

Ontspanningsoefeningen bij beeldschermwerk

Je kunt de oefeningen het beste zittend uitvoeren. Doe alle oefeningen altijd in je eigen tempo en let er op dat ze geen pijn veroorzaken. Heb je pijnklachten, overleg dan eerst met je huisarts welke oefeningen geschikt zijn voor jouw situatie.

Oefening 1 - hoofd

- Zit rechtop, breng je kin naar je borst en weer langzaam terug. Laat je hoofd naar achteren vallen en weer terug.
- Breng je hoofd eerst naar links en dan naar rechts, alsof je je oor op je schouder legt. Herhaal de oefeningen 6 tot 10 keer.

Oefening 2 - schouders

- Maak een zo groot mogelijke cirkel met je schouders, door ze eerst naar voren dan naar beneden, achteren en boven te brengen. Houd de rest van je lichaam zo stil mogelijk
- Herhaal de oefening 6 tot 10 keer en doe dan hetzelfde in tegenovergestelde richting.

Oefening 3 - handen

- Ontspan je schouders en laat je armen losjes langs je lijf hangen.
- Wapper ongeveer 20 seconden met je handen.

Oefening 4 - vingers en polsen

- Breng je handpalmen naar elkaar op borsthoogte.
- Draai je handen in de richting van je borst terwijl je tegelijkertijd je armen strekt en houd dit enkele seconden vast.
- Herhaal deze oefening 5 keer

Afwisseling loont

Zorg voor lichamelijke afwisseling in je werkzaamheden, omdat voldoende lichaamsbeweging bijdraagt aan een goede doorbloeding. Spaar kopiëren en printafdrukken dus niet op, maar loop wat vaker. Neem de trap in plaats van de lift en zorg ook buiten werktijd voor voldoende lichaamsbeweging door bijvoorbeeld te wandelen of fietsen. Het wordt over het algemeen aanbevolen om dagelijks ten minste 30 minuten matig tot intense lichaamsbeweging te krijgen, zoals stevig wandelen, joggen, fietsen zwemmen of deelnemen aan sportactiviteiten. Daarnaast is het raadzaam je beeldschermwerk minimaal eens in de twee uur af met andere taken, zoals telefoneren, archiveren of drinken halen.

Toch klachten?

Een goede werkplek, de juiste afstelling ervan en de juiste ontspanningsoefeningen kunnen klachten aan het bewegingsapparaat zoals arm, nek, schouders, rug en ogen voorkomen. Mocht je echter toch last krijgen van klachten door het uitoefenen van je werk, wacht dan niet te lang met het waarschuwen van je leidinggevende, je huisarts of je bedrijfsarts. Hoe eerder je geholpen wordt, hoe groter de kans dat je klachten snel verdwijnen.