

**Verantwoord thuiswerken tijdens coronacrisis, hoe doe je dat?**

Arbo Unie geeft tips om klachten te voorkomen

**Aan de keukentafel, aan een bureau of op een hoekje van de bank, door het coronavirus werken veel mensen in Nederland noodgedwongen vanuit huis. Maar niet iedereen heeft daar dezelfde middelen tot zijn beschikking als op kantoor. Thuiswerkers lopen daarom het risico om klachten te krijgen aan nek, armen, schouders of rug. Hoe zorg je er dan toch voor dat je thuis optimaal kunt werken? Arbo Unie ergonoom Erwin Speklé geeft een aantal tips.**

**Hoe ziet de ideale thuiswerkplek eruit**

Huisgenoten, kinderen, harde muziek… Het zijn zaken die je het beste kunt vermijden op je werkplek. Zorg voor een zo rustig mogelijke werkomgeving. Rommel leidt af, dus ruim op voor je aan de slag gaat. Goede verlichting zorgt dat je documenten goed kunt lezen. Let ook op waar je ten opzichte van het raam gaat zitten. Zit je met je gezicht naar het raam toe, dan is het verschil in de hoeveelheid licht op je scherm en van buiten te groot. Zit je met je rug naar het raam, dan is de tekst op het beeldscherm vaak niet goed leesbaar door spiegeling. Ideaal is een positie haaks op het raam.

**Let op je houding**

De meeste mensen zullen hun thuiswerkzaamheden met behulp van een laptop uitvoeren. Werk bij voorkeur met een los toetsenbord en een losse muis. Zo kun je het scherm, het toetsenbord en de muis optimaal plaatsen en voorkom je een te hoge spierspanning. Zet je scherm op ongeveer een armlengte afstand en zorg ervoor dat je recht op je scherm kijkt. Zorg dat je net over de bovenrand van het scherm kunt kijken, bijvoorbeeld door je laptop op een verhoging te zetten. Trek een denkbeeldige lijn van je ogen naar het midden van het scherm en zorg ervoor dat de afstand naar het scherm aan de boven- en onderkant hetzelfde zijn.

**Aan de slag**

Schuif altijd goed aan bij je werkplek. Voorkom typen met gestrekte armen, dit geeft een verhoogde spanning in de arm-, schouder- en nekspieren. “Zorg voor variatie in je werkhouding. Na elk half uur is het bijvoorbeeld goed om even bewegen of te staan”, aldus Erwin Speklé. Heb je de mogelijkheid om staand te werken, doe dit dan bij voorkeur ieder uur, maar niet langer dan een kwartier aaneengesloten om nadelige effecten van langdurig staan, zoals spataderen, te voorkomen. Even op de bank hangen of een onderuitgezakte houding aannemen is niet zo erg, maar doe het niet te lang.

**Noot voor de redactie, niet voor publicatie**

Meer informatie: Yvonne Kersten, manager Communicatie Arbo Unie, tel 06 5250 1676 of   
e-mail [yvonne.kersten@arbounie.nl](mailto:yvonne.kersten@arbounie.nl).

**Over Arbo Unie**  
Arbo Unie is een moderne, landelijke dienstverlener in de bedrijfsgezondheid. Wij helpen organisaties en werkenden bij een leven lang optimaal werken. We bieden kwalitatief hoogwaardige en innovatieve dienstverlening door goed opgeleide en gemotiveerde professionals. Meer info op www.arbounie.nl

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |