

OEFENINGEN VOOR BEELDSCHERMWERKERS

Strek en ontspannings oefeningen stimuleren de bloeddoorstroming in de lichaamsdelen die bij beeld schermwerk worden belast. Het kan klachten en pijn voorkomen. Het is goed om elk uur even de spanning in de spieren te doorbreken. In dit onderdeel worden een aantal oefeningen gegeven die u op uw werkplek kunt doen.

Belangrijke opmerkingen voordat u de oefeningen doet:

- Zorg voor een goede zithouding als u deze oefeningen doet.
- Doe de oefeningen altijd in uw eigen tempo.
- Stop altijd wanneer u zich ongemakkelijke voelt.
- Wanneer u al klachten heeft overleg dan met uw arts welke oefeningen geschikt zijn.

Het hoofd draaien

- Zit rechtop, houdt uw kin in en buig uw hoofd naar voren.
- Draai dan uw hoofd naar links, vervolgens naar achteren, naar rechts en vervolgens weer naar voren.
- Herhaal dit zes tot tien keer.

Doe deze oefening voorzichtig en probeer niet te forceren.

Schouders laten vallen

Deze oefening is vooral geschikt om de schouders te laten ontspannen.

- Zit of sta rechtop.
- Breng uw schouders naar de oren, houd dit dan een seconde vast en laat ze dan vallen.
- Herhaal dit zes tot tien keer

Schouders rollen

- Breng uw schouders naar de oren, houd dit een seconde vast en laat de schouders vallen.
- Maak vervolgens een zo groot mogelijke cirkel met uw schouders:
- Breng uw schouders naar voren, breng ze vervolgens naar boven, naar achteren, naar beneden en weer naar voren.
- Probeer de rest van het lichaam zo stil mogelijk te houden.
- Herhaal dit zes tot tien keer.

Handen los schudden

- Ontspan uw schouders, laat uw armen hangen en schud uw handen los voor ongeveer 20 seconden.

Doe deze oefening voorzichtig

Gecombineerde oefening

- Breng uw handen achter de nek, leun naar achteren, strek uw rug en breng de ellebogen naar achteren.
- Strek ze kort en ontspan (door de ellebogen weer naar voren te brengen).
- Herhaal dit vijf keer.

Ontspanning van de pols

- Laat uw armen hangen. Breng de bovenarmen naar boven
- Draai uw handen boven de pols in de ene richting en dan in de andere richting.
- Doe dit vijf tot vijftien keer in elke richting
- Houd tijdens de oefening de ellebogen stil en maak grote ontspannen rondjes