



1 **Schouders ontspannen**
Ga rechtop en ontspannen zitten. Trek uw schouders tijdens inademen op en voel de spanning toenemen en ontspan ze daarna tijdens uitademen.



2 **Hoofd zijwaarts**
Richt uw hoofd rechtop (doe alsof er een boek op uw hoofd ligt). Houd uw schouders laag. Breng uw linkeroor naar uw linker-schouder en vervolgens uw rechteroor naar uw rechterschouder. Beide kanten licht rekken door het ongeveer 15 tellen aan te houden.



3 **Hoofd draaien**
Richt uw hoofd rechtop (doe alsof er een boek op uw hoofd ligt). Houd uw schouders laag. Draai langzaam uw hoofd, alsof u achterom wilt kijken. Let op: u mag niet uw schouders meedraaien.

Gezonder achter pc? Ge

Iedereen zit wel eens (te) lang achter de computer. De een verliest zich in het uitspelen van een level, de ander is uren zoet met zoeken op internet. Helemaal niet erg, mits u ontspannen blijft typen, muizen of gamen. Deze tips en oefeningen kunnen daarbij helpen.

Wat is eigenlijk een goede houding voor achter de pc? Moet je kaarsrecht gaan zitten? Dat is toch niet vol te houden, een ingezakte houding is toch meer ontspannen? We vragen het aan de Amsterdamse oefentherapeut-Mensendieck Frank Kleinleugenmors. Frank: "Eigenlijk bestaat er geen ideale houding die je de hele dag vol

kunt houden. Daarom is de beste houding 'de volgende houding'. Ofwel, probeer door de dag heen zoveel mogelijk van houding te variëren. Daarbij is het goed op een aantal punten te letten. Probeer de rug en nek regelmatig lang te maken zonder de schouders te spannen. Dat geeft weer extra ruimte in het lichaam. En doe dit op een manier die prettig en ontspannen aanvoelt. Let er

Meermalen per dag een beetje

Dat zit wel goed!!!



4

Hoofd voorwaarts met draai

Buig uw hoofd naar de borst, voel het een beetje rekken. Laat uw hoofd ongeveer 15 tellen ontspannen hangen. Draai vervolgens met uw kin richting oksel (alsof u uw oksel ruikt). Van links naar rechts en weer terug.



5

Draaiing van bovenrug

Leg uw handen op uw achterhoofd (zonder het hoofd naar voren te duwen) of met de handen tegen de oren. Draai met uw bovenrug langzaam naar rechts en vervolgens naar links. Houd hierbij uw ellebogen naar achteren.



6

Uitrekken

Erbij gapen mag ook! Laat uw bovenlichaam het werk doen en zorg dat u met de onderrug tegen de rugleuning zit.

ef er uw eigen draai aan

ook op dat je het hoofd niet steeds naar voren laat hangen richting beeldscherm. Vaak is dit het gevolg van overconcentratie: alsof je in het beeldscherm wilt kruipen.”

Ga in ieder geval zo zitten dat uw benen in een stand van 90 graden (of iets meer) zijn gebogen. Het bureaublad moet zo hoog staan dat u 'm net niet met gebogen ellebogen raakt. Zorg ervoor dat

het bovenste gedeelte van het beeldscherm (bijvoorbeeld de menubalk in Word) op ooghoogte staat, mits u blind kunt typen. Kunt u niet blind typen, zet het scherm dan wat lager, zo belast u uw nek minimaal. Ook belangrijk is dat de muis in het verlengde van uw gebogen arm (recht voor u) ligt. Op deze manier hoeft u geen onnodige zijwaartse armbewegingen te maken.

EXTRA TIPS

- De muissnelheid kan via het Configuratiescherm langzamer worden ingesteld. Hierdoor ontstaat minder spierspanning in vooral de onderarm, omdat de armbeweging wat groter wordt en de aanwijzer makkelijker naar de juiste plek gaat (zonder eroverheen te schieten).
- Ook is het verstandig de belasting van het muizen te verdelen over de linker- en rechterarm. Hiervoor is een symmetrische muis nodig. Muisknoppen kunt u via het Configuratiescherm verwisselen zodat u - als u links wilt muizen - met de wijsvinger kunt blijven klikken.
- Het toetsenbord behoort zo plat mogelijk te zijn, zodat de pols ook zoveel mogelijk recht kan blijven. U kunt de steuntjes aan de onderkant van het toetsenbord dus beter naar beneden klappen.

e bewegen houdt u fris en fit



7

Draaizwaai

Ga staan en draai vanuit uw middel naar rechts en links. Uw (ontspannen) schouders en armen draaien c.q. zwaaien vanzelf mee.



