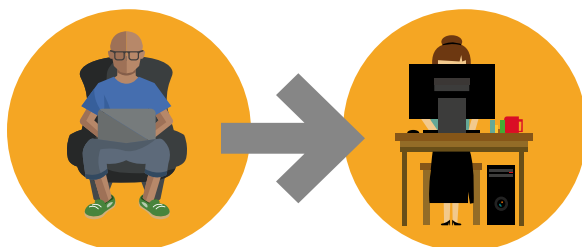


## Werkhouding



### Ergonomische werkplek



- Afstand tussen beeldscherm en ogen is 50 à 70 cm
- Bovenrand van beeldscherm is op ooghoogte
- Hoek tussen boven- en onderarm is ongeveer 90 graden
- Armsteunen zijn op gelijke hoogte als het bureau
- Heupen zijn iets hoger dan de knieën
- Afstand tussen bureaurand en toetsenbord is ongeveer 10 cm
- Voeten staan plat op de grond
- Zit goed achter in de stoel; de bolling van de stoel heeft contact met de onderrug



Wat misschien nog wel belangrijker is dan een ergonomische werkhouding:



- Zit vooral ontspannen! Ook al is dat niet altijd ergonomisch
- Wissel regelmatig van werkhouding, bij voorkeur al voor je klachten ervaart
- Sta regelmatig op of wandel tussendoor even
- Creëer een prettige werkplek

### MEER INFORMATIE / VRAGEN?



- [www.smcp.nl](http://www.smcp.nl)
- 088-088 1350
- [fysio@smcp.nl](mailto:fysio@smcp.nl)

**COLOFON**  
SMCP Kenniscentrum, jul 2022  
[kenniscentrum@smcp.nl](mailto:kenniscentrum@smcp.nl)