



E-book

Thuiswerken

Instellingen voor je beeldschermwerkplek thuis

© Lijv - 2020



Beter op je plek

[Lijv.nl](https://www.lijv.nl)

Instellingen beeldschermwerkplek thuis

Als je thuis veel beeldschermwerk doet is het belangrijk dat je goed op je gezondheid let. Een goede werkplekinstelling helpt hierbij.

In dit e-book laten we verschillende mogelijkheden zien. Kijk eens hoe je jouw situatie kunt optimaliseren.

We beginnen met het belangrijkste advies: **beweeg veel!**

Ook als je werkplek perfect ingericht is en jij een geweldige werkhouding hebt, blijft bewegen van groot belang. Als je werkplek en werkhouding niet optimaal zijn wordt bewegen alleen maar belangrijker! Dus:

- maak een lunchwandeling
- loop elk half uur een rondje van minimaal 1 minuut waarbij je actief je armen beweegt
- beweeg elke 10 minuten je nek, armen en rug terwijl je in je stoel zit (micropauzes)

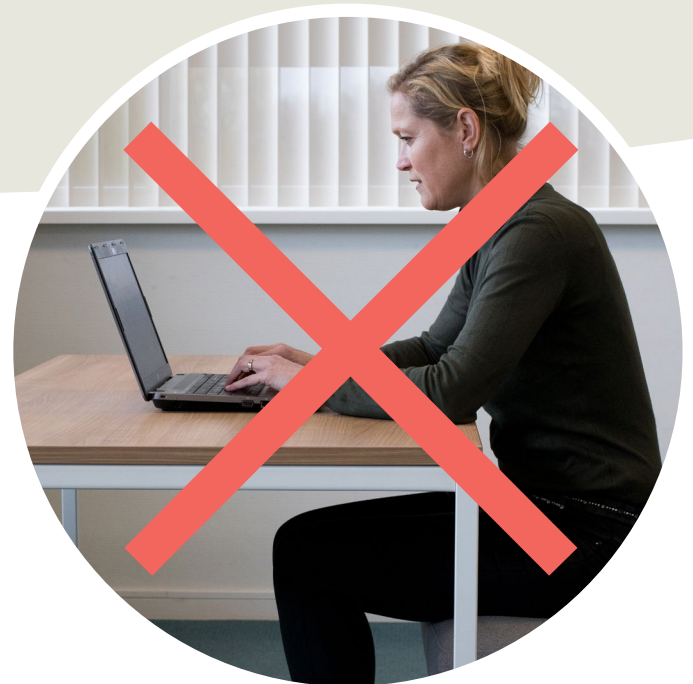
Verder: **zorg voor variatie!**

Dat geldt voor activiteiten door de dag.

- Gooi af en toe even een wasje in de machine, ruim even wat op.
- Varieer van zithouding. Wissel tussen actief rechtop zitten en ontspannen tegen de leuning.
- Wissel eens af tussen een stoel en een kruk.
- Loop rond als je belt.

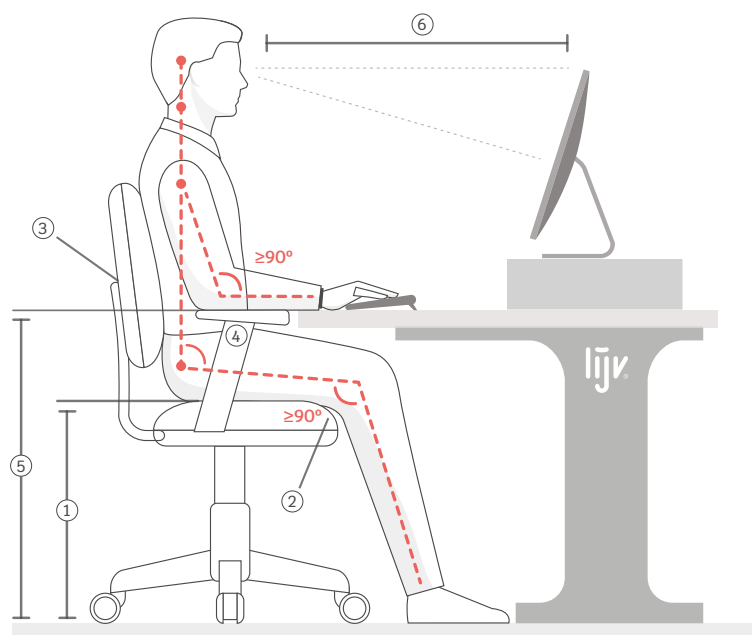
In dit E-book worden achtereenvolgens onderstaande situaties beschreven:

1. Je werkt met bureau, instelbare kantoorstoel en desktop
2. Je werkt met een laptop
3. Je hebt geen instelbaar bureau (tafel)
4. Je hebt geen instelbare bureaustoel
5. Je werkt met een tablet



