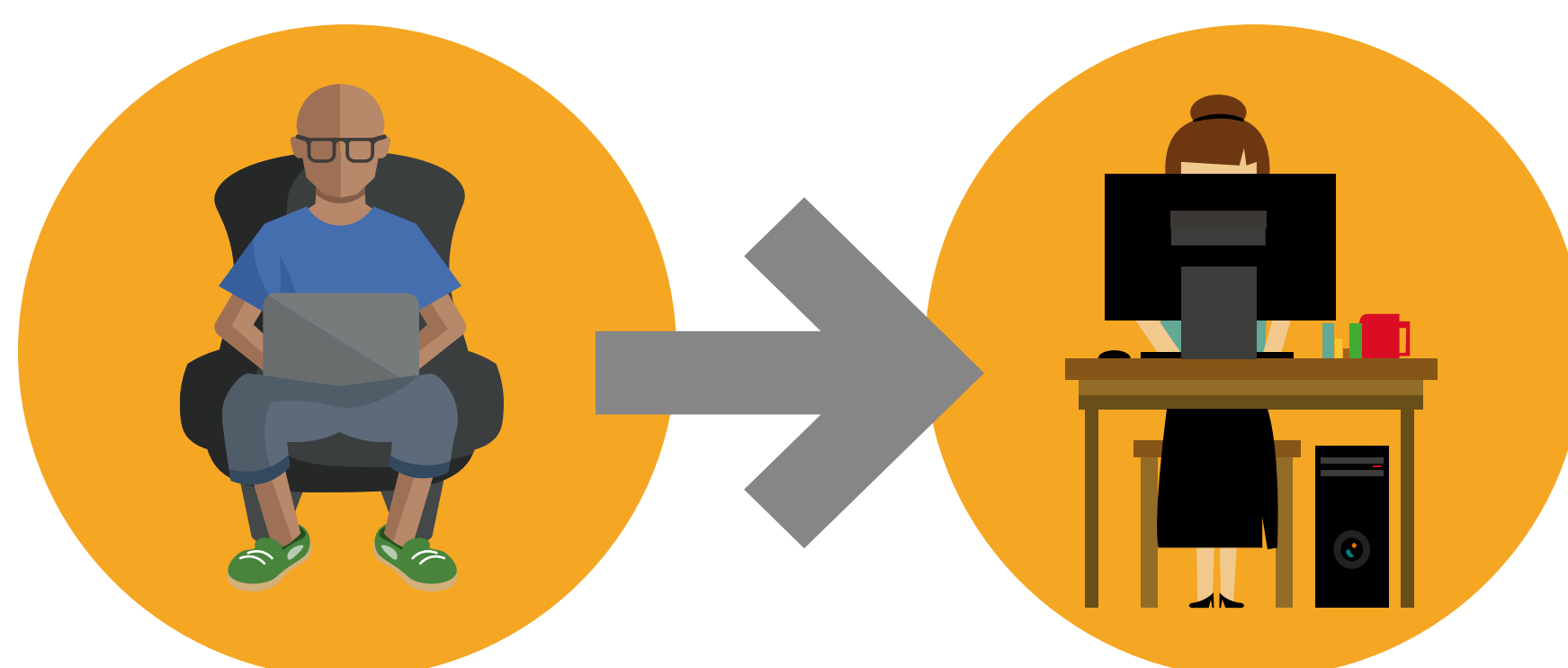
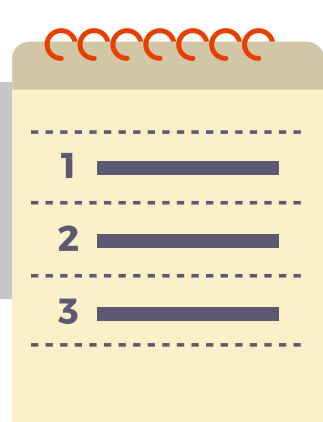


Werkhouding



● Ergonomische werkplek



- Afstand tussen je beeldscherm en ogen is ongeveer 50a70 cm
- Armsteunen zijn op gelijke hoogte als het bureau
- Hoek tussen boven en onderarm is ongeveer 90 graden
- Afstand tussen bureau en toetsenbord is ongeveer 10 cm
- Heupen zijn iets hoger dan de knieën
- Zit achter in de stoel; de bolling van de stoel heeft contact met de onderrug
- De bovenrand van het beeldscherm is op ooghoogte
- De voeten staan plat op de grond



Maar wat misschien nog wel belangrijker is dan een ergonomische werkhouding:



Zit ontspannen! Dat is niet altijd ergonomisch...

Wissel regelmatig van werkhouding, bij voorkeur al voor je klachten ervaart

Sta regelmatig op, of wandelen tussendoor even

Creëer een prettige werkplek

MEER INFORMATIE / VRAGEN?



- www.smcp.nl
- 088-088 1350
- fysio@smcp.nl

COLOFON
SMCP Kenniscentrum, feb 2021
kenniscentrum@smcp.nl