoende licht om details gemakkelijk te kunnen lezen: gebruik natuurlijk licht of individuele verlichting, bij voorkeur dimbaar, zolang deze niet verblindt of reflecties op het scherm veroorzaakt.

Zorg voor voldoende ruimte achter het scherm: laat idealiter een ruimte van 3 meter achter het scherm, zodat je in de verte kan kijken en je je oogspieren kunt ontspannen.



Nee



Ideaal

Telewerk

Alternatieve werkpost om zich zo goed mogelijk te installeren

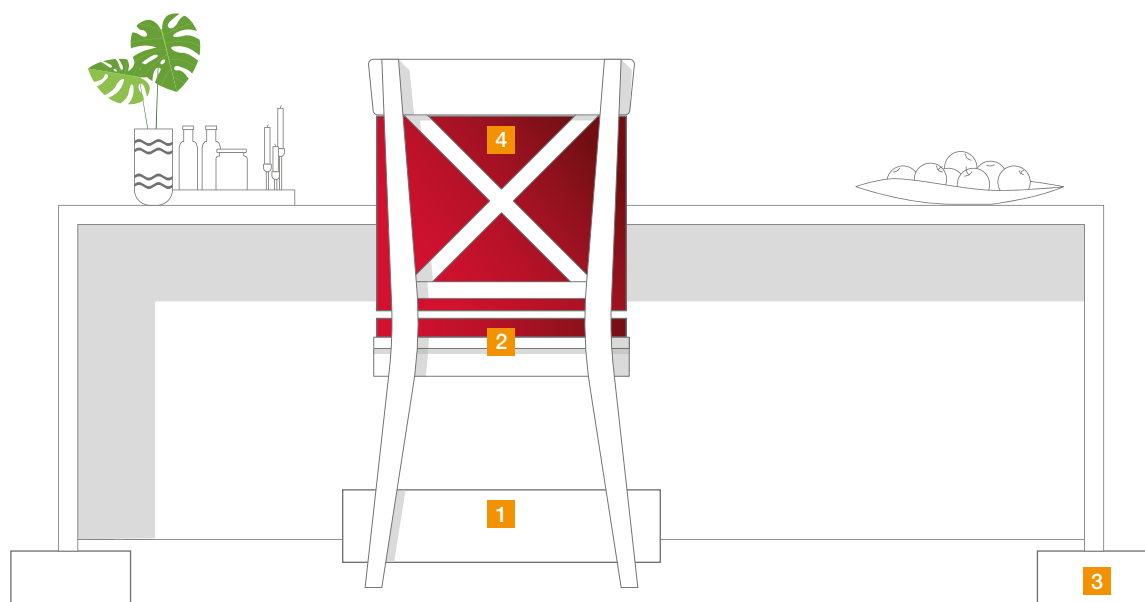


Mogelijkheid 2: je richt zelf je werkpost in

Je moet thuis een werkpost inrichten en je beschikt slechts gedeeltelijk over het materiaal zoals beschreven in mogelijkheid 1. Deze fiche van mogelijkheid 2 kan je ook helpen om je goed te installeren.

Je beschikt over een tafel en een stoel, dan kan je volgende aanpassingen doen:

- 1. Plaats een voetsteun (houten kist,...)** indien je voeten de grond niet raken, wanneer je ellebogen zich ter hoogte van het werkblad bevinden.
- 2. Leg eventueel een kussen op de stoel** zodat je ellebogen op dezelfde hoogte staan als het werkblad.
- 3. Indien je ellebogen zich hoger bevinden dan het werkblad, verhoog dan het werkblad (houten blokken,...)** zodat het op ellebooghoogte staat. Wees alert voor de veiligheid, het werkblad moet onder alle omstandigheden stabiel blijven!
- 4. Leg een kussen achter je rug,** zodat je onderrug ondersteund wordt.



