

# Weer aan het werk

## Vijf tips van de chiropractor over uw werkhouding

De zomervakantie is jammer genoeg weer voorbij en de meesten van ons zijn weer aan het werk of zitten weer op school. Tijd om stil te staan bij onze werkhouding. Want daarmee kunnen we veel klachten voorkomen, weet chiropractor Lieke Swaans uit Oss. Ze geeft vijf tips voor scholieren, studenten en mensen met een zittend beroep.

### 1) Zit niet te lang achter elkaar

“Te lang achter elkaar zitten is heel slecht”, begint Lieke. “Het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten en zorgt daarnaast bijna altijd voor rug- en nekklachten. Probeer elk half uur even op te staan. Spreek bijvoorbeeld met uw collega’s af dat iedereen alleen voor zichzelf koffie of thee haalt en stop met de rondjes voor het hele team. Dan kom je vanzelf vaker van je stoel af. Het is misschien iets minder sociaal maar uw lichaam zal u dankbaar zijn.”

### 2) Werk regelmatig staand

Lieke: “Nog beter dan af en toe van uw stoel afkomen is het wanneer u ook staand werkt met behulp van een zit-sta bureau of door zo nu en dan staand te overleggen. De campagne ‘Sta op voor je rug’ van de Nederlandse beroepsvereniging van chiropractoren is er niet voor niets. Maar let op: ook staan moet u niet te lang achter elkaar doen. Afwisselen is het toverwoord.”

### 3) Hoofd boven de romp

“Veel mensen hebben hun hoofd te ver voor hun romp staan doordat ze een bolle bovenrug hebben en naar voren afgeronde schouders”, vervolgt Lieke. “Probeer er op te letten dat uw bovenrug recht is en dat uw hoofd recht boven uw romp staat, met uw oren en schouders in één lijn. Houd uw schouders laag en trek ze iets naar achteren.”

### 4) Kies voor een goede bureaustoel

“Er zit veel kwaliteitsverschil tussen bureaustoelen”, weet Lieke. “Bezuinig niet op een bureaustoel voor uw studeer- of werkkamer of overtuig uw baas van het belang ervan op uw werkplek. Zorg voor goede ondersteuning van de onderrug. Stel de hoogte van de



rugleuning zo in dat het bolle gedeelte goed aansluit op de kromming van uw onderrug. Door goed achterin uw stoel te zitten maakt u optimaal gebruik van de rugleuning.”

### 5) Maak een wandeling

“Probeer na de lunch of na de werkdag tijd te

maken voor een korte wandeling. Of ga sporten. Juist als u het druk heeft”, besluit Lieke.

Als u toch klachten heeft en er niet vanaf komt, helpt Chiropractie Oss u natuurlijk graag verder. U kunt online ([www.chiropractie-oss.nl](http://www.chiropractie-oss.nl)) of telefonisch (0412-640113) een afspraak maken.

**“Probeer er op te letten dat uw hoofd recht boven uw romp staat”**

  
**Chiropractie Oss**