

## ERGONOMIE OP KANTOOR

### VOORKOM LICHAAMELIJKE KLACHTEN

I.S.M. 

## OMSCHRIJVING

### Introductie

Voelt u zich geradbraakt na een dag computerwerk? U bent niet alleen.

Maar liefst 25 procent van de beeldschermwerkers heeft er af en toe last van.

### Omschrijving

Vandaag de dag werkt bijna iedereen met de computer, steeds meer uren per dag en vanaf steeds jongere leeftijd. Op termijn kan dit leiden tot allerlei klachten ter hoogte van rug- nek- schouders en arm, met het risico om RSI (**Repetitive Strain Injuries**) en rugklachten te ontwikkelen. Deze workshop zal u duidelijk maken hoe **klachten** ontstaan en hoe ze kunnen voorkomen of opgelost worden.

De bedoeling van deze cursus is **bewustmaking** van de mogelijke problemen en **preventieve maatregelen** aanbrengen om klachten te voorkomen.

### Voor wie is deze opleiding bestemd?

- Personeelsverantwoordelijken
- Alle medewerkers die een pc en/of laptop gebruiken

### Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist.

## PROGRAMMA

### Deel 1: theorie

- Opbouw en werking van de rug: u krijgt inzicht in het functioneren van onze rug bij zware en schijnbaar minder zware belasting
- De wervelzuil (anatomie): de basisanatomie van de rug is belangrijk om bepaalde principes te kunnen begrijpen
- Rugklachten: de meest voorkomende rugklachten worden op een rijtje geplaatst
- Preventie: wat kunt u zoal doen ter preventie van rugklachten?
- Zittechnieken: zelfs bij het zitten zijn er verschillende houdingen die beter of slechter zijn. Het praktisch afstellen van de ergonomische stoelen op maat van de gebruiker

### Deel 2: Praktijk

- Stretching en tonificatie oefeningen van de juiste spiergroepen: een vaak vergeten oorzaak van rugklachten is het feit dat bepaalde spiergroepen te kort of te zwak zijn om de belasting optimaal te kunnen verdragen. Hier wordt u een korte oefenreeks aangereikt die mits regelmatige uitvoering een goeie preventieve werking heeft.
- Workshop '**ergonomie op kantoor**':
  - Praktische richtlijnen bij het persoonlijk afstellen van bureaustoel
  - Praktische richtlijnen bij afstellen van bureautafel
  - Positie van de polsen en armen
  - Positie van beeldscherm
  - Andere tips en hints

**DOCENT**