

# Thuiswerken

voor je baan of voor school

## Vaste werkplek

- Kies jouw eigen werkplek

## Zitten en zithouding

- Ga actief rechtop zitten
- Gebruik als het kan een stoel die je kan afstellen
- Misschien stand werken

## Laptop of tablet

- Voor kort gebruik
- Gebruik als het kan een PC
- Scherm op ooghoogte
- Gebruik een steun of standaard voor je scherm

## Dagindeling pauzes

- Blijf je routine aanhouden
- Plan je pauzes
- Ongeveer ieder uur een pauze
- Beweeg genoeg
  - minstens 60 minuten per dag

## Volhouden

### Klachten?

Lukt volhouden niet of heb je klachten in je lichaam, je nek, je rug. Neem contact op met de oefentherapeut.

[www.oefentherapie.nl](http://www.oefentherapie.nl)

### Slaap je slecht?

Neem dan contact op met de Slaapoefttherapeut.

[www.slaapoefttherapie.nl](http://www.slaapoefttherapie.nl)

## Slapen = herstellen

- Zorg voor een gezonde nachtrust
- Slaap zonder telefoon of tablet
- Slaap het liefst 8 uur
- Dat is goed voor je geheugen!

## TOTAAL, VITAAL EN FIT DE CORONATIJD DOOR

De oefentherapeut geeft je hierbij tips en tricks!

Fijn dat je de infographic hebt bekeken en de achtergrond informatie wilt weten. Deze infographic is gemaakt om het belang van een actieve (werk)houding, goede afwisseling van actie en ontspanning, dagelijks bewegen en lekker slapen, kortom goed voor jezelf zorgen extra te benadrukken.

### Vanwaar deze infographic?

In deze gekke tijd worden we ons massaal bewust van het belang van goede gezondheid. Iedereen wil immers, na de quarantainetijd, fit verder kunnen, iedereen wil fit blijven en voorkomen dat het coronavirus, als het jou treft, je ernstig ziek maakt. Ten gevolge van coronaquarantaine merken we allemaal hoe belangrijk gezondheid is, vandaar deze infographic. Maar ook in andere omstandigheden kunnen mensen te maken hebben met thuiswerken, ook dan is deze infographic goed bruikbaar.

Ga je niet meer naar school of naar je werk door de omstandigheden waar jij in zit? Dan is alles anders. Niet meer op de fiets naar werk/school, geen sporttrainingen en – wedstrijden, geen gesjouw met je rugzak of boekentas, geen bureaustoel of eigen schooltafel: maar hangend, chillen op de bank of languit in je bed werken. Hoe fijn is dat? Jouw fysieke conditie holt achteruit. Voor je het weet voel jij je moe, slap en hangerig en/of ervaar je pijntjes in je lijf.

Dat gevoel heeft weer een negatief effect op het brein. Je concentratie wordt minder en de lesstof wordt minder goed opgenomen. Dat is toch niet jouw keuze? Jij wilt toch ook sterk en fit blijven?

Alle activiteiten die structuur gaven aan jouw dag zijn weggevallen, wellicht heb je al nieuwe structuur gevonden, zo niet ga dan goed voor jezelf zorgen breng structuur in je dag en richt een vaste, geschikte werkplek voor jezelf in. Zie voor tips de infographic.

### Waarom een actieve zithouding?

De actieve zithouding ondersteunt het geconcentreerd werken, draagt bij aan verbetering van je houding, waar je dan in het dynamisch bewegen (bijv. sporten, fietsen, skeeleren) profijt van hebt. Goed actief zitten voorkomt zeurende klachten in je nek, schouders, armen, lage rug, bekken en of benen. Hoe je actief kunt zitten zie je de op de infographic.

### Wat kan ik doen om fit te blijven?

Daarnaast helpt dagelijks bewegen bij het (weer) fit worden en blijven. Een half uur per dag wandelen, fietsen, rennen, skaten etc. is fijn voor je lijf en maakt je hoofd lekker leeg. In deze corona tijd doe je dit uiteraard alleen of samen met behoudt van 1 ½ meter afstand! Tevens kun je 30 min. actief oefenen om jouw gewrichten, spieren, hart & longen soepel en jouw brein scherp te houden.

Oefeningen samen met broertje, zusje, vader, moeder of andere mensen die bij jullie in huis wonen doen, is nog leuker en kan sfeerverhogend werken. Daag elkaar uit. Jij kiest bijv. iets van je volleybal- of voetbaltraining, of die oefening van de gymleraar, je moeder weet vast een buikspier- of yogaoefening, je zusje weet iets van de oefentherapeut, je vader put uit zijn oefenschema van de sportschool. Wie bedenkt en doet de leukste oefening, wie houdt het langste vol, wie blijft het langste fit?!

Balletje hooghouden, touwtje springen, tricks die ook in een kleine ruimte kunnen, of zoals ik in een interview met een Spaanse marathonloper las: *Hardlopen op mijn tenen in huis is een betere training dan ik ooit had verwacht.*

De dag bestaat uit 24 uur: uren van werken, leren, oefenen, bewegen, eten en tot rust komen. Goed voor je zelf zorgen betekent dan ook: drink, eet, werk, lach, beweeg, relax en slaap gezond.

De gouden regels voor nu wellicht het hele gezin thuis werkt / studeert:

- Doe dingen met elkaar en zonder elkaar, respecteer elkaars ritme en rust
- Beweeg iedere dag minimaal 60 minuten
- Neem een actieve (zit)houding aan, wissel af met bewegen en even liggen
- Maak een vaste dagindeling, plan je pauzes en beweegactiviteiten en houd je eraan.
- Zorg voor een gezonde nachtrust, dit geldt ook voor je *devices* ook zij willen afkoelen en de batterij rustig opladen.

#### Vragen?

Heb je vragen over je bewegen? Wil je meer tips over een juiste werkhouding? Heb je klachten die je zelf wilt kunnen verhelpen? Heb je ondersteuning nodig om goed te leren slapen? Neem dan contact op met een oefentherapeut bij jou in de buurt. Met de praktijkzoeker op deze site [oefentherapie.nl](http://oefentherapie.nl) vind je de dichtstbijzijnde oefentherapeut. De meeste oefentherapeuten werken nu ook online!