

THUISWERKPLEK INSTELLEN TIJDENS CORONA MAATREGELEN



Mimi Lodewijks

Eigenaar en Zitspecialist
bij EMTEK Ergonomics

“Tijdens deze Corona maatregelen is thuiswerken even de norm. Ook mensen die dat voorheen niet deden zullen dat nu wel even moeten doen. Het is hierbij belangrijk om wel een goede werkhouding aan te nemen, zodat je geen nek-, schouder-, arm-, of rugklachten krijgt. Daarom heb ik dit document opgesteld. Wij maken bureaustoelen op maat. Daardoor weet ik veel over zithoudingen en de problematiek die daardoor kan ontstaan. Met de tips uit dit document wil ik je helpen om je thuiswerkplek zo goed mogelijk in te richten, zonder dat je daar de juiste faciliteiten voor hebt.”

Aan de slag met het instellen van je thuiswerkplek

Je gaat thuiswerken in verband met Corona maatregelen. Als je wel vaker thuis werkt, dan heb je waarschijnlijk al een werkplek ingericht die (binnen je budget) zoveel mogelijk lijkt op je werkplek op kantoor. Als je normaal nooit thuis werkt, maar nu door het Coronavirus hier wel toe genooddaakt bent, kom je waarschijnlijk aan de keukentafel te werken.

Ik onderscheid voor het gemak twee soorten thuiswerkplekken:

- De thuiswerkplek die er (bijna) uit ziet als op kantoor
- De thuiswerkplek die eigenlijk geen werkplek is, zoals bijvoorbeeld de keukentafel

De thuiswerkplek die er (bijna) uit ziet als op kantoor

Bij deze thuiswerkplek is de inrichting deels of geheel verstelbaar. Natuurlijk kunnen we niet met zekerheid zeggen dat deze thuiswerkplek helemaal passend in te stellen is voor jouw lichaamslengte, lichaamsgewicht, lichaamsverhoudingen en eventueel zitklachten (zeker niet als de mate van verstelbaarheid lager is dan op kantoor) maar zeker voor kortere periodes van aaneengesloten werken kun je met een paar eenvoudige instellingen je werkplek een stuk beter maken.

We zien op deze werkplek meestal dat er binnen het eigen budget zo goed mogelijk een werkplek is ingericht. De bureaustoel is meestal van een betaalbaarder merk (Zweedse meubelgigant in geelblauw, gebruikte bureaustoelen etc.), een ouder type gekocht of gekregen van de werkgever op het moment dat er voor kantoor nieuwe bureaustoelen werden aangeschaft of in een zeldzaam geval komen wij een bureaustoel tegen waar duidelijk in is geïnvesteerd. Welk type bureaustoel jij ook hebt staan, je kunt voor dit type thuiswerkplek gebruik maken van onze tips op instellen.emtek.nl.

De thuiswerkplek die eigenlijk geen werkplek is

In 'arboland' zijn de problemen die 'het werken aan de keukentafel' kunnen ontstaan berucht, zeker als er gebruik wordt gemaakt van een laptop zonder ergonomische hulpmiddelen. De zithouding die mensen dan aannemen geeft vooral veel problemen aan nek, schouders, armen en rug. De mensen die thuis komen te werken door de maatregelen voor het Coronavirus komen mogelijk ook aan de keukentafel terecht. Via instellen.emtek.nl kun je de tips bekijken voor een normale thuiswerkplek, hier kun je al een goed idee krijgen van waar je op hoort te letten. Als jij echter letterlijk aan de keukentafel komt te zitten kun je de volgende tips aanvullend gebruiken.

Met een gemiddelde tafelhoogte van ca. 72 cm tot ca. 76 cm zijn keukentafels als vervanging voor een bureau voor de meeste mensen te hoog. De gemiddelde keukenstoelhoogte is ongeveer 45 tot 50 centimeter. De zithouding is bij een keukentafel zo dat jij naar verhouding zelf lager zit en dat de tafel hoger is, zodat je je armen hoog op moet trekken om goed bij je toetsenbord te kunnen komen. We gaan nu met een aantal stappen bepalen wat jij moet doen om goed te komen te zitten. In de meeste gevallen zal dit betekenen dat je moet zorgen dat je hoger komt te zitten, zodat je armen met ontspannen schouders in een hoek van ca. 90 graden zijn als je handen recht op je toetsenbord rusten.

