

WERKPLEK INTERVENTIE ROOYSE WISSEL

**HEB JE KLACHTEN DOOR HET LANGDURIG (VERKEERD)
ZITTEN ACHTER JE BUREAU EN WIL JE DAAR VANAF?**

WAT IS DE GOEDE HOUDING?

- Wissel houdingen zoveel mogelijk af
- Voorkom extreme houdingen
- Zorg voor een ontspannen werkhouding
- Houd de rug recht
- Voorkom onnodig bukken
- Draai zo min mogelijk met de rug
- Doe regelmatig spieren- en schouderoefeningen
- Veel korte pauzes is effectiever dan enkele lange
- Probeer zware werktaken af te wisselen met lichtere taken (Arbokennisnet, 2022)

OORZAKEN SLECHTE HOUDING

- Intensief gebruik maken van een toetsenbord en muis
- Een te kleine hoek van de elleboog (<121 graden)
- Het te ver naar buiten draaien van de pols (-5 graden)
- Geen arm-pols support
- Een lage arbeidstevredenheid kan klachten aan de pols, arm, nek en/of schouder veroorzaken! (Heemskerk et al., 2010)

OEFENINGEN

Doe een werkplekmeditatie:
derooysewissel.nl/werkplekmeditatie_zit

Oefeningen voor in kantoor:
zie poster met oefeningen.

BLIJF IN BEWEGING!

- Zet een timer aan
- Ga elk uur even een rondje lopen
- Tussendoor thee halen
- Een potje pingpongen
- Bedenk zelf wat creatiefs!

Met dank aan Myrthe Volleberg c.s. (opdracht Fysiotherapie-Fontys)

CONTACTGEGEVENS ARBOCOORDINATOR

Naam: Geertine Drost
Mail: arbo@derooysewissel.nl