1. Bureau, instelbare kantoorstoel en desktop

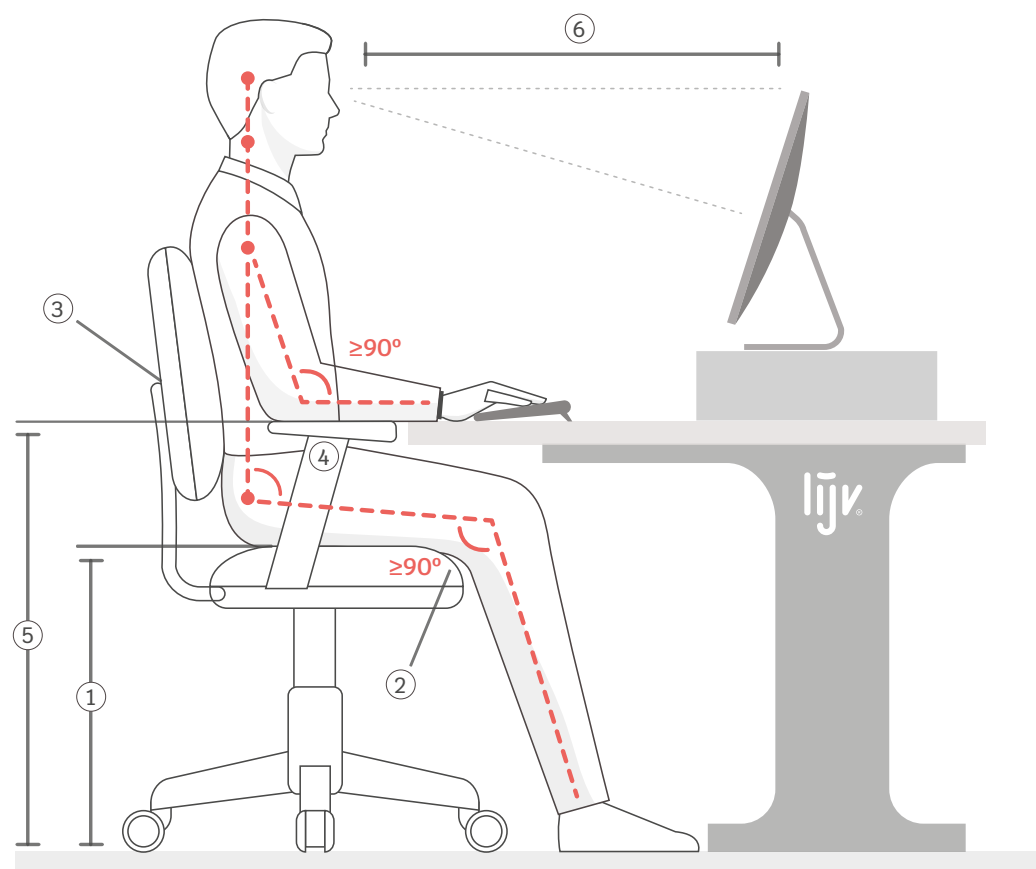
Het beste is natuurlijk als je deze mogelijkheid hebt. Hieronder vind je richtlijnen voor het instellen van je werkplek. Maak daarnaast ook gebruik van de instructiekaart behorende bij de stoel voor een toelichting op het gebruik van de knoppen. Een goed ingestelde stoel biedt je lichaam optimale ondersteuning. Dit is echter geen garantie voor het voorkomen van klachten; er worden slechts voorwaarden gecreëerd voor het optimaal gebruik maken van je werkplek. Afwisseling van zowel lichaamshouding en beweging als van diverse taken en bezigheden is minstens zo belangrijk.



De stoel (basishouding)

1. Stel de hoogte van de zitting zo in dat je voeten stevig op de grond staan en je bovenbenen horizontaal zijn.
2. Stel de zitdiepte zo in dat er ongeveer een vuist ruimte tussen knieholte en zitting blijft.
3. Stel de lendensteun zo in dat je onderrug wordt gesteund. Dit betekent dat de bolling van de rugleuning laag in de rug moet aansluiten, net boven de billen. Maak indien aanwezig, gebruik van de flexibele instelling van de rugleuning en/of zitting (neig-verstelling). Pas daarbij de tegendruk van de rugleuning aan, aan je lichaamsgewicht.
4. Ga zitten met ontspannen schouders en de armen losjes naast het lichaam. Breng dan je onderarmen naar voren onder een hoek van ongeveer 100°. Stel de hoogte en breedte van de armleuningen zo in dat de onderarmen erop kunnen steunen en je met ontspannen schouders kunt werken.

1. Bureau, instelbare kantoorstoel en desktop



Het werkblad

5. Pas de hoogte van je werkblad aan, aan de hoogte van je armleuningen (en niet andersom), zodanig dat je werkblad het verlengde wordt van je armleuningen. Het gebruik van een voetenbank is alleen nodig als je de hoogte van het werkblad niet kunt aanpassen aan de hoogte van je armleuningen.

