



Goed en gezond typen met de 5 ergo's



1 Ondersteuning



blijft maatwerk

Bureaustoel en bureau

- Ga eerst goed achterin de stoel zitten.
- Stel de zithoogte zodanig in dat de onderbenen en bovenbenen een hoek van 90 graden maken.
- Stel de zitdiepte in. Laat tussen de zitting en de kuit een vuistbreedte aan ruimte over.
- Plaats de lendensteun van de rugleuning op broekriemhoogte.
- Plaats het bureau op hoogte van de ellebogen. Hierbij zijn de schouders ontspannen. De hoek tussen de boven- en onderarmen is 90 graden. Bureau niet in hoogte verstelbaar? Verstel de zithoogte en gebruik een voetenbankje.
- Schuif goed aan het bureau en laat de onderarmen rusten op het bureaublad. Armleuning in de weg? Stel deze zo laag mogelijk in of haal deze eraf, zodat je zo dicht mogelijk bij het bureau kunt zitten.

Andere stoel en tafel

- Zorg voor een stoel met voldoende zitdiepte en een rugleuning.
- Een gewone eetkamerstoel zit meestal laag in verhouding met een eettafel. Leg een stevig kussen op de zitting van de eetkamerstoel en maak gebruik van een voetenbankje.
- Een kruk kan ingezet worden voor korte momenten en vraagt om een actieve houding.

2 Omgeving



- Zet het beeldscherm recht voor je, op armlengte afstand.
- Plaats de bovenrand van het beeldscherm op ooghoogte.
- Werk je langer op een laptop, zorg voor een los toetsenbord en muis en plaats je laptopscherm op een verhoging.
- Houdt de ellebogen naast het lichaam en leg het toetsenbord voor je neer, daar waar de handen uitkomen.
- Hoe platter het toetsenbord, hoe beter.
- Leg de muis naast het toetsenbord.
- Zorg voor minimale lichtinval op het beeldscherm en minimaal contrast tussen beeldscherm en achtergrondomgeving.

3 Ontspanning



- Laat de juiste ondersteuning zorgen voor minimale spieraanspanning.
- Wees bewust op ontspanning in de schouders, armen, polsen en vingers.
- Laat je handen niet boven de muis en het toetsenbord hangen.
- Leg de handen, als je het toetsenbord en de muis niet gebruikt, voor je neer.
- Laat de arm die de muis hanteert, niet te ver naar buiten draaien, hierdoor trekt de schouder op. Beweeg de muis vanuit de elleboog.
- Plaats je handen tijdens het typen zodanig dat de as van de onderarm in de lengterichting doorloopt tot in de middelvinger.
- Een rustige ademhaling zorgt ook voor meer ontspanning.

5 Op tijd variëren van houding en pauze inlassen



Voorkom een statische houding en blijf je houding goed afwisselen. Neem een pauze na elke 45 minuten computerwerk van minimaal 15 minuten. Pauze = bewegen

4 Oefeningen

Neem elke 10 minuten een micropauze van 30 sec. Doe een oefening, zie achterzijde.

oefeningen



1
Roteer 8-10 keer, beide richtingen

2
5-6 seconden vasthouden, 2 keer

3
10 seconden strekken, 2 keer

4
10 seconden stretch, elke positie

5
3-5 seconden optrekken, 3 keer

6
5-6 seconden samentrekken, 2 keer

7
5-10 seconden opzij kijken, elke kant

8
15 seconden stretch, beide armen

9
5-10 seconden stretch, beide armen

10
20 seconden stretch

11
5-10 seconden samentrekken

12
15 seconden omhoog duwen