

Zo zit het! tips

01 EEN LANGE ARM?

Strek je armen recht voor je uit. Geraak je met je vingers niet tot aan het scherm, zet je scherm dan wat dichterbij. Kan je je armen niet uitstrekken, zet dan je scherm wat naar achter. Is je tafel te kort? Zet dan nog een extra tafel of blok achter de computertafel en plaats daar je scherm.

02 TE HOOG TE LAAG

Wanneer je scherm bovenop een computerbak staat, staat dit meestal te hoog. Plaats je scherm rechtstreeks op de tafel.

03 EÉN LIJN, RECHT VOOR JE

Uit plaatsgebrek wordt de computer soms in een hoekje gezet of schuin opgesteld. Om toch alles goed te kunnen zien, draai je dan je hoofd en je romp, maar dat gaat na een tijdje pijn doen. Plaats daarom toetsenbord, papieren en beeldscherm op één lijn, recht voor je.

EEN DOCUMENTHOUDER

Heb je papieren nodig bij het werken aan de computer, leg die dan recht voor je tussen het toetsenbord en het scherm. Als je er vaak op afleest tijdens het computeren, belast je je nek door voortdurend je hoofd te draaien en te buigen. Een documenthouder vermindert deze belasting. Kan je blind typen (en moet je je hoofd dus niet telkens van je blad naar je toetsenbord bewegen), plaats dan je papieren in een houder (links) naast je scherm. Zo is een kleine oogbeweging voldoende om vlot te kunnen werken.

04 MET BEIDE VOETEN OP DE GROND

Je zit goed op je stoel wanneer je je voeten plat op de grond kan zetten. Een voetensteun, enkele boeken of een stevige doos kunnen hierbij helpen. Of ga eens voor de computer staan in plaats van te zitten!

OPEN HOEK

Is de hoek tussen je rug en je bovenbenen groter dan 90° (open hoek) dan kan je rug zijn natuurlijke kromming behouden waardoor je minder snel rugpijn krijgt van het zitten. Een zitwig (een driehoekige spie) of een goed opgepompte zitbal kunnen ervoor zorgen dat je in een open hoek gaat zitten. Of ga eens vooraan op je stoel zitten en steek een voet (in afwisseling) onder je stoel naar achter, zodat je knie naar beneden wijst.

05 EEN RUGGENSTEUNTJE

Wie geconcentreerd een computer gebruikt, zit vaak naar voor gebogen zonder een rugleuning te gebruiken. Om je spieren de kans te geven af en toe even uit te rusten, is een steun in de rug belangrijk. Geeft je stoel te weinig steun in

je lage rug, zet dan een klein kussentje tussen je rug en de rugleuning van je stoel.

06 ZWARE ARMEN

Het gewicht van je armen is 10% van je lichaamsgewicht! Loshangende armen betekenen dat onze spieren constant moeten werken om dit gewicht te dragen. Leg je toetsenbord op 10-15 cm van de tafelrand en geef zo je onderarmen voldoende plek om op tafel te steunen.

07 DE WISSELTRUC

Gebruik als linkshandige regelmatig je rechterhand, als rechtshandige je linkerhand. Door het wisselen van hand bv. bij het sms'en of bij het gebruiken van een muis belast je de hand die je van nature minder gebruikt en geef je je andere hand wat rust.

Wist je dat er een computermuis bestaat die trilt of een knipperlichtje laat branden wanneer je de muis nodeloos vasthoudt? Hierdoor leer je vanzelf de muis af en toe los te laten waardoor je pols, arm en hand minder snel vermoeid geraken.

Verbeter je muistechiek door de muis vanuit je schouder te bewegen en niet vanuit je pols.

08 ARMLEUNINGEN

Goed ingestelde armlenningen kunnen volwassenen helpen om een goede zithouding aan te nemen. Kan je ze niet op maat instellen of kan je hierdoor niet dicht genoeg bij de tafel aanschuiven, gebruik ze dan niet en leg dan je onderarmen op tafel.

09 CONTRAST EN GORDIJNEN

Valt er (buiten)licht op je scherm, plaats dan je computertafel loodrecht op de ramen (zodat je het raam links of rechts van je hebt, niet voor of achter je). Kan dit niet, sluit dan de gordijnen of de zonnewering.

Is het verschil tussen het (buiten)licht en je scherm te groot, dan krijg je pijnlijke ogen. Je kan het contrast verminderen door de helderheid of brightness van je scherm te regelen. Bij een heldere ochtend bv. zet je de helderheid maximaal, bij een donkere avond zet je de helderheid eerder minimaal.

10 ELLEBOGEN

Hou je ellebogen in een hoek van 90 graden en leg je onderarmen op tafel. Zit je met je ellebogen opzij of opgetrokken? Ga dan hoger zitten tot je ellebogen gelijk komen met de tafel. Dit kan bijvoorbeeld door een kussen of zitwig op de stoel te leggen. Kom je daardoor met je voeten van de grond, voorzie dan een voetensteun.