

# 10 simpele tips om je werkhouding te verbeteren



## Overall gezonder werken

› Meer comfort › Minder klachten › Hogere productiviteit

### 1 Voeten plat op de grond

Plaats beide voeten plat op de grond zodat je benen maximaal ondersteund worden.

### 2 Ellebogen in 90 graden

Voor een ontspannen houding dient de hoek tussen boven- en onderarm minimaal 90 graden te zijn.

### 3 Armen dicht op lichaam

Met name de schouders zijn meer ontspannen als de armen dicht op het lichaam worden gehouden.

### 4 Laat je schouders hangen

Laat je schouders ontspannen hangen. Het helpt als je niet te veel op je armsteunen of bureau leunt.

### 5 Geef je armen vrijheid

Geef je armen bewegingsvrijheid met muizen en typen en voorkom overbelasting in de polsen.

### 6 Ellebogen net boven tafel

Stel je bureau zo af dat je ellebogen iets hoger hangen dan je bureau/tafel voor maximale bewegingsvrijheid.

### 7 Benen en bovenlichaam in hoek van 90 graden

Haal druk van je rug met een mooie open zithouding. Hanteer minimaal 90 graden, iets meer mag ook.

### 8 Zet je bovenste rand van je monitor op ooghoogte

Met je monitor op de juiste hoogte kun je je hoofd mooi in lijn met je rug houden.

### 9 Plaats je monitor op 1 armlengte afstand

Ongeveer 1 armlengte, dat is voldoende om de ogen genoeg rust te geven en toch alles te kunnen lezen.

### 10 Plaats muis en toetsenbord dichtbij

Een compacte, ontspannen werkhouding waar met name je schouders en armen van profiteren.

### Bonus Zit of sta je al 60 minuten? pauze!

Te lang in een statische houding is voor niemand goed. Pak 1 of 2 minuten voor een rondje koffie of toilet bezoek.