13 tips

Om thuis te werken zonder rugpijn



Leven zonder pijn

Beste lezer, mijn naam is Patrick van Enschot en ik ben de eigenaar van Praktijk voor Houdingstherapie Hercules. Ik wilde je even snel welkom heten.
In dit e-book vind je 13 tips om thuis te werken zonder pijn. Deel deze gerust met anderen, graag zelfs!

Houdingstherapie

Hieronder zie je mij aan het werk in mijn praktijk. Ik werk op verschillende locaties in Nederland en daarnaast kan alles wat ik doe ook online gedaan worden. Houdingstherapie is namelijk een 'no touch' therapie waarbij ik je niet aanraak. Verder zie je enkele van mijn hobby's.

Gratis mogelijkheden

Naast deze gratis tips wil ik je graag op de volgende manieren helpen om pijnvrij te worden en blijven:

- Gratis online workshop "Pijnvrij leven" - klik hier voor de eerstvolgende mogelijkheid
- Gratis online trainingen/workouts (van makkelijk tot pittig)
- Gratis oefeningen
- Gratis telefonisch informatiegesprek
- Gratis quick scan van je houding



1

Stel je stoel en bureau goed in

- Zorg dat de hoek bij je knie ongeveer 90 graden is. Liever ietsje meer dan iets minder.
- Zorg dat je met je voeten bij de grond kunt (of gebruik een voetenbankje).
- Zorg dat bij het typen of muizen je polsen niet hoger zijn dan je ellebogen. In dat geval staat je bureau te hoog.
- Heb je armsteunen, zorg dan dat je schouders niet omhoog komen doordat je op de armsteunen rust.



2

Gebruik een extern scherm, toetsenbord en muis

Werk niet de hele dag op een laptop.

- Sluit een extern beeldscherm aan en zorg dat de bovenkant van het scherm op ooghoogte is.
- Sluit een externe muis aan.
- Gebruik een extern toetsenbord.



3

Drink voldoende water

Je lichaam heeft voldoende water nodig voor alle processen. Drink ongeveer 30 milliliter water voor elke kilo lichaamsgewicht. Als je dorst krijgt ben je al voor 2% uitgedroogd dus maak er een gewoonte van om continu kleine beetjes te drinken.



4

Neem voldoende pauzes

Plan van tevoren je pauzes in zodat je bijvoorbeeld in blokken van 1,5 tot 2 uur werkt.

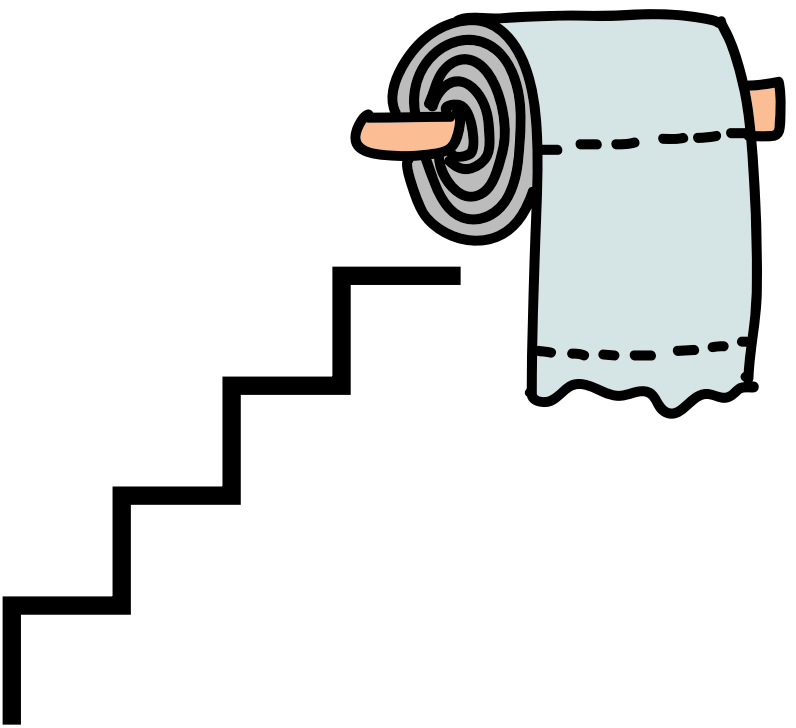
- Neem tussen deze blokken bijvoorbeeld 20 minuten tot een half uur pauze.
- Neem regelmatig *minipauzes*: loop even door het huis, haal een kop koffie, dit werkt verfrissend.
- Neem regelmatig *micropauzes*: haal je handen even van het toetsenbord, kijk even naar buiten, rol je schouders.



5

Ga naar het andere toilet (indien mogelijk)

Werk je boven, ga dan naar het toilet beneden. Werk je beneden, ga dan naar het toilet boven. Zo krijg je meer beweging en train je je spieren extra door het traplopen.



6

Wissel staan en zitten af

Heb je een zit-sta bureau, gebruik dat dan afwisselend zittend en staand. Bijvoorbeeld 's ochtends zittend en 's middags staand of andersom.
Het is niet zo dat staan persé beter is dan zitten, maar het gaat om de afwisseling. Ons lichaam is niet gemaakt voor monotone, herhalende bewegingen en houdingen.



7

Doe oefeningen tussendoor (en na afloop)

Het liefst doe je oefeningen die op jouw lijf geschreven zijn (later meer hierover). Maar doe in ieder geval regelmatig een oefening tussendoor. Dit heeft 2 doelen:

- Het zorgt ervoor dat je niet (te lang) wegzakt in een slechte houding
- Het traint de spieren die voor een goede houding zorgen, zodat je (zittend of altijd) makkelijker een goede houding kunt aanhouden.



