

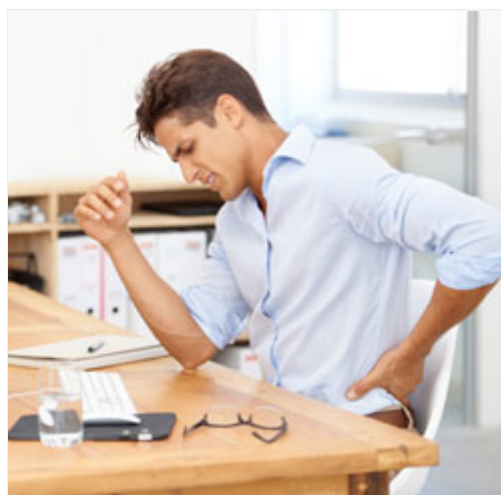
## Muisarm, zitknieën, laptoprug ... 5 remedies!

11 49 111

Tweet Share Vind ik leuk Mail Print

**Mensen met een zittend beroep zullen het maar al te goed kennen: steken in de onderrug, pijnlijke polsen, storende hoofdpijn ... De meeste mensen denken dat er zware activiteiten nodig zijn om spierpijn te hebben, maar zitten is vaak al meer dan genoeg.**

Hier is een logische verklaring voor, zegt Steven Conway, woordvoerder van de American Chiropractic Association. "De mens is gebouwd om te bewegen. En niet-bewegen weegt het zwaarst op ons." Langdurig zitten wordt dan ook in verband gebracht met beroertes en hartaanvallen. Er bestaat zelfs de kans om vroeger te sterven!



Toch bestaan er oplossingen voor de meest voorkomende kwaaltjes, zoals rugpijn en hoofdpijn. Conway geeft een woordje uitleg bij de oorzaak van de pijn en enkele nuttige tips om hiermee om te gaan.

### 1. Pijnlijke onderarmen, handen en polsen

#### Hoe komt het?

De meeste onder ons hebben al wel eens gehoord van een sms-duim, een typelleboog, een muispol, of tegenwoordig zelfs een WhatsApp-vinger. Allemaal gevolgen van het forceren van de vingers en handen ... Tijdens het typen rek en draai je je handen en vingers om beter en sneller te typen, waarbij je dan ook nog eens veel kracht zet om zo snel mogelijk te zijn. Je forceert aldus veelvuldig je gewrichten en zenuwen, zo kan er een *repetitive strain injury* ontstaan. Doordat je de zenuw forceert die loopt tussen je onderarm en je handpalm, ontstaat er ook carpaal tunnelsyndroom, dat zorgt voor pijscheuten in de pols en in je hand, een verdoofd gevoel in je hand, of tintelingen.

#### Wat doe je eraan?

Heb je een opstaand klavier? Leg het dan plat. Pas ook de hoogte van je stoel aan, zodat je ellebogen in een hoek van 90 graden rusten en hou je armen dicht tegen je flanken.

## 2. Nekproblemen

### Hoe komt het?

De kans is groot dat je gewoon je houding moet aanpassen. Nekproblemen komen vaak voort uit een onverzorgde houding. Je hangt in je stoel in plaats van je rug te rechten, je kijkt neerwaarts naar je computerscherm (iets dat enorm weegt op je nek), je houdt de telefoon tussen je schouder en je oor als je aan het praten (en typen) bent ... Klinkt dat je bekend in de oren? Een slechte houding is trouwens niet alleen slecht voor je nek, maar je kan soms ook kaakpijn krijgen of regelmatige hoofdpijnopstoten.

### Wat doe je eraan?

Een headset kan al heel wat verlichting brengen als de telefoon de oorzaak van je ongemak is. Een koptelefoon en een microfoontje zorgen ervoor dat je je hals recht kan houden, terwijl je aan het typen bent. Pas de hoogte van je computerscherm aan. Heb je geen *docking system* of de mogelijkheid om de hoogte automatisch aan te passen, steek er dan wat boeken of een doosje onder. Hoe je het ook doet, voor de beste positie moet je kin gelijk komen met het midden van je scherm. Zorg er ook voor dat je recht voor je scherm zit, zodat je niet steeds je hoofd moet draaien.

## 3. Een zeurende pijn in de onderrug en aan de heupen

### Hoe komt het?

Je verzorgt waarschijnlijk je houding niet. Na een lange dag is de verleiding groot om in je stoel te gaan hangen, waarbij die stoel waarschijnlijk ook niet op de gepaste hoogte staat ingesteld. Verzorg je postuur!

