

Zithouding advies bij laptop en computer

Onder andere dankzij de technologische ontwikkelingen van de afgelopen jaren zijn computers, laptops en tablets niet meer weg te denken in ons dagelijks leven. Uren en uren zitten mensen achter een pc. Opvallend, maar ernstig, een zeer groot deel van de mensen zit verkeerd aan zijn of haar bureau! U zou er al bijna niet meer bij horen als u in een correcte houding zit.

Vaak zie je de typisch gebolde rug, de schouders die naar voren staan en het hoofd dat zover naar voren uitsteekt, dat de neus bijna het scherm raakt. Deze letterlijk beroerde statische houding wordt typisch een werkdag lang aangehouden. Vervelend, gezien dit de vaak de basis vormt van klachten aan het bewegingsapparaat.

Kijk hier voor meer informatie over zithouding.

1. Het is essentieel om veel te bewegen gedurende de dag. Beweeg het liefst elke 20 minuten. Maak tijd vrij voor mini break oefeningen ook al duren deze slechts 1- 2 minuten. Deze oefeningen zijn te vinden op de website en uw therapeut kan u hier nader over informeren. Neem, losstaand van uw grote pauze (lunchpauze) elk uur 5-10 minuten pauze om blessures te voorkomen.
2. In de afbeeldingen carousel laten we de curve van de wervelkolom zien bij een computer en een laptop. Het blijkt veel makkelijker te zijn om in een verkeerde houding te gaan zitten bij een laptop dan een bij een computer met scherm. We adviseren u zoveel als mogelijk de laptop te mijden
3. Zit u achter een computer met scherm. Plaats uw scherm recht voor u. Stel deze in op ooghoogte. Voorkom het werken met twee schermen, daar u wordt genoodzaakt wordt in een gedraaide houding te moeten werken.
4. Gebruikt u toch veel een laptop, plaats een laptop dan op een boek en gebruik een extra toetsenbord.
5. Plaats uw toetsenbord recht voor u
6. Heeft uw bureaustoel een verstelbare rugleuning, verstel de hoek tot 100° naar achteren. Een actieve rugleuning is nog beter, dit houdt in dat u rugleuning meebeweegt. Zodoende wordt u minder snel stijf in de rug.
7. Gebruik alleen een armsteun als u uw schouders goed kunt laten ontspannen. Indien u met opgetrokken schouders werkt door uw armsteun, gebruik deze dan niet.

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder