

## 3 tips bij het instellen van je bureaustoel

**Staat jouw bureaustoel goed ingesteld?**

**Probeer deze praktische tips meteen uit en je zit lekkerder dan ooit.**

Werken met beeldschermen doen we meestal zittend op een stoel. Zowel op kantoor en steeds meer ook thuis op een goede kantoorstoel. Hoe comfortabel de stoel voor jou zit is afhankelijk van hoe je deze instelt. Onderzoek heeft laten zien dat 80% van de gebruikers alleen de hoogte van de zitting aanpast en verder niets. Zit je stoel niet naar je zin? Lees dan hier hoe je dit kan veranderen.

Regelmatig kom ik op werkplekken waar medewerkers klagen over hun stoel. Deze zit niet lekker of is niet goed af te stellen op de behoefte van de persoon in kwestie. De vraag om een nieuwe betere stoel komt dan ook vaak voor. In bijna alle gevallen is een juiste instructie van het gebruik met daarbij aandacht voor het luisteren naar het lichaam voldoende. "Ik wist niet dat deze stoel dat allemaal kon" en "het lijkt wel of ik nu op een heel andere stoel zit" zijn daarna veelgehoorde uitspraken.

Om de stoel naar je eigen behoeften af te kunnen stellen, zijn zoals gezegd twee zaken belangrijk. Ten eerste het kennen van de technische mogelijkheden van de stoel. Deze vind je in het bijgevoegde instructieboekje of op internet wanneer het merk en type van de stoel bekend zijn. Ten tweede het kunnen luisteren naar je lichaam zodat je 'aan den lijve' kan ervaren of de stoel doet wat deze moet doen. Om het meeste effect uit dit artikel te halen raad ik je aan de technische instructie er alvast bij te pakken en door te nemen.

### Het kiezen van de juiste hoogte

Comfort is de afwezigheid van discomfort. Discomfort ontstaat bijvoorbeeld door (grote) drukverschillen tussen billen en bovenbenen op de zitting. Zit je nu op een kantoorstoel? Zet dan je voeten maar eens onder je knieën en doe je ogen dicht. Neem even de tijd om met je aandacht te gaan naar waar je billen en bovenbenen de zitting raken. Lukt dat? Stel jezelf nu dan de volgende eenvoudige vraag: "Heb ik meer druk op mijn billen of meer druk op mijn bovenbenen?" Is het antwoord 'billen', dan staat de zitting te laag, antwoord je 'bovenbenen', dan staat de stoel te hoog. Nu pas je de zitting hoogte aan tot het antwoord is: "ik weet het niet, volgens mij gelijk". Zorg nog even voor een paar vingers speling tussen je knieholte en de voorzijde van de zitting en dan zit je goed.



## De hoek van de rugleuning

Het woord rugleuning zegt het al, deze is bedoeld om tegen aan te kunnen leunen. Wanneer deze te rechtop staat, biedt deze geen steun en is van leunen geen sprake meer. Het is dan een referentiepunt geworden waar je je rug actief probeert tegenaan te houden. Uiteraard is dit niet de bedoeling en bovendien is dit niet lang vol te houden. Doe je weer mee? Neem goed plaats achter op de zitting met je rug tegen de rugleuning. Doe dan nu het volgende. Leg je handen ontspannen in je schoot, sluit je ogen en adem een keer diep uit. Ontspan je schouders en buik en stel je voor dat je zo in slaap mag vallen. Let op je lichaam en stel jezelf de volgende vraag: "Vangt de rugleuning het gewicht van mijn bovenlichaam op of zakken mijn schouders en bovenlichaam naar voren waardoor ik het contact met de rugleuning verlies?" Wanneer dat laatste het geval is, staat de rugleuning te rechtop. Open dan de hoek tussen zitting en rugleuning net zo ver tot je wel steun ervaart. Zo eenvoudig is het.



## De lendesteun

De meeste stoelen hebben een in hoogte verstelbare lendesteun of een rugleuning met geïntegreerde lendesteun welke in zijn geheel in hoogte verstelbaar is. Zoek die maar eens op in jouw eigen stoel en speel maar eens met de hoogte instelling. Staat de lendesteun te laag dan zal deze tegen je billen drukken en je van de zitting af drukken. Staat deze te hoog dan zakt je onderrug weg en drukt de lendesteun je bovenrug naar voren uit de stoel. Ben je er klaar voor? Plaats de lendesteun maar eens in het smalle deel van je onderrug. Doe dat zo dat de onderzijde de bovenkant van je bekken raakt en je bovenlichaam over de lendesteun heen in de rugleuning kan steunen. Wanneer je de hoek van de rugleuning en de hoogte van de lendesteun goed hebt ingesteld zit je rechtop, gesteund en ontspannen in de stoel. Als het goed is, wordt je buik wat naar voren geduwd waardoor je meer ruimte hebt voor een ontspannen buikademhaling. Dat is wel zo natuurlijk.



Om comfortabel op een kantoorstoel te kunnen zitten zijn twee dingen belangrijk. Leer de instelmogelijkheden van de stoel kennen en leer je eigen lichaam kennen. Ieder lichaam is anders en dat van jou geeft continue signalen af die je helpen om de instelling verder te optimaliseren, luister daar naar.

En als laatste, ook wanneer je goed en comfortabel zit, langdurig zitten is niet goed voor mensen. Dus probeer ook wanneer je nog steeds lekker zit, iedere 30 minuten uit je stoel op te staan en wat te bewegen!

**Erik Saathof, Register Bedrijfsfysiotherapeut**

**Voor meer informatie of trainingen; [www.linkedin.com/in/eriksaathof](https://www.linkedin.com/in/eriksaathof)**

N.B. Wellnomics

Vind je het lastig om zelf je pauzes te regelen omdat je snel in je werk opgaat, dan kan WorkPace je helpen herinneren om in beweging te komen. Met Workout filmpjes en een persoonlijke terugkoppeling op hoe gezond je werkt. **[Lees hier meer en probeer gratis.](#)**