Alternatieve werkpost

Telewerk

Alternatieve werkpost om zich zo goed mogelijk te installeren



Heb je een laptop, extern toetsenbord en muis, dan kan je de volgende aanpassingen doen:

1. **Stapel boeken onder de laptop of plaats de laptop** op een laptopverhoger om de hoogte van het scherm in te stellen.
2. **Sluit je zonnewering en/of gordijnen indien je scherm** naar het raam is gericht of je het raam in de rug hebt en dit om reflecties of verblinding te vermijden.
3. **Als je papieren documenten hebt, plaats ze dan op een A4-map van 8 cm tussen je scherm** en toetsenbord om te voorkomen dat je je nek te veel buigt of verdraait om ze te kunnen lezen.

Als je niet over een speciale plaats beschikt om je telewerk te doen en je je werkplaats elke avond terug moet afbreken, neem dan 's ochtends de tijd om alles weer correct te installeren.



Alternatieve werkpost met een laptop

Telewerk

De ideale omstandigheden om in vorm te blijven!



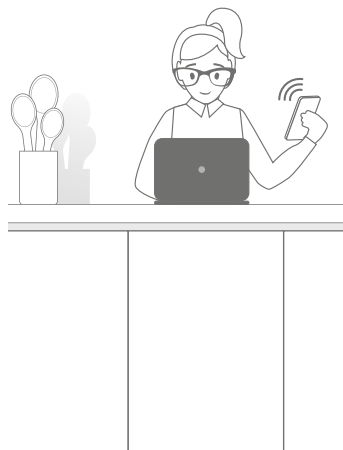
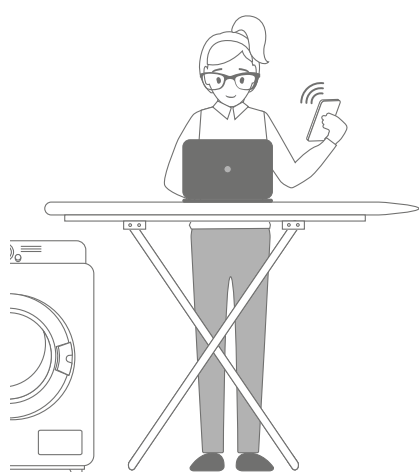
Zelfs indien alles correct is ingericht volgens de aanbevelingen in mogelijkheden 1 en 2, is het nog steeds belangrijk om de volgende tips toe te passen om gedurende deze periode in vorm te blijven. Dit zal des te noodzakelijker zijn wanneer het niet mogelijk is om de werkpost correct aan te passen, door gebrek aan materiaal, ruimte, ...

Beweeg tijdens je werk

Kies uit de volgende voorstellen datgene wat het meest geschikt zijn voor de uit te voeren activiteit. De beste positie wordt over het algemeen bepaald door de plaats waarop de blik gericht is.



Beweeg tijdens het werk, sta op om te telefoneren of na te denken.



Wissel zittend en staand werk af door je laptop op de strijkplank of keukenwerkvlak te plaatsen, of door gebruik te maken van een in hoogte verstelbaar bureau.

Telewerk

De ideale omstandigheden om in vorm te blijven!

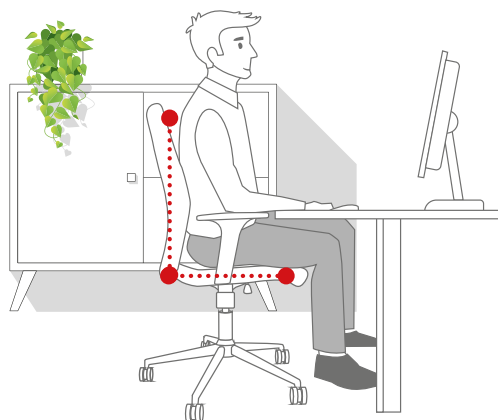


Berichten lezen



Een document lezen

Verander regelmatig van stoel of zetel naargelang je activiteit maar steeds met behoud van de natuurlijke kromming van de onderrug (lumbale lordose).