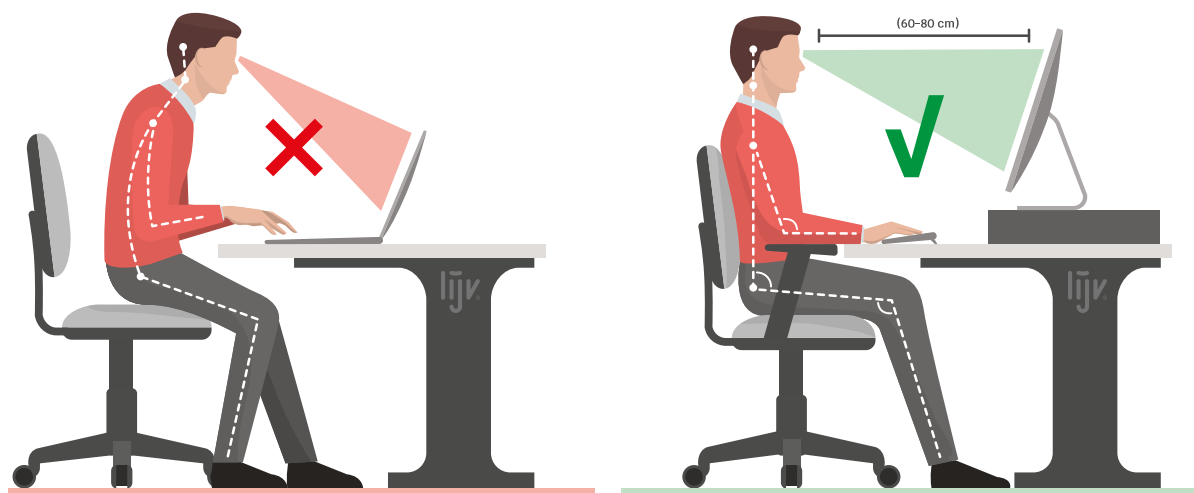
Beeldscherm, toetsenbord en muis

6. Zet het beeldscherm recht voor je:
 - Bovenrand van het beeldscherm MAXIMAAL op ooghoogte (10-15 cm, lager mag ook)
 - Kijkafstand bij een 19 inch beeldscherm tussen de 60 en 80 cm
 - Bij voorkeur haaks op de lichtinval
7. Zet het toetsenbord recht voor je op onderarmafstand, leg de muis naast het toetsenbord.
8. Klap de pootjes van het toetsenbord in, zodat een neutrale polsstand ontstaat

2. Je werkt met een laptop

Het advies is duidelijk: werk niet langer dan 2 uur, verdeeld over de dag, rechtstreeks op een laptop. Als je meer dan 2 uur op een laptop werkt zijn er verschillende oplossingen:

1. Sluit je laptop aan op een **los beeldscherm** met **losse muis** en **toetsenbord**. Hierdoor heb je een groter beeldscherm wat rustiger kijkt en de productiviteit verhoogd. Verder kun je de werkplek inrichten zoals in de figuur op pag. 3/4.
2. Gebruik een **laptopstandaard**. Hierdoor komt het beeldscherm op de juiste hoogte en werk je met een **los toetsenbord** en **losse muis** (wat ergonomisch veel beter is).
3. Gebruik eventueel een **stapeltje boeken** of een doosje. Breng je beeldscherm op hoogte door een stapel boeken of een doosje onder je laptop te zetten. Ook nu sluit je een **los toetsenbord** en een **losse muis** aan op je laptop.



3. Je hebt geen instelbaar bureau (tafel)

Het is belangrijk dat je benen en rug goed ondersteund zijn terwijl je schouders ontspannen zijn.

Als je tafel te hoog is

Zet je instelbare bureaustoel dan hoog genoeg. Zodat je onderarmen, met ontspannen (afhangende) schouders, kunt afsteunen op het bureau of armleuningen. Gebruik eventueel een voetenbank (of doosje of plank) voor onder je voeten.

Als je tafel te laag is

Dan wordt het lastiger. De enige juiste manier is dan klosjes onder je tafelpoten te doen. Zodat deze op de juiste hoogte komt.



4. Je hebt geen instelbare bureaustoel

Het is belangrijk dat je benen en rug goed ondersteund zijn. Als je tafel te hoog is: leg een kussen op je zitting. En doe een klein kussentje of opgerolde handdoek in je onderrug (als lendensteun). Gebruik nu een voetensteun.

Wissel af met een actieve zit

Kies ook af en toe voor een actieve zit. Zorg dat je hoog genoeg zit (wat hoger dan de richtlijn onder 1). Je zit nu meer op het puntje van je stoel of kruk en je hoeft nu ook geen voetenbank te gebruiken.



Actieve zit: je zit nu meer op het puntje van je stoel of kruk en je hoeft nu ook geen voetenbank te gebruiken.

5. Je werkt met een tablet

Een tablet is simpelweg niet bedoel voor intensief beeldschermwerk. Gebruik een tablet om zaken te raadplegen, iets op te zoeken maar zeker niet om echt op te typen. Zorg dus dat je een desktop of laptop gebruikt zoals eerder beschreven.

