



Beter zitten, dat werkt!

In de houding!

Zolang onze computers, tablets en smartphones nog niet met de stem of gedachten te besturen zijn, zullen we iets met onze vingers moeten. Dat we daarbij vaak de rest van ons lichaam overbelasten, is minder prettig. Computer Idee ging terug naar school om te leren zitten en staan.

De school waar we het over hebben is Interfysiek, gevestigd in Utrecht, en de leraren zijn Casper Vos (37) en Hein Halfscheffel (35), beiden vanuit hun opleiding Oefentherapie Cesar gespecialiseerd in RSI, rug-, nek- en schouderklachten. De methode waarmee ze werken is

gericht op het oplossen of voorkomen van klachten aan het steunen bewegings-apparaat. Dit gebeurt door analyse van het bewegingsgedrag en reconditionering van onbewust aangeleerd onnatuurlijk bewegingsgedrag naar (bewust aangeleerd) natuurlijk bewegingsgedrag.

Onbewust aangeleerd onnatuurlijk bewegingsgedrag? Dat klinkt alsof we het bewegen van nature wel goed doen en later geleerd hebben het fout te doen. En dat blijkt ook zo te zijn.

Casper: "Kijk maar eens hoe een kind zit en staat. Netjes rechtop. Op de lagere school gaat het nog goed. Naarmate er minder boeken gebruikt worden, gaat het mis. Specifiek: vanaf het moment dat de computer meer gebruikt gaat worden."

Hein: "We zien een kromme houding vaak bij consultants."

Casper: "En in verschillende universiteitsbibliotheken zagen we studenten in elkaar gezakt aan hun laptop zitten werken. Wij zien de leeftijd waarop mensen klachten krijgen ook dalen."

En dan komen daar tegenwoordig nog de tablet en smartphone bij.



Gebruik u uw laptop echt alleen onderweg of ook wel eens thuis? Dan liefst op de gezonde manier.



Muistips

- Hoe simpeler en platter de muis, hoe beter. Zo wordt onnatuurlijke draaiing van de pols voorkomen.
- Een muis zonder scrollwiel is beter dan een muis met scrollwiel; liever de hele arm met de muis bewegen, dan alleen die ene vinger op dat wieltje.
- Stel de muisbeweging langzaam af, zodat u uw arm automatisch meer moet gebruiken.
- Een Wacom-tablet is beter dan een muis, maar niet veel beter als er niet vanuit de schouder wordt gewerkt.
- Een toetsenbord is beter dan een Wacom-tablet, omdat herhaalde bewegingen die RSI-klachten veroorzaken boven een toetsenbord nog veel minder voorkomen.



RSI

Repetitive Strain Injury (RSI) is een verzamelnaam voor klachten die voortkomen uit het gedurende lange tijd herhaaldelijk verkeerd uitvoeren van dezelfde bewegingen. RSI is met name te voorkomen door een goede werkhouding, afwisseling van werkzaamheden en geregelde pauzes.

Tijd dus om te leren hoe dat staan en – belangrijker – zitten ook alweer moet. Het begint allemaal bij een...

Rechte rug

De ruggengraat heeft van nature een S-vorm, en het is dan ook die S-vorm die men moet zien te bewerkstelligen om klachten te voorkomen. Zit men verkeerd, dan is die rug niet 'recht' en heeft deze



Een tabletcomputer is niet geschikt om (lang) op te werken, maar als u het doet, dan net als bij de smartphone: vanuit het schoudergewricht.



Werken met de Smartphone: ontspannen vanuit de schouder



maar een fractie van zijn verend vermogen en draagvermogen. Casper adviseert als volgt. Neem plaats op de 'werkstoel' en stel de zitting qua hoogte zo af dat de voeten zich recht onder de knieën bevinden, op dusdanige wijze dat er geen druk op de knieën is en de benen relatief vrij kunnen ontspannen, zonder dat de onderbenen 'hangen'.

Voor elkaar? Dan vanuit in elkaar gezakte houding het bekken zo ver naar voren kantelen dat het gewicht van de zitbotjes af komt. Wie zijn zitbotten niet kan vinden: even

Klacht en oorzaak

Rugklachten: Rug te veel gebogen. Rug te veel gestrekt (overstrek) of zijwaarts gebogen (scheef hangen naar één kant).

Nekklachten: Nek te veel gebogen. Nek te veel gestrekt of zijwaarts gebogen.

Schouderklachten: Schouders te veel naar voren door gebogen rug. Schouders te veel naar achteren getrokken of opgetrokken. Te weinig gebruik van het schoudergewricht bij armbewegingen.

Pijn in elleboog, onderarm, pols of hand: Te veel beweging in de pols tijdens typen en muizen, waarbij de onderarm of pols steunt op de tafel of laptop.

Koude handen: Afnelling van bloedvaten rondom de schouder als gevolg van verkeerde stand van de schouders (zie schouderklachten).

Tintelingen in armen: Idem.



Houd de muis tussen de vingers vast en niet met de hele hand. Liefst geen scrollwiel.