Actief werk



Passief werk

Verander regelmatig van stoel of zetel naargelang je activiteit maar steeds met behoud van de natuurlijke kromming van de onderrug (lumbale lordose).

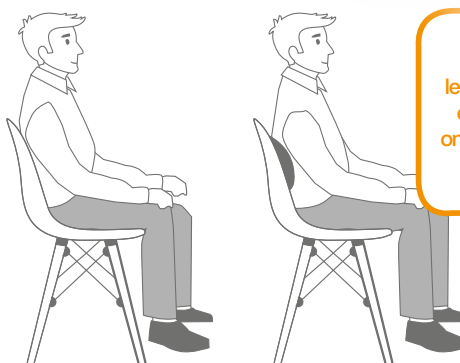
Telewerk

De ideale omstandigheden om in vorm te blijven!



De samentrekking van de onderrugspieren bevordert de lumbale lordose.

1. Span je rugspieren op



Bij onvoldoende lendensteun kan een extra kussen in de onderrug een efficiënt hulpmiddel zijn.

2. Gebruik de lendensteun



Een driehoekig kussen kan worden gebruikt om de lendenwervelkolom rechtop te plaatsen.

3. Zitting voorover hellend



Open de hoek tussen romp en dijbeen door de bovenbenen naar beneden te kantelen.

4. Neem een «open» hoek aan



Open de hoek tussen romp en dijbeen door de romp naar achteren te kantelen.

5. Kantel de romp naar achteren



Open de hoek tussen romp en dijbeen door de romp naar achteren te kantelen en de knieën te strekken.

6. Strek je knieën

Verander regelmatig je zithouding in functie van de activiteit en met respect voor de natuurlijke lumbale lordose.

Als de activiteit plaatsvindt op een horizontale steun (tafel,...), zijn de aanbevolen posities eerder die van de figuren 1, 3 en 4 die overmatige buiging van de nek vermijden. Daarentegen worden wanneer men wegstijgt (naar het scherm toe,...) zonder dat er handmatig gewerkt hoeft te worden, de posities 2, 5 en 6 aanbevolen.

Telewerk

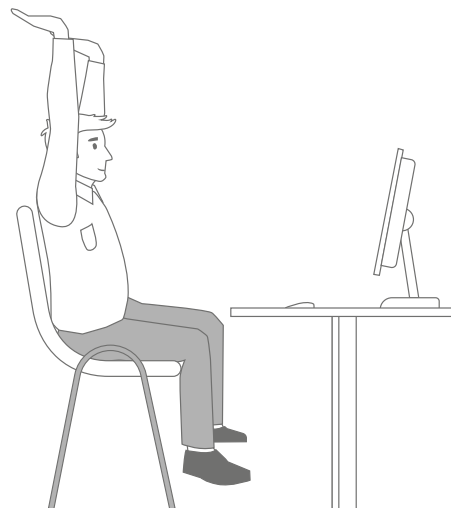
De ideale omstandigheden om in vorm te blijven!



Doe **bewegingsoefeningen**

Doe fysieke activiteiten tijdens de pauzes

Op pagina 13 tot 15 vind je enkele oefeningen om uit te voeren



Doe fysieke activiteiten

Ga wandelen: alleen, met je familie of een vriend (zolang je de regels van de sociale afstand maar respecteert).



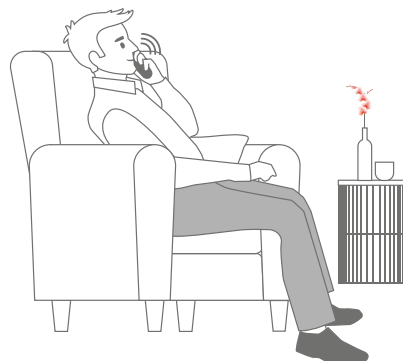
Ga wandelen

Telewerk

De ideale omstandigheden om in vorm te blijven!

Las pauzes in

Las pauzes in: breng variatie aan in je taken en zorg voor de nodige pauzes, als aanvulling op de aanpassingen en om het sedentair aspect van het zitten te compenseren.