De belangrijkste variabelen zijn je zithoogte en de tafelhoogte. Deze staan namelijk al vast. Lees daarom de 5 stappen op instellen.emtek.nl en keer ze in volgorde volledig om! Let hierbij op de volgende aandachtspunten:

- **Focus op de houding van je bovenlichaam**

Ga zo zitten dat je met je rug en nek rechtop zit. Je rug maakt contact met de rugleuning. Je armen zijn gebogen in een hoek van ca. 90 graden en je vingers raken het toetsenbord.

 - Om deze houding met je bovenlichaam te kunnen bereiken moet je misschien de zitting van de stoel verhogen met een of meerdere kussens. Kies een stevig type kussen, maar niet te hard (niet comfortabel) en niet te zacht (zodat je er niet teveel in wegzakt). Zet deze kussens als het nodig is vast met bijv. een sjaal of ducttape. Je kunt bijvoorbeeld ook het bovenste kussen los laten liggen en de rest vastzetten, dan heb je minder hinder van de sjaal of het ducttape als je deze kunt voelen.
- **Plaats iets onder je voeten**

Je voeten komen nu misschien los van de grond. Als dit het geval is, plaats dan een verhoging onder je voeten tot ze steun vinden en de druk onder je bovenbenen gelijkmatig verdeeld is. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een pak papier, een paar plaatjes hout, (dikke) boeken, multomap.
- **Zorg voor steun in je rug**

Verkrijg extra steun in de holling van je rug door een kussen of een opgerolde sjaal te gebruiken. Dit voorkomt dat je een ingezakte houding aan gaat nemen. Ook deze kun je eventueel weer vast zetten met een sjaal

 - Sommige mensen krijgen een brandend gevoel tussen hun schouderbladen. Ook hier kun je een kussen plaatsen en eventueel vast zetten met een sjaal

Overige tips

Je hebt net tijd gestoken in het zo goed mogelijk instellen of geschikt maken van je eetkamerstoel. Het zou kunnen dat je nog best comfortabel en prettig ondersteund zit ook. Toch is het juist in deze situatie goed om nog meer afwisseling aan te brengen dan gebruikelijk.

- Je ogen en je handen willen ieder hun eigen ding kunnen doen. Dat kan met een laptop niet, je handen en waar je ogen naar kijken zit erg dicht bij elkaar. Dit is waarom veel mensen in elkaar gedoken gaan zitten achter een laptop. Gebruik daarom een apart toetsenbord én een aparte muis. Plaats de laptop op een verhoging. Je blik mag ca. 5 cm onder het logo of bijv. de webcam vallen.
- Typewerk kun je het beste doen op een zo goed mogelijk ingestelde werkplek, ook als dit aan de keukentafel is (!)
- Leeswerk kun je ook in een meer ontspannen houding doen, bijvoorbeeld op de bank met kussens in je rug en onder je armen.
- Tijdens bellen kun je rondlopen of in een meer ontspannen houding gaan zitten. Gebruik voor telefoongesprekken oordopjes of een headset. Maak als nodig notities met pen en papier en verwerk deze later pas op de computer.
- Ga bij voorkeur zo zitten dat je niet recht in het licht kijkt en dat het licht niet recht van achteren komt.

Tot slot

Het is goed om jezelf de tijd te gunnen om een zithouding te creëren voor jezelf die zoveel mogelijk lijkt op een goed ondersteunde houding in een bureaustoel. Je blijft energiever en voorkomt klachten die je helaas anders maar al te makkelijk op kunt lopen zelfs in een korte periode.

Als je vragen hebt voel je dan vrij om contact op te nemen via mimi@emtek.nl. Ook ik werk momenteel regelmatig thuis en probeer je bericht dezelfde dag te beantwoorden.