### Wat doe je eraan?

Zorg ervoor dat je stoel zo is ingesteld dat het de normale curve van je ruggengraat ondersteunt. Het zitje van je stoel kantel je lichtjes, zodat deze een beetje naar onderen wijst. Test dit door te voelen of er twee vingers passen tussen de afstand van je knieën tot de rand van de stoel. Een extra tip is om een alternatieve bureaustoel te gebruiken die beweging stimuleren of met steunkussens je onderrug extra steunen.

## 4. Pijnscheuten in de (midden-boven)rug

### Hoe komt het?

Hetzelfde als bij de onderrug. Houding! Houding! Houding! Zorg ervoor dat je je zitpositie verzorgt. Verder kan deze pijn ook voortkomen uit een gebrek aan beweging.

### Wat doe je eraan?

De beste remedie is bewegen. Idealiter beweeg je minstens elke 20 minuten. Las een kleine oefening in. De pijn komt meestal voort uit het feit dat je hoofd, nek en schouders naar voren gebogen zijn als je zit. Stretch dus naar achter. Kijk eventjes naar het plafond, steek je borst uit en rol je schouders naar achter. Wie goed recht zit, houdt zijn schouders en rug op een

natuurlijke manier in een neutrale positie.

## 5. Zitknieën

### Hoe komt het?

Pijnlijke knieën worden meestal veroorzaakt door de druk van je stoel en het kruisen van je benen of omdat je benen niet lang genoeg zijn om je voeten op een stevige manier op de grond te plaatsen. Dit kan leiden tot pijn, ongemakkelijke tintelingen of een onaangename gevoelloosheid in de benen of de knieën.

### Wat doe je eraan?

Zorg ervoor dat het zitje van je stoel een beetje naar voor gekanteld is en/of pas de hoogte van je stoel aan. Check de positie door te controleren of er twee vingers passen tussen je knieën en de rand van je stoel. Raken je voeten de grond niet? Plaats ze dan op een voetenbankje, een stapeltje boeken of op een ander verhoogje. Verder is het ook beter om je benen aan de enkels te kruisen in plaats van aan de knie om zo je knieën en je benen wat te ontlasten.

*(sjv) - Bron : Huffingtonpost.com*

### Ontvang als eerste onze tips en wedstrijden:

Indige weetjes over werk en carrière.

Wedstrijden: doe mee aan al onze wedstrijden en win leuke prijzen.

## [10 bewijzen dat een bureaujob je lichaam ruïneert](#)



Naast de stress waar sommige kantoorwerkers mee te kampen krijgen, blijken er nog talrijke andere kwalen hand in hand te gaan met de typische bureaujob.

## PAYROLL OFFICER



Voor een sectorfederatie te Brussel zijn wij op zoek naar een Payroll Officer. U bent verantwoordelijk voor de hele personeelsadministratie. U zorgt ervoor dat ...

## Aan je bureau eten kan dodelijk zijn



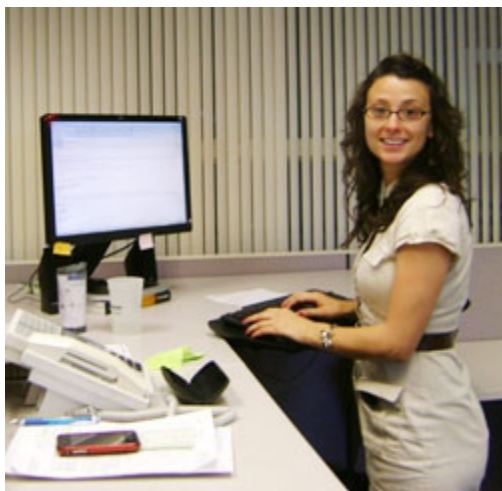
Wie 's middags niet even opstaat om de benen te strekken, maakt dubbel zoveel kans op een diepe veneuze trombose(DVT) dan een collega die wél gaat lunchen.

## Logistiek Medewerker (m/v)



Voor een bedrijf gelegen in het industrieterrein te Heverlee/Haasrode zijn wij op zoek naar een gemotiveerde logistiek medewerker. Je staat in voor het beheren ...

## Bureauwerk doe je beter rechtstaand



Studies hebben reeds de vele negatieve effecten van langdurig neerzitten aangetoond, terwijl rechtstaand werken heel wat voordelen met zich meebrengt.