

De ergonomiegids

*voor een dynamische werkhouding
en een ergonomisch kantoor*





Het menselijk lichaam is niet gemaakt om urenlang achter een bureau te zitten, maar toch doen we het. Hierdoor krijgen we allemaal vroeg of laat last van nek- of rugpijn. Ruglijders zijn niet toevallig de weinig benijdenswaardige koplopers in de statistieken over werkverzuim. Met preventie kunt u al heel wat problemen vermijden.

Werkgevers moeten veel meer investeren in dynamische kantoren. Dat is alvast de stelling van kinesitherapeute **Frédérique Neys** die verbonden is aan **Move to Cure, het centrum van Lieven Maesschalck** dat gespecialiseerd is in de behandeling van complexe, orthopedische blessures.

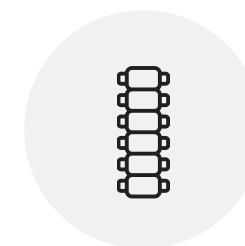
“Zitten is het nieuwe roken geworden. Onze rug is niet gemaakt om urenlang achter een bureau te zitten, want dat is een regelrechte aanslag op onze gezondheid. Zit daarom nooit langer dan één uur in dezelfde positie”, raadt Frédéric Neys met klem aan. Er moet volgens haar dan ook veel veranderen in onze kantoorgebouwen. De sleutel tot succes ligt in preventie.

Frédérique Neys doet enkele opvallende voorstellen om af te stappen van onze passieve levenswijze. Waarom geen meeting houden op hometrainers? Dit is voor veel mensen wellicht nog een brug te ver, maar door te investeren in aangepast kantoormeubilair kunt u al veel ellende bij uw werknemers vermijden. Daarom geven we u in dit dossier graag enkele tips en stellen graag enkele ergonomisch verantwoorde producten voor.

Meest voorkomende klachten



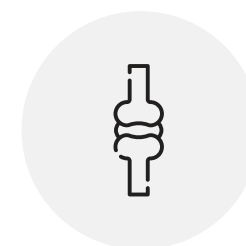
39,7%
NEK- EN
SCHOUDERPIJN



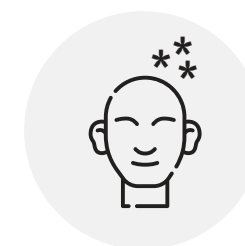
44%
RUGPIJN



36,8%
OOGPIJN



39,7%
POLS EN
GEWRICHTEN



36,8%
HOOFDPIJN



14,8%
MAAGPIJN



42,2%
VERMOEIDHEID

Bron: Europese stichting voor de verbetering
van levens- en arbeidsomstandigheden

Wisselwerken

Elk half uur even rechtstaan



**VOLWASSENEN
ZITTEN**

8,3u

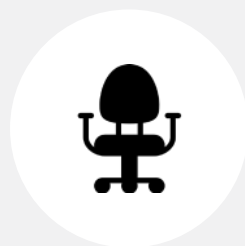
VAN HUN DAG STIL



**VLAAMSE KLEUTERS, KINDEREN,
JONGEREN EN VOLWASSENEN ZITTEN**

50% TOT 85%

VAN HUN DAG STIL
(SLAPEN NIET INBEGREPEN)



**BEDIENDEN EN
KADERLEDEN ZITTEN**

70%

VAN DE WERKUREN

Zit minder lang stil én beweeg meer!

Beweeg jij veel? Mooi zo, want bewegen is gezond. Al even cruciaal is het dat je niet te lang aan één stuk stilzit. Doorbreek lange periodes van zitten regelmatig door recht te staan of een rondje te stappen. Je kan dit geleidelijk aan steeds vaker doen, tot je uiteindelijk elk half uur de benen even strekt. Je zal snel merken: dat voelt goed!

Ga elke dag voor een gezonde mix en pas je omgeving aan.

Maak er een gewoonte van om elke dag zittend, staand en bewegend werken af te wisselen. Probeer het grootste deel van de dag licht intensief te bewegen tijdens je taken. Richt je werkomgeving zodanig in dat je steeds meer moet bewegen. Je kunt minder lang stilzitten en meer bewegen 'uitlokken'. Plaats bijvoorbeeld de printer wat verder van je bureau, ga elk half uur om een glas water of een kopje koffie, ga even face-to-face overleggen met je collega i.p.v. een mailtje te sturen... Mogelijkheden genoeg!

De voordelen van wisselwerken:

1

Versnelde vetverbranding

De vetverbranding versnelt, waardoor het aantal vetten in de bloedbaan afneemt. Als je een uur rechtstaat, verbrandt je lichaam gemiddeld 50 kilocalorieën extra.

2

Lagere bloedsuikerspiegel

Rechtstaan zorgt er ook voor dat suikers sneller worden opgenomen, waardoor je bloedsuikerspiegel lager is. Samen met een snellere vetverbranding voorkomt dit hart- en vaatziekten en diabetes.

3

Sterkere romp- en beenspieren

Door recht te staan krijg je sterkere romp- en beenspieren en heb je dus minder kans op rugklachten.

*Bron: Prof. dr. Jan Seghers (KU Leuven) en
dr. Femke De Meester via gezondleven.be*

GEMIDDELTE WERKDAG:



IDEALE WERKDAG:



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2018. gezondleven.be

Type activiteit



De juiste zithouding

Hoe ziet die er uit?

DE BUREAUSTOEL

Zithoogte: heupen iets hoger dan je knieën, knieholte vormt een hoek van minsten 90°.

Zitdiepte: zit mooi naar achter op de stoel en stel de goede zitdiepte in. Zorg dat je hand tussen je zitting en je knieholte past.

Rugleuning: bolling van de rugleuning komt overeen met de holte van je rug. Houd je hoofd rechtop in het verlengde van je wer-
velkolom.

Armsteunen: stel de armleggers in zodat onderarm en bovenarm een hoek van 90° vormen.

HET BUREAU

Bureauhoogte: zorg dat je bureau even hoog komt als de bovenkant van de arm-
steunen van je bureaustoel.

DE COMPUTER

Computerscherm: houd een armlengte afstand tussen je ogen en het beeldscherm. De bovenrand van het beeldscherm bevindt zich op ooghoogte.

Toetsenbord en muis: plaats het toetsen-
bord zo'n 10cm van de rand van het bureau en plaats de muis er net naast.



Een bewogen werkdag

Bestaat uit afwisseling!

Zorg gedurende je werkdag voor voldoende afwisseling tussen zittend en staand werken.

**50%
ZITTEN**

Max 2u aan een stuk

**15%
KRUK OF STAHULP**

De flexibele houding zorgt automatisch voor meer beweging!

Max 20 min. aan een stuk

**35%
STAAN**

Max 1u aan een stuk

Actieve bureaustoelen

Enkele topexemplaren

Wanneer je een correcte zithouding aanneemt, worden je nek- en rugspieren veel minder belast. Zorg dus voor een bureaustoel die je hierbij helpt en je rug goed ondersteunt. Bij voorkeur kies je zelfs voor een dynamische bureaustoel, die helemaal meebeweegt met jou als gebruiker. Zo blijf je in beweging en activeer je de rugspieren terwijl je zit.



ACCIS PRO

De ergonomische bureaustoel AccisPro is de nieuwe stap in 'actief zitten'. Deze ergonomische bureaustoel beperkt je als gebruiker niet, maar volgt je bewegingen. Dankzij een uniek systeem kan de rugleuning namelijk ook zijwaarts mee bewegen met de gebruiker, zonder stabiliteit te verliezen.

