

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.
- probeer elk half uur in beweging te komen

Zitadviezen bij beeldschermwerk

Stoel

Hoogte (tabel 1, zie achterzijde folder)

De hoek tussen uw lichaam en bovenbenen mag minimaal 90o en maximaal 135o zijn. De knieën zijn tijdens het zitten ongeveer 90o 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 ongeveer ter grootte zijn van een vuist.

Stoelleuning

De arMLEUNINGEN van de stoel moeten op een hoogte staan waarbij beide onderarmen erop kunnen rusten en beide schouders ontspannen. De leuningEN worden op dezelfde hoogte gebracht als het bureau.

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 van het lichaam tot het beeldscherm moet tussen de 50 en 70cm. zijn.

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 leuningEN 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. De instelling van de werkbladhogte is min of meer gekoppeld aan de zithogte. In tabel 3 (zie achterzijde folder) wordt ervan uitgegaan dat de stoel volgens tabel 1 is ingesteld. Bij lees- en schrijfwerk wordt de werkbladhogte gemiddeld 5 cm hoger 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. Zithogte

Lichaams- lengte (cm)	159- 165	166- 171	172- 178	179- 185	186- 191	192- 197
Zithogte (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. Werkbladhogte

Lichaams- lengte (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



Informatiefolder

Zitten

Therapeutisch Centrum van Berkel

Hoofdstraat 16

5481 AG Schijndel

073-5475454

info@fysiovanberkel.nl

www.fysiovanberkel.nl