

# THUIS AAN SCHOOLWERK IN TIJDEN VAN CORONA... HOE VOORKOM IK HOUDINGSKLACHTEN?!

Daar zit je dan... Thuis online lessen van school te volgen. Jouw vrienden, vriendinnen, opa's en oma's en klasgenoten zie je voorlopig nog niet in 'real life'. Omdat jij nu het huis minder uit gaat, beweeg je minder en zit je meer. Klachten aan de rug, schouders en/of nek liggen hierdoor op de loer. Hoe kun je dit zelf voorkomen? Met **TIPS** van een oefentherapeut!

TIP 1:

## Zorg dat je zoveel mogelijk jouw houding afwisselt

Als je een paar uur achter elkaar aan schoolwerk zit, probeer dan regelmatig even je houding af te wisselen door te bewegen. Het liefst minstens iedere 30 minuten. Dit kun je doen door af en toe even op te staan (om bijvoorbeeld even een glas drinken te pakken). Hierdoor blijven je spieren in beweging en wordt de bloedsomloop gestimuleerd. Statisch (lang in éénzelfde houding blijven) zitten is namelijk ongezond.

TIP 2:

## Pas je werkplek aan jouw lichaamslengte aan

Een bureaustoel en een tafel of bureau zijn pas goed als je ze in hoogte kunt verstellen naar jouw lichaamslengte. Dit betekent dat je de stoel zo instelt dat je jouw beide voeten geheel op de grond kunt zetten en dat je knieën en heupen in een hoek van 90 graden staan. Vanuit hier kun je makkelijker een rechte rug maken. Het is belangrijk dat je een rugleuning hebt en dat deze recht is, zodat je – met een opgestrekte rug – eventueel kunt leunen tegen de rugleuning of actief rechtop zit. Schuif goed aan bij de tafelrand, zodat je alles op de tafel binnen handbereik hebt. Heb je een computer? Zet dan de monitor (de bovenrand van het computerscherm) op ooghoogte en het toetsenbord en de muis zo dicht mogelijk bij je. Zit je op een laptop? Zet deze dan dicht bij de tafelrand zodat het compact bij je staat. Kijk of je het scherm van de laptop zo kunt zetten dat je niet te veel naar beneden hoeft te kijken, om nekpijn te voorkomen. Op deze manier houdt je het zitten langer vol!



TIP 3:

## Neem korte pauzes wanneer dit kan

Oké, school staat op 1, maar het nemen van pauzes wanneer dit mag en kan zijn heel belangrijk! Mentale en fysieke spanningen lopen hierdoor niet te hoog op. Gedeeltelijk komen we dan terug bij TIP 1. Je kunt je pauze op heel veel verschillende manieren invullen. Denk aan even (staand of lopend) videobellen met je oma, de hond knuffelen, even een lekker tussendoortje eten of buiten een frisse neus halen. Zolang het maar niet achter de laptop of computer is. Een handige app om hierbij te gebruiken is Pomodoro. Deze vraagt je om je 25 minuten te concentreren en erna iets ter ontspanning te doen. Wees creatief!

Let eens op hoe je zit tijdens het maken van huiswerk, of wanneer de docent uitleg geeft via het videobellen. Het bewust zijn van je eigen houding is de eerste stap om deze te verbeteren en hiermee klachten te verminderen of te voorkomen!

Heb je na deze tips nog vragen of wil je graag persoonlijke begeleiding? Kijk of er een oefentherapiepraktijk bij jou in de buurt is en vraag een videoconsult aan om samen aan jouw houding te werken! Hier heb je geen verwijzing van de huisarts voor nodig en wordt vaak vergoed door de zorgverzekeraar. Kijk op [www.oefentherapie.nl](http://www.oefentherapie.nl).



Julie Tol – Oefentherapeut Mensendieck  
Slaap- en bekkenoefentherapeut  
[julieflorencetol@gmail.com](mailto:julieflorencetol@gmail.com)