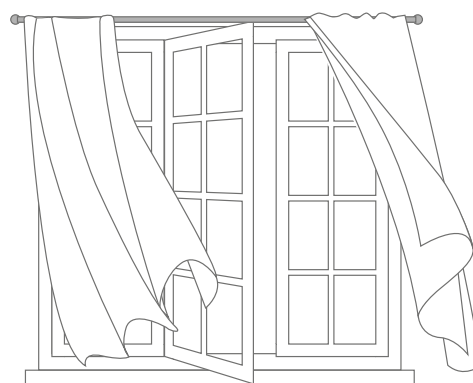
Las pauzes in

Denk aan korte pauzes van 2 tot 3 minuten en maak er gebruik van om op te staan en je te verplaatsen: verhoog bijvoorbeeld het aantal bewegingsmomenten om een drankje te gaan halen in plaats van je fles mee te nemen.



Denk aan korte pauzes

Lucht regelmatig de kamer waar je telewerkt, alsook de andere kamers van het huis of appartement.

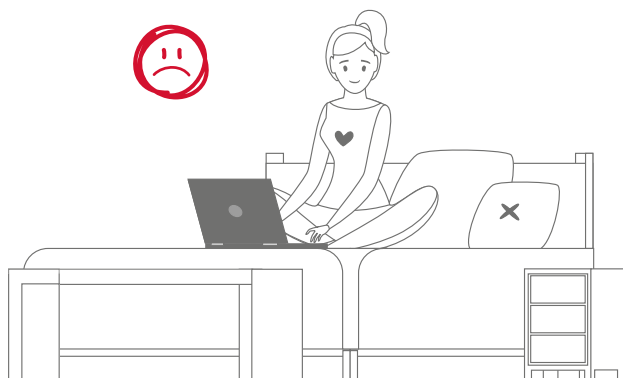


Lucht regelmatig

Telewerk

De ideale omstandigheden om in vorm te blijven!

Zaken die moeten **vermeden worden**



Vermijd te werken op je bed



Vermijd het snoepen en snacken



Vermijd het drinken van alcohol

Telewerk

Enkele oefeningen om bij jou thuis te doen



Versterking van de bovenbenen – squathouding en ruiterhouding

🕒 1 tot 3 reeksen van 5 tot 10 herhalingen, verschillende keren per dag.



A. De benen buigen in "squathouding"

Buig door de knieën en keer terug naar de beginpositie.

B. De benen buigen in "ruiterhouding"

Buig en strek de knieën lichtjes en gelijktijdig.

Activering van de schouderspieren – optrekken

🕒 1 tot 3 reeksen van 5 herhalingen, verschillende keren per dag.



A. Beginpositie, met ontspannen schouders

B. Beide schouders optrekken

Ga zitten met ontspannen schouders. Trek de schouders gedurende 2 tot 3 seconden op en laat ze dan zachtjes weer zakken.

Telewerk

Enkele oefeningen om bij jou thuis te doen

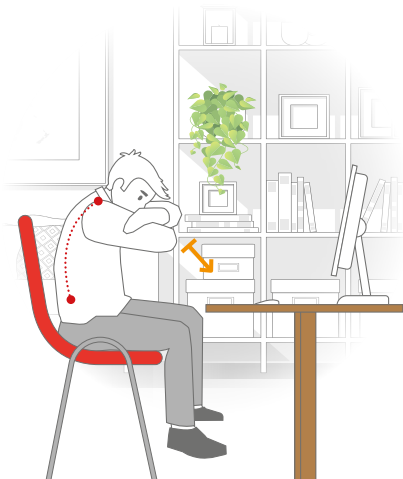


Activering van de rugspieren

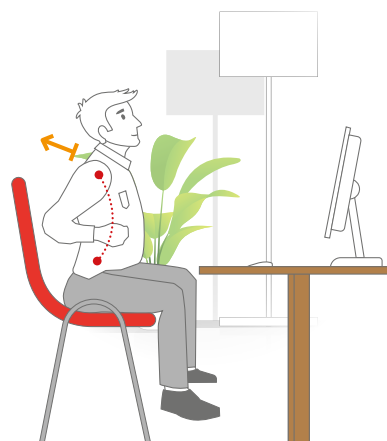
1 tot 3 reeksen van 5 herhalingen, verschillende keren per dag.

