

# Zo kun je gezond thuiswerken

Niet iedereen heeft thuis een ingerichte kantoorwerkplek. De kans is groot dat je deze tips bijvoorbeeld leest op jouw laptop aan de keukentafel, of op de bank. Dat gaat een tijdje goed, maar kan nek- en schouderklachten veroorzaken. Gebruik onze tips om ook thuis gezond te werken.

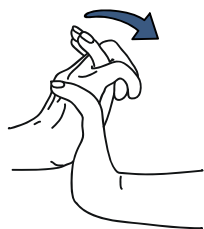
## Tips bij thuiswerken:

- Heb je thuis een kantoorwerkplek? Gebruik deze dan zoals je dit op kantoor ook gewend bent.
- Het is vermoeiend om in het daglicht te kijken. Liefst ga je op een plek zitten met het raam achter of naast je.
- Heb je een kantoorstoel bij de eettafel?
  - Stel eerst de armsteunen van de stoel in voor een goede, ontspannen steun van de armen.
  - Plaats de stoelzitting vervolgens hoger, zodat de armsteunen even hoog zijn als het tafelblad.
  - Zet iets onder je voeten voor horizontale steun van de benen.
- Als je geen kantoorstoel hebt, probeer dan op andere manieren de stoel wat te verhogen. Doel is: de onderarmen op tafel, zonder dat je jouw schouders hoeft op te trekken.
- Leg het toetsenbord iets verder weg, zo steunen jouw armen goed op tafel. Zit met rechte rug en voorkom voorover hangen.
- Als het kan, gebruik dan een apart toetsenbord en beeldscherm. De bovenrand van het scherm moet iets onder ooghoogte komen. Of plaats de laptop op een verhoging (bijvoorbeeld een stapel boeken).
- Wissel het zitten ieder half uur af met bewegen: loop rond (bijvoorbeeld tijdens het bellen) of doe wat rek- en strekoefeningen (zie onderstaand). Gebruik eventueel pauzesoftware, zoals Workrave.
- Ga ook regelmatig een half uur met de laptop op schoot op bank of fauteuil zitten. Leg eventueel een kussen onder de ellebogen als steun.
- Als je veel moet bellen, is het prettig om de handen vrij te hebben. Gebruik oortjes/koptelefoon of de speakerfunctie.
- Houd contact met je leidinggevende



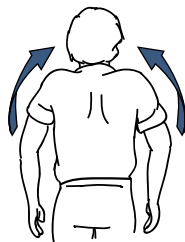
**Heb je geen apart toetsenbord, let er dan extra op dat je jouw schouder- en nekspieren ontspant en dat je vaak beweegt.**

# Rek- en strekoefeningen



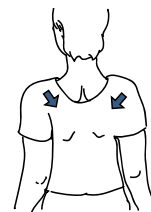
## Armen en polsen

Start altijd met een warming-up van de polsen. Grijp je vingers in elkaar en draai de polsen losjes in het rond. Doe dit ongeveer een minuut.



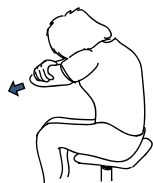
## Nek, rug en schouders

Trek je schouders op terwijl je inademt. Laat de schouders omlaag zakken en adem daarbij uit.



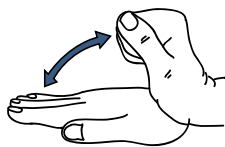
## Nek, rug en schouders

Ga goed rechtop zitten en trek je schouderbladen naar achteren en omlaag.



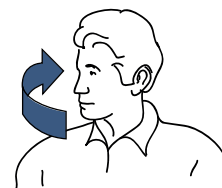
## Nek, rug en schouders

Doe je armen over elkaar en strek de ellebogen naar voren, maak je rug bol.



## Armen en polsen

Leg je onderarm met de hand plat op tafel. Maak een vuist en til je hand op. De onderarm beweegt niet mee. Leg vervolgens je hand weer plat neer.



## Nek, rug en schouders

Ga goed rechtop zitten en draai met je hoofd zo ver mogelijk over je schouder. Doe dit in beide richtingen.

## Gewone werkdagen

Maar thuiswerken draait om meer dan alleen een ergonomisch verantwoorde werkhouding. Behandel de dagen als gewone werkdagen. Dus: douchen en aankleden, grenzen aangeven aan eventuele familieleden, zoveel mogelijk de werkdag volgen. Dat laatste houdt in dat je ook tijd neemt voor pauzes, een praatje met collega's of je leidinggevende en liefst ook echt een moment aanmerkt als einde van de werkdag.