8

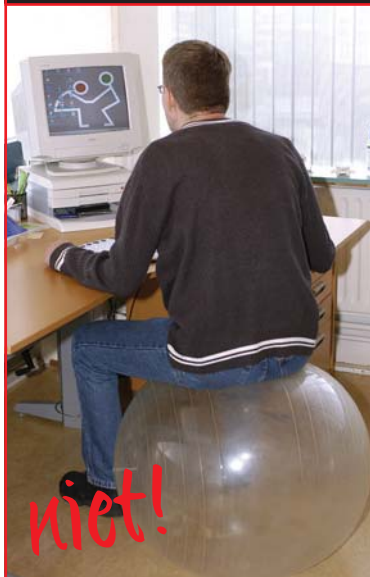
Water halen

Loop even weg om bijvoorbeeld wat water te halen. Gaat u vanzelf vaker naar het toilet. Regelmatig bewegen is heel goed!

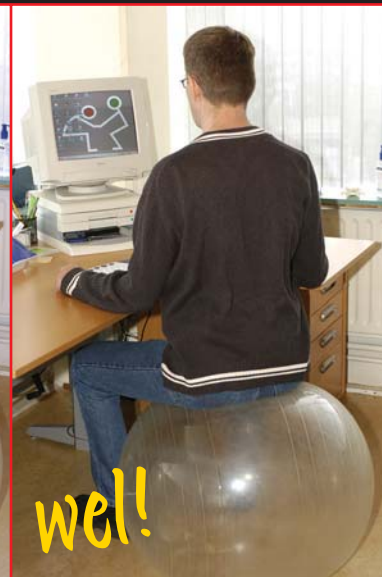


Slecht versus Goed

Lange gestrekte rug, hoofd rechtop, schouders ontspannen: prachtig! Op een zitbal zit je automatisch rechterop. Je kunt 'm als variatie op je bureaustoel gebruiken en er oefeningen mee doen. Ze zijn er in verschillende kleuren en maten. Meer info: www.elphymed.nl/gymnic/zittend_werken.htm.



U kunt ook op een zitbal verkeerd gaan zitten, maar dat merkt u meteen: u rolt er gemakkelijk vanaf.



Daardoor gaat u min of meer als vanzelf in een stabielere houding zitten, die tevens minder belastend is.

Rechtshandigen kunnen baat hebben bij een smal toetsenbord zonder numeriek gedeelte. Hiermee is het gemakkelijk wisselen tussen toetsenbord en muis, zonder dat de muis ver opzij ligt.

Beweging

De belangrijkste tip van onze specialist is om niet te lang achter elkaar voor de computer te blijven zitten: neem vaak pauze. Frank: "Ga even een stukje lopen, bijvoorbeeld om wat drinken te

halen. Voel eens met uw handen boven op uw schouders. Zijn deze zacht of voelt u harde kabels? Waarschijnlijk zal het daar ergens tussenin liggen, maar bij veel computeren kunnen deze spieren behoorlijk gaan verhard en gevoelig worden. Het gevolg is dat het bloed er minder goed door kan stromen. Het is juist van belang dat de overactieve handen voldoende zuurstof

krijgen door voldoende bloedtoevoer. Oefeningen tussendoor zijn handig om de spierspanning bij de schouders niet te hoog te laten oplopen." Meer handige tips? U vindt ze op Franks site: www.houdingenbeweging.nl.

Ontspanning

Tot zover de theorie. U bent nu zelf aan de beurt voor de workout die begint op de vorige

pagina, uitgevoerd door Frank en Marieke. De oefeningen hebben vooral betrekking op de ontspanning van schouders en nekspieren en de beweeglijkheid van de bovenrug. Voer de oefeningen rustig uit en forceer niks. Doe ze liever kort en regelmatig dan een enkele maal een lange tijd. Het maakt niet uit of u de armen laat hangen, op de leuning laat steunen of op uw schoot legt. ●

De beste houding is de volgende houding