

# THUIS fit en gezond achter je beeldscherm

## THUIS fit en gezond door de juiste instelling van de stoel

- Goed zitten is zoveel mogelijk ondersteund kunnen zitten.
- Je hebt de minste spanning in je nek- en schouderspieren als je onderarmen ontspannen op de armsteunen van je bureaustoel laat liggen.
- Wanneer je de stoel goed aanschuift, heb je optimale ondersteuning van de rug en armen.
- Als de stoel te laag is kun je op een kussen gaan zitten.
- Om goed rechtop te kunnen zitten, kun je een kussen achter je rug plaatsen.
- Of investeren in een overtreffende zitoplossing.

## THUIS fit en gezond door de juiste indeling van je werkplek



- Zorg dat alles binnen handbereik ligt, vooral je muis. Je voorkomt hiermee belasting op je schouders en nek.
- Werk je met een laptop? Gebruik dan een losse muis en toetsenbord.
- Plaats je beeldscherm op hoogte zodat je recht naar voren kunt kijken: bovenrand scherm op ooghoogte.
- Om vermoeide ogen te voorkomen kun je het beeldscherm het beste op armlengte afstand zetten.
- Voorkom lang werken met een iPad. Dit geeft veel spierspanning in nek en schouders.

## THUIS fit en gezond door voldoende afwisseling

- Zorg voor voldoende afwisseling en beweegmomenten.
- Zet je laptop eens op een kast of stapel boeken en werk staand. Dit geeft afwisseling in je houding en belasting.
- Wanneer je niet typt of de muis gebruikt, al is het maar even, kun je het best je handen ontspannen neerleggen.
- Probeer vooral staand of lopend te bellen.
- Maakt je veel zituren? Loop na elke 30 minuten zitten even 90 seconden rond. En zorg dat je eventueel dynamisch en of half staand kunt zitten.