

Zitten algemeen

Zitten is één van de meest belastende activiteiten voor de rug. Het is dus zeker bij het zitten van belang dat u:

- Regelmatig afwisselt met andere houdingen en bewegingen.
- Gedraaide en voorovergebogen zithoudingen probeert te vermijden.
- Zoveel mogelijk zit met steun in de rug.
- Zoveel mogelijk varieert tussen verschillende zithoudingen/stoelen.
- Ieder kwartier even opstaat en weer opnieuw gesteund gaat zitten.

Zitadviezen bij beeldschermwerk

Stoel

Hoogte (tabel 1, zie achterzijde folder)

De hoek tussen uw lichaam en bovenbenen mag minimaal 90° en maximaal 135° zijn. De knieën zijn tijdens het zitten ongeveer 90° gebogen.

Diepte

Bij een basiszithouding gaat u achter in de stoel zitten, waarbij beide voeten steunen op de grond. De ruimte tussen de knieholtes en de stoel moet een ruimte bevatten waar een 'vuist' tussen past.

Stoelleuning

De leuning van de stoel moet op een dergelijke hoogte staan, waarbij beide onderarmen erop kunnen rusten en dat beide schouders ontspannen kunnen steunen. De leuning wordt op dezelfde hoogte gebracht als het bureau.

Bureau

Het bureau komt op gelijke hoogte met de leuning van de stoel, zodat beide onderarmen volledig ondersteund zijn en de schouders kunnen ontspannen.

Beeldscherm

Blind typen

Als u blind kunt typen moet het beeldscherm recht voor u staan, met het midden van het scherm op ooghoogte.

Niet blind typen

Wanneer u niet blind kunt typen moet de bovenkant van het beeldscherm op ooghoogte worden ingesteld.

Afstand

De afstand tot het beeldscherm moet tussen de 50 en 70cm. zijn. Deze afstand kun je bepalen door met gestrekte arm richting de bovenzijde van het beeldscherm te wijzen. De afstand tussen de vingertoppen en het beeldscherm geeft deze afstand aan.

Toetsenbord/muis

De klipjes waarmee het toetsenbord aan de achterzijde verhoogd kan worden moeten worden ingeklapt. Zo ligt het toetsenbord in zijn geheel plat op het bureau.

Tijdens het gebruik van de muis en het toetsenbord laat u de onderarmen geheel ondersteunen op de leuning van de stoel en/of het bureau, zodat schouders kunnen ontspannen.

Werkblad

Een werkblad moet minimaal 80cm breed zijn, zeker als een werkblad voor beeldschermwerk wordt gebruikt.

Bij lees- en schrijfwerk wordt de werkbladhoogte gemiddeld 5cm hoger ingesteld.

De instelling van de werkbladhoogte is min of meer gekoppeld aan de zithoogte. In tabel 3 (zie achterzijde folder) is ervan uitgegaan dat de stoel volgens tabel 1 is ingesteld. Indien u een voetenbankje gebruikt om de juiste stoelhoogte te benaderen, moet u de hoogte van het voetenbankje bij het getal optellen (tabel 2).

Tabel 1. Zithoogte						
Lichaamslengte (cm)	159-165	166-171	172-178	179-185	186-191	192-197
Zithoogte (cm)	43-44	44-45	46-48	49-50	50-51	52-53

Tabel 2. Voetenbankje
- Minstens 45cm breed
- Minstens 35cm diep
- Voorzijde minimaal 5cm hoog
- Instelbare hellingshoek van 5 tot 15 graden

Tabel 3. Werkbladhoogte			
Lichaamslengte (cm)	Beeld-Schermwerk (cm)	Lees- en schrijfwerk (cm)	Combinatie (cm)
156	62	67	64
162	66	71	68
167	67	72	69
172	70	75	72
176	72	77	74
180	74	79	76
185	76	81	78
190	79	84	81
195	82	87	84



FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch

Tel: 073-6429572

FysioMaatwerk Gilze

Tel: 0161-453590

FysioMaatwerk Heeswijk Dinther

Tel: 0413-291431

FysioMaatwerk Schijndel

Tel: 073-5475454

FysioMaatwerk Tilburg

Tel: 013-4683910

FysioMaatwerk Uden

Tel: 0413-263002

FysioMaatwerk Veghel

Tel: 0413-365767

FysioMaatwerk Zeeland

Tel: 0486-452684

**Adviezen zithouding/
Zitten bij beeldschermwerk**