



© 2020 workplacechecklist.com

### Check of je werkplek goed is ingesteld!

- 1. Zitting** bovenbenen horizontaal  
knieholte vrij
- 2. Rugleuning** bolling rugleuning in holling onderrug  
recht op of licht hellend achterover
- 3. Armsteunen** op ellebooghoogte  
vlak naast je lichaam
- 4. Bureau** verstelbaar: iets onder armsteunhoogte  
vast bureau: verhoog stoel en neem voetensteun
- 5. Beeldscherm** armlengte afstand  
bovenste leesregel op ooghoogte

Haal muis en toetsenbord naar je toe en ontspan je schouders  
Wissel regelmatig van houding en gebruik sneltoetsen

# Gezond thuiswerken

## Hoe doe je dat?



Ilya den Dulk  
Ergonomie expert  
[www.werkplekchecklist.nl](http://www.werkplekchecklist.nl)

**Vanwege het Coronavirus werken we massaal thuis. Dit kan tot flinke lichamelijke klachten leiden. Thuis heb je vaak geen goed instelbare bureaustoel, laat staan een in hoogte verstelbaar bureau. Veelal werk je gewoon met de laptop op schoot of aan de eettafel. Prima voor een paar uur, maar wat nu als je de hele week thuis werkt? Ik geef graag een paar belangrijke tips.**

### **Tip 1**

Heb je een vaste computer? Gebruik deze dan in plaats van je laptop. Heb je alleen een laptop? Dan is het belangrijk deze op ooghoogte te plaatsen, bijvoorbeeld door middel van een stapel boeken. Gebruik vervolgens een los toetsenbord en een losse muis. Wellicht kun je die van kantoor meenemen als je er zelf geen hebt. Door het toetsenbord en het beeldscherm op te splitsen kun je nek-schouderklachten voorkomen.

### **Tip 2**

Heb je een bureaustoel? Dit maakt het wel een stuk makkelijker, omdat je daarvan de zithoogte kunt instellen. Heb je geen bureaustoel? Zorg dan dat je aan een lage tafel gaat zitten en een hoge stoel gebruikt. Ideaal is wanneer de tafel net iets onder ellebooghoogte valt (zie figuur). Is de tafel toch nog te hoog? Ga dan bijvoorbeeld op een kussen zitten zodat je wat hoger uitkomt.

### **Tip 3**

Is de rugleuning van je stoel helemaal recht, dus niet gebold van vorm? Grote kans dat dat op langere termijn niet zo lekker zit. Neem eventueel een dun kussen en leg deze in de holling van je onderrug.

### **Tip 4**

In de figuur zie je de perfect ingestelde werkplek. Probeer de rest van de thuiswerkplek zoveel mogelijk in te stellen zoals zichtbaar op de figuur en wordt beschreven in de werkplek checklist eronder.

### **Tip 5**

Ken je de 20-20-20 regel al? Oogartsen adviseren, nadat je 20 minuten naar een scherm hebt gekeken, even minimaal 20 seconde op een afstand van minimaal 20 foot (6 meter) te kijken. Hiermee geef je de ogen rust.

### **Tip 6**

En al zijn de sportclubs dicht, blijf toch zoveel mogelijk in beweging! Sta minimaal ieder uur op van je werkplek, maak een lekkere wandeling in je pauze of werk tussendoor even in de tuin.