8

Introduceer extra beweging

- Zet de prullenbak aan de andere kant van de kamer, op een kast of haal deze helemaal weg
- Leg je telefoon op een plek waar je niet makkelijk bij kunt
- Neem de telefoon op met je andere hand
- Ga staan als je een telefoongesprek voert
- Sta op als je een taak af hebt
- Leg spullen die je vaak nodig hebt op de grond of juist op een kast



9

Gebruik een speciale bureaustoel

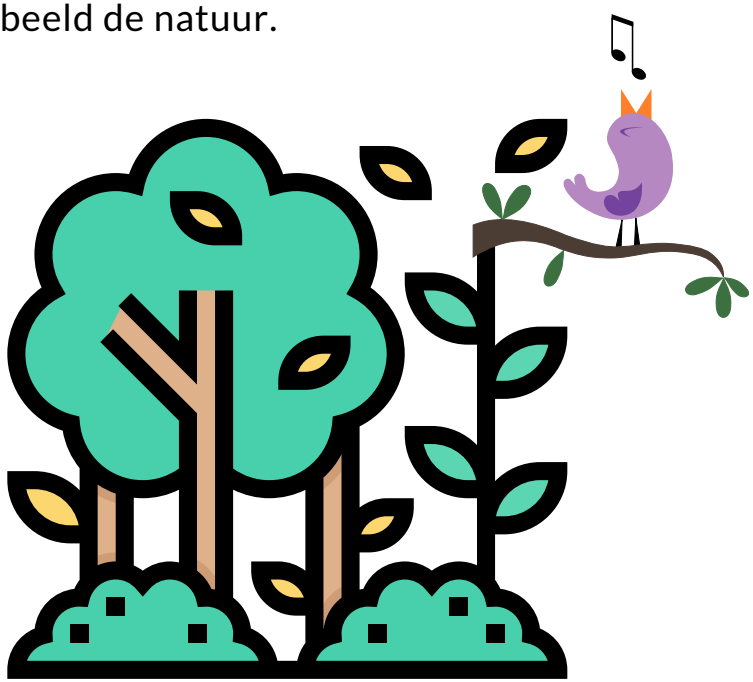
Ik gebruik zelf onderstaande stoel. Deze heeft stevigheid (in tegenstelling tot bijvoorbeeld een skippybal die wegrolt) maar laat je wel 'actief' zitten. Hij is verrassend comfortabel ondanks dat hij geen leuning heeft, omdat je bekken vrij kan bewegen. Wil je meer weten over deze stoel laat het me dan even weten.
Er zijn vergelijkbare stoelen die je actiever laten zitten. Je hoeft hier niet de hele dag op te zitten maar kunt het bijvoorbeeld opbouwen naar een paar uur per dag.



10

Werk ook eens ergens anders

Ik ben ooit eens met mijn laptop in de duinen gaan zitten. Heerlijk rustig en sereen; vogelgeluiden op de achtergrond en damherten in het zicht. Vaak hoeven we niet persé op ons (thuis)kantoor te zitten om ons werk te kunnen doen. Bedenk creatieve manieren om je werk te doen en toch te kunnen genieten van bijvoorbeeld de natuur.



11

Leer goed te zitten

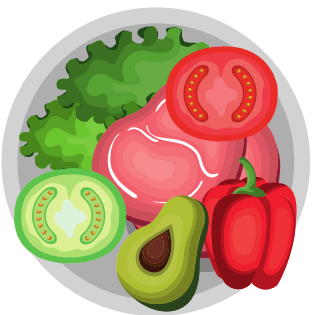
Maar wat is dan goed zitten? Ik zeg altijd tegen mijn klanten, ga zo diep mogelijk in je stoel zitten en houd je bekken zo gekanteld dat er een lichte S-curve in je ruggengraat zit.
Ik heb een instructievideo gemaakt om dit te demonstreren want beschrijven is altijd wat lastig. Als je deze (gratis) video wilt, neem dan even contact op.



12

Blijf lunchwandelen

Ook al zit je niet (meer) op kantoor, houd de gewoonte vast om tussen de middag even te gaan wandelen, liefst een half uur maar ook een kwartier is prima. Je maakt je hoofd even leeg waardoor je waarschijnlijk de rest van de dag productiever bent dan als je geen pauze zou nemen. Bovendien krijg je wat frisse lucht en beweging.





13

Doe oogoefeningen

Vergeet je oogspieren niet! Als je de hele dag naar een scherm tuurt, kun je droge en vermoeide ogen krijgen.

- Kijk naar een object heel ver weg (liefst buiten), een halverwege en een dichtbij. Neem de tijd om op elk object scherp te stellen.
- Herhaal dit 20 keer en doe dit 2 keer per dag

Er zijn nog veel meer oefeningen die je kunt doen voor je ogen. Via Google vind je er veel en neem contact op als je meer oefeningen wilt.



Meer weten?

Ik hoop dat je iets hebt aan deze tips en dat je deze gaat gebruiken! Stuur ze vooral ook door. Heb je vragen of opmerkingen? Neem hier contact op met de praktijk. We helpen elke dag om mensen zoals jij pijnvrij te laten worden en blijven. Al onze diensten kunnen zowel online als fysiek, op een van de praktijklocaties, gedaan worden. Klik op een van de plaatjes hieronder voor de social media pagina's en profielen.
En kijk hier voor de eerstvolgende gratis online workshop over pijnvrij leven!

hercules
praktijk voor houdingstherapie