

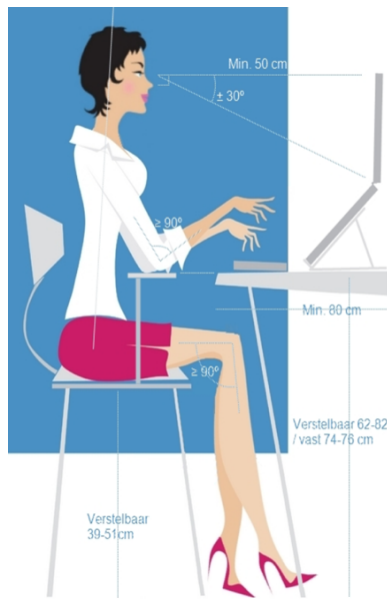
## Tips en tricks voor een thuiswerkplek

Inmiddels is een groot deel van Nederland vanuit thuis aan het werk. We weten allemaal dat het werken in een ongemakkelijke of niet passende werkhouding kan leiden tot lichamelijke klachten. Wettelijk moet de thuiswerkplek aan allerlei eisen voldoen als je dagelijks meer dan 2 uur thuiswerkt. *'Hoe en waar richt je je werkplek thuis het beste in, ook wanneer je over beperkte middelen beschikt?'*

### Locatie

Kies, als dat mogelijk is, niet voor een plek waar je normaal juist ontspanning zoekt, zoals je eetkamertafel. Immers, op die manier introduceer je je werk op 'een happy place' waardoor je een koppeling maakt tussen werk en deze plek waardoor ontspannen later lastiger kan worden. Dus het geniet de voorkeur om een aparte plek te creëren. Mocht dat niet tot de mogelijkheid behoren, maak dan een hoekje in je woonkamer speciaal voor je werk en spreek met je omgeving af dat wanneer je daar zit, je aan het werk bent en dus niet beschikbaar bent.

### Wat is een goede werkhouding?



In een ideale situatie is je werkplek optimaal ingesteld. Je beschikt in een instelbare bureaustoel en je werktafel is afgestemd op jouw specifieke lichaamsstructuur. Onderstaand plaatje illustreert hoe een ideale werkhouding er uit zou moeten zien.

Je benen zitten in een hoek van 90 graden, je schouders kun je laten hangen en je elleboog heeft een hoek van 90 graden, waarbij de onderarm op de armleuning kan steunen. De hoogte van je werkblad is gelijk aan de hoogte van je armleuning.

De bovenkant van je beeldscherm is op ooghoogte en de kijkafstand naar je beeldscherm is ongeveer een armlengte.

Je werkt met een apart toetsenbord en muis, beide liggen dicht bij je lichaam.

Realiteit gebied dat dit in de gemiddelde thuissituatie niet realiseerbaar is. Meestal verkiest men de eetkamertafel met een eetkamerstoel als werkplek. De eetkamertafel is veelal te hoog en de stoel te laag, waardoor je met opgetrokken schouders gaat werken, hetgeen leidt tot spanning in de schouders en klachten kan gaan opleveren.

### Belangrijke adviezen voor je thuiswerkplek

- Gebruik een los toetsenbord;
- Zet je laptop (beeldscherm) op bijvoorbeeld een stapel boeken, een standaard, een schoenendoos of iets dergelijks zodat dit op de juiste kijkhoogte staat.;
- Als je een bureaustoel hebt, stel deze dan zo in dat je met de armleuningen (armen hangend en de elleboog in een hoek van 90 graden) gelijk aan de tafelhoogte zit. Zo kun je je schouders beter ontspannen. Zet eventueel je voeten op een doosje of een krat wanneer je niet meer met je voeten aan de grond kunt komen;
- Indien je geen bureaustoel of in hoogte verstelbare kruk hebt, gebruik dan kussens om op tafelhoogte te komen met je armen;
- Probeer ontspannen te zitten.;
- Bouw extra beweegmomenten in en sta regelmatig op;
- Voer telefoongesprekken het liefst met een hoofdtelefoon (oortje) en doe dit staand of lopend wanneer je computer niet erbij nodig hebt;
- Doe schouder- en nekoefeningen.;
- Werk wisselend op de bank (ongeveer 15 minuten, zodat je schouders kunnen ontspannen) of staand aan het aanrecht.

Als het je niet lukt om een goede werkplek in te richten, kan dat heel vervelend zijn. Maar wat iedereen kan en moet doen, is vaak opstaan en bewegen. Daarmee kunnen klachten voorkomen worden. Zo verstijven spieren niet en worden afvalstoffen goed weggevoerd. Doe elk half uur iets en drink voldoende water. Verder is het slim om nek- en schouderoefeningen te doen. Trek je schouderbladen naar elkaar toe. Draai je schouders regelmatig rond en beweeg je hoofd van de ene naar je andere schouder.