Beweeg rustig en verdeel de beweging over de volledige wervelkolom.

Combineer de ademhaling met de beweging: adem uit bij het bol maken van de rug en adem in bij het strekken van de rug.



A. Activering van de wervelkolom: de rug bol maken



B. Activering van de wervelkolom: de rug strekken

Maak je rug bol en kruis de armen voor je lichaam. Strek dan de rug en trek daarbij de ellebogen naar achteren.

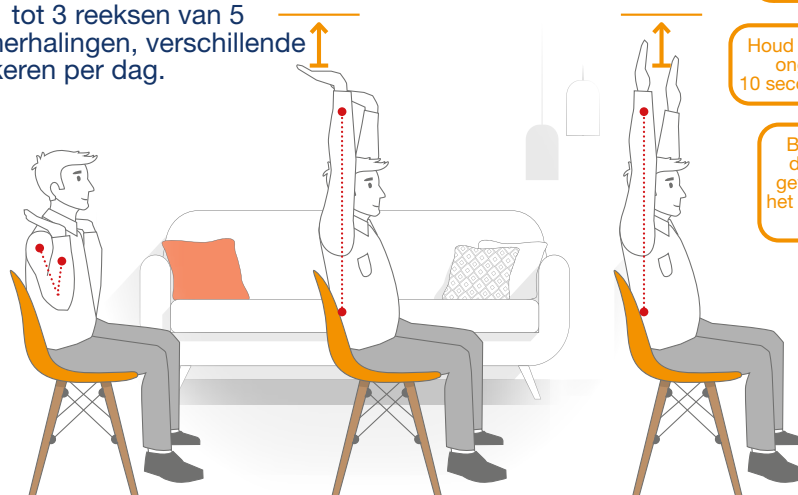
Versterking van de rugspieren – zich groot maken en de armen strekken

1 tot 3 reeksen van 5 herhalingen, verschillende keren per dag.

Adem uit terwijl je de armen strekt.

Houd de positie ongeveer 10 seconden aan.

Beeld je in dat je een gewicht naar het plafond toe duwt



A. Start van de oefening: handen op de schouders

B. Duw je handpalmen omhoog naar het plafond toe

C. Streck de vingers naar het plafond*

*(C) Steek aan het eind van de oefening je armen omhoog alsof je probeert om met je vingers het plafond te raken.

Telewerk

Enkele oefeningen om bij jou thuis te doen



Stretching van de achterste nekspieren

🕒 1 reeks van 5 seconden, verschillende keren per dag.



Adem uit tijdens de beweging.

Trek de kin in zonder je hoofd voorover te buigen.

Ontspan de schouders, alleen de spieren van de wervelkolom spannen zich.

Beeld je in dat je met het hoofd een gewicht naar het plafond toe duwt (maak een dubbele kin!).

De oefening moet heel regelmatig worden gedaan, vooral wanneer je lang en intens werkt op je computerscherm.

A. Beginpositie

B. De nek lang maken

Zit rechtop met een rechte rug en maak je nek langer terwijl je de kin intrekt.

Stretching van de schouder- en armspieren

🕒 1 reeks van 10 tot 15 seconden, meerdere keren per dag.



Hou je ellebogen licht gebogen.

Adem zachtjes uit tijdens de beweging.

A. Kruis je handen achter je rug

B. Detail

Breng je ellebogen naar elkaar toe.



cohezio 

**Externe Dienst voor Preventie
en Bescherming op het Werk**
Bischoffsheimlaan 1-8 • 1000 Brussel
T. +32 (0)2 533 74 11 • info@cohezio.be
www.cohezio.be