

Vijf praktische tips om gezond thuis te werken.

Bron: Arboportaal.

Vanwege het coronavirus (COVID-19) moeten veel mensen zo veel mogelijk thuiswerken. Met deze vijf tips werk je zo gezond mogelijk thuis!

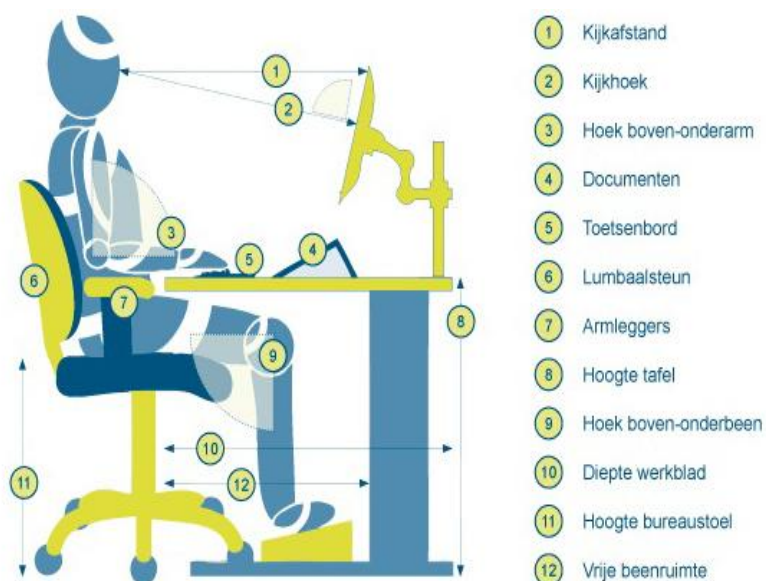
Tip 1: Neem regelmatig pauzes van het werken met een beeldscherm. Om lichamelijke klachten te voorkomen is het verstandig om taken met intensief gebruik van beeldscherm, toetsenbord en/of muis zoveel als mogelijk te beperken (advies: niet meer dan 4 uur per dag). Dit kan door taken af te wisselen, voldoende pauzes te nemen en deze efficiënt in te zetten. Het doorbreken van intensief werken met een beeldscherm kan door het nemen van micropauzes (van bijvoorbeeld 20 seconden).

Tip 2: Onderbreek langdurig zitten één keer per half uur met twee minuten.

Om gezondheidsklachten te voorkomen is het van belang om lang zitten te onderbreken door te gaan staan of lopen. Bijvoorbeeld staan of lopen bij het telefoneren. Belangrijk is dat de beenspieren in actie komen. De volgende vuistregel kan je gebruiken: onderbreek het zitten één keer per halfuur voor minimaal 2 minuten.

Tip 3: Neem de juiste lichaamshouding aan bij zittend werk.

Probeer altijd de juiste houding aan te nemen tijdens zittend werk. Zorg dat beide voeten op de vloer staan, zit rechtop en op 40-50 cm afstand van het scherm. Luister goed naar je lichaam – forceer niets bij klachten. Probeer (als het kan) meubels op jouw lichaam af te stellen en het gebruik van de muis af te wisselen met de functietoetsen op het toetsenbord. Zie onderstaand schema.



Tip 4: Doe stretchoefeningen tussen het werk door.

Als je toch lang achter elkaar moet zitten probeer dan met simpele stretchoefeningen een eventuele stijfheid te voorkomen. Deze oefeningen kunnen bestaan uit je schouders herhaaldelijk op te halen, je hoofd te kantelen of je benen te strekken terwijl je zit.

Tip 5: Wissel telefoneren af met videogesprekken.

We zijn en blijven sociale wezens. Het is belangrijk om af en toe een gezicht te zien en sociale interactie op te zoeken met collega's, vrienden en familie. Probeer waar het kan telefoontjes om te zetten in videogesprekken.