

THUISWERKEN TIPS EN TRICKS!



Thuiswerken, ons nieuwe normaal. En precies daarom is het super belangrijk dat je jouw manier van thuiswerken eens goed onder de loep neemt. Met deze tips en tricks kun je dat eenvoudig doen, zodat je klachten aan je rug en nek kunt voorkomen of verlichten. Pas de tips direct toe!

BEWEGEN: HET SLEUTELWOORD VOOR DE BESTE WERKHOUING

Veel mensen denken dat een goede bureaustoel en een in hoogte verstelbaar bureau dé oplossing zijn voor het voorkomen van klachten. Laten we je meteen uit die droom helpen: was het maar zo simpel. Natuurlijk draagt een ergonomische werkplek bij, maar zelfs met de allerbeste stoel en het allerbeste bureau alléén, gaan jouw klachten niet weg.

Het sleutelwoord? **BEWEGEN**. Beweging is essentieel om klachten te voorkomen én te verlichten. De beste werkhouding is namelijk je volgende houding! Daarmee bedoelen we dat het steeds wisselen van houding en in beweging blijven het allerbelangrijkste is. Hoe doe je dat?

TIPS VOOR HET COMBINEREN VAN THUISWERKEN EN BEWEGEN:



Wissel ieder half uur zitten af met bewegen. Loop rond (bijv. tijdens het bellen) of doe wat rek- en strekoefeningen



Neem altijd je pauzes, ook als je thuiswerkt. Ga in die pauzes naar buiten: loop een rondje en laat het werk even los. Je bent daarna weer helemaal fit om er weer tegenaan te gaan!



Ga gerust regelmatig een half uur met de laptop op schoot op bank of in een fauteuil zitten. Leg eventueel een kussen onder je ellebogen als steun.



Videobellen is heel efficiënt en effectief, maar het nadeel van videobellen is dat je niet rond kunt lopen tijdens een overleg. Wees je daarvan bewust, dus heb je een 1-op-1 digitale afspraak? Pak dan ook eens gewoon de telefoon zodat je wel dat rondje kunt lopen tijdens het bellen.



Heb je een sta-bureau: wissel staan en zitten dan regelmatig af. Als je geen sta-bureau hebt is een goed alternatief een zit-sta verhoger voor op je bureau.



Gebruik pauzesoftware, denk hierbij aan bijv. Workrave. Dit zorgt ervoor dat je proactief herinnerd wordt om te bewegen. Want zeg eens eerlijk: kan jij die reminder ook zo goed gebruiken?



Als je veel belt voor je werk is het prettig om je handen vrij te hebben. Maak gebruik van oortjes, koptelefoon of de speakerfunctie. En vergeet niet: blijf in beweging tijdens het bellen.