

# Beeldschermwerk zonder rugpijn in 4 stappen

Veel Nederlanders zitten dagelijks urenlang aan een bureau en achter een beeldscherm. Op kantoor, maar net zo goed thuis.

Lang achter een beeldscherm zitten kan nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid. Sowieso blijkt zitten niet een buitengewoon gezonde bezigheid voor een mens. De stofwisseling vertraagt en het glucosegehalte in het bloed neemt toe. Met allerlei akelige gevolgen als een verhoogd risico op diabetes en hart- en vaatziekten.

## Veel fysieke klachten door een verkeerde houding

De voornoemde klachten kunnen we voorkomen door regelmatig op te staan en een rondje te lopen. Koffie halen, even naar de printer lopen en natuurlijk de overbekende lunchwandeling. Maar door lang zitten kunnen er ook om andere redenen fysieke klachten ontstaan. Namelijk aan het bewegingsapparaat. Door een verkeerde houding bij beeldschermwerk kunnen onze rugspieren plaatselijk overbelast raken. Daardoor kunnen er zenuwen in de knel komen. Op den duur kunnen deze klachten leiden tot ziekteverzuim.

## Naar beeldschermwerk zonder rugpijn in 4 stappen

De ruggengraat heeft van nature een lichte S-vorm. Deze S-vorm moet op de juiste punten en op een natuurlijke manier ondersteuning krijgen. Daarom is het voor beeldschermwerk zonder rugpijn belangrijk om de volgende 4 stappen te doorlopen. Zo is fysieke (over)belasting in ieder geval deels te voorkomen.

### Stap 1: de zithoogte

De eerste stap is het instellen van *de zithoogte*. Zo zorgt een te hoog ingestelde stoel voor afgeknelde zenuwen in de benen. Een te laag ingestelde stoel zorgt voor onvoldoende doorbloeding in de bovenbenen. U zit op de juiste zithoogte als uw bovenbenen parallel lopen aan de vloer. Een ander aandachtspunt is de hoogte van de knieën. Zorg ervoor dat uw knieën niet hoger komen dan uw heupen. Is dit wel het geval, dan staat uw bureaustoel te laag. Lopen uw bovenbenen keurig parallel aan de vloer, maar bungelen uw voeten boven de grond? Een voetensteun biedt hier uitkomst.

### Stap 2: de zitdiepte

Een tweede belangrijke factor voor een gezonde zithouding is de juiste zitdiepte. De *zitdiepte* is vaak in te stellen door middel van een verstelbare rugleuning. Dit is stap 2. Wanneer u op een bureaustoel zit mag er maximaal een vuist passen tussen uw knieholte en de rand van de stoel. Is die ruimte er niet dan zal de rand van de stoel zorgen voor wrijving in de knieholte. Wanneer de stoel te diep is ingesteld en de ruimte dus te groot, steken uw benen te ver uit. Daardoor krijgen uw beenspieren te weinig ondersteuning en daarmee rust.



### **Stap 3: de hoogte van de rugleuning**

Stap 3 is het instellen van de *hoogte van de rugleuning*. Een goede bureaustoel heeft een bolling aan de onderkant van de rugleuning, de lumbaalsteun. Bij een passende stoel valt deze lumbaalsteun precies in de holte van uw onderrug. Hierdoor krijgt uw wervelkolom voldoende steun en kunnen uw rugspieren ontspannen. Een op de verkeerde hoogte ingestelde lumbaalsteun zorgt dat u onderuit gaat zakken in uw stoel. Hoewel deze houding de rugspieren in eerste instantie ontspant, zal zo'n houding op den duur overbelasting in de hand werken.

### **Stap 4: de hoogte van de arMLEuning**

In de laatste stap komt het instellen van de *hoogte van de arMLEuning* aan bod. Wanneer de arMLEuning te hoog zijn ingesteld, zit u met iets opgetrokken schouders achter uw beeldscherm. Op de lange termijn kan dit nek- en schouderklachten veroorzaken. De juiste hoogte van de arMLEuning vindt u door uw armen ontspannen langs uw lichaam te laten hangen. Til vervolgens uw onderarmen op, zo ver dat deze in een hoek van 90 graden ten opzichte van uw bovenarmen staan. Stel de arMLEuning vervolgens op deze hoogte in. Omdat niemand volledig symmetrisch is, is het mogelijk dat de hoogte van uw arMLEuning onderling iets verschilt.

Volgt u deze 4 stappen bij het instellen van uw bureaustoel, dan zijn veel rug-, nek- en schouderklachten te voorkomen. Zorgt u daarnaast ook voor voldoende lichaamsbeweging onder werktijd, dan bent u goed op weg naar beeldschermwerk zonder rugpijn.