

Gezond en ergonomisch zitten op de werkplek

Verkeerd zitten



- Hoofdpijn
- Verkrampingen
- Verkeerde lichaamshouding
- Beschadiging van de tussenwervelschijven
- Verstoorde doorbloeding
- Spataderen

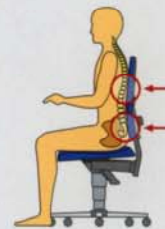
3 tips voor gezond zitten

1



Houd het bovenlichaam recht. Benut de gehele diepte van de zitting en houd contact met de rugleuning.

2



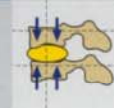
Stel de rugleuning op die hoogte in waarbij de onderrug (lenden) optimaal ondersteund wordt.

3



De hoek tussen boven- en onderarm en boven- en onderlichaam moet minimaal 90° bedragen. De voeten staan daarbij ontspannen op de grond of op de voetensteun.

Goed zitten



- + Wervelkolom in de natuurlijke S-vorm
- + Gelijkmatige drukverdeling op de tussenwervelschijven
- + Goede doorbloeding en voeding van de tussenwervelschijven

Indeling van ziekte-dagen naar de belangrijkste ziektebeelden



Een initiatief van bimos ©2003

www.interstuhl.nl

interstuhl
ergonomische kantoorstoelen

bimos
ergonomische industriestoelen