BESTEL ONLINE

COSM

Ga in een Cosm zitten en je zou zomaar kunnen vergeten dat je überhaupt in een stoel zit. Het doordachte ergonomische design reageert onmiddellijk op jouw lichaam, bewegingen en houding, en biedt een natuurlijke balans met volledige ondersteuning.

BESTEL ONLINE



Actieve krukken en stahulpen

Om nog meer te bewegen achter je bureau

Bij zittend werken gaan veel mensen al snel een ingezakte houding aannemen. Lang staand werken is dan weer te belastend voor nek- en rugspieren, dus vormt een houding tussen de twee de gulden middenweg. Het ideale hulpmiddel hiervoor is de Swopper kruk of de Muvman zit-sta hulp. Deze zorgen ervoor dat je flexibel blijft en activeren de rug- en buikspieren.

SWOPPER

Met de Swopper kan je in drie dimensies bewegen: voor- en achteruit, naar links en naar rechts én op en neer. Hierdoor rekent Swopper af met rugpijn en stijfheid als gevolg van langdurig kantoorwerk. Hij zorgt voor een verbeterde lichamelijke gezondheid, een verhoogd welzijn en betere prestaties op kantoor... en verdaarbuiten.

BESTEL ONLINE



MUVMAN

Muvman is een zit-stahulp die dynamisch zitten stimuleert. Door zijn eenvoudige hoogteverstelling geniet u steeds van de meest comfortabele en juiste houding. Ideaal dus wanneer u even wat meer comfort of een rustmoment nodig heeft tijdens het staand werken.

BESTEL ONLINE



6 redenen

Om voor een swopper te kiezen



1. JE ZIT ALTIJD GOED

De Swopper stimuleert je om continu van houding te veranderen. Omdat hij jouw bewegingen volgt, blijft je rug altijd recht.

2. MINDER DRUKBELASTING VAN DE TUSSENWERVELS

De beweging in de drie dimensies van de Swopper voorkomt eenzijdige drukbelasting van de tussenwervelschijven.

3. TRAJNT DE SPIEREN

Je hele lichaam beweegt op de Swopper. Dat verstevigt tal van spieren en voorkomt rugklachten.

4. VERMINDERT DE KANS OP HART- EN VAATZIEKTEN

De zitting van de Swopper is bol van vorm waardoor er geen drukplekken ontstaan. Het actief-dynamisch zitten stimuleert de terugstroming van het bloed naar het hart.



5. GEWRICHTEN BLIJVEN FIT

Het bewegend zitten activeert continu de gewrichten, waardoor ze sterker worden.

6. STIMULEERT DE DOORBLOEDING

Dankzij de Swopper blijft je rug altijd recht en dat stimuleert de doorbloeding.

BESTEL ONLINE



Zit-sta bureaus

Om altijd te kunnen afwisselen

Afwisselend zittend en staand werken biedt tal van voordelen. Staand werken zorgt namelijk voor een betere doorbloeding, zuurstofopname en meer energie. Wie beschikt over een zit-sta bureau kan perfect afwisselen tussen zitten en staan.



ZIT-STA TAFEL ERGO

De Ergo zit-sta bureaus zijn elektrisch in hoogte verstelbaar met een druk op de knop. Door zijn variabele hoogte is deze werkplek ideaal om zittend en staand werken af te wisselen. Dit zit-sta bureau is ook verkrijgbaar als hoekbureau en als benchwerkplek.

BESTEL ONLINE

DE JUISTE HOOGTE?

Zorg ervoor dat uw armen een hoek van 90° vormen. Vaak bevindt uw bureau zich dan ter hoogte van uw navel.



HOME OFFICE ZIT-STA BUREAU

Home Office is het ideale zit-sta bureau voor thuiswerkers! Dit bureau beschikt over een memory paneel waarbij u de meest comfortabele hoogtes kan instellen en hier met één druk op de knop altijd feilloos terug naar toe kan gaan. Om alles netjes te houden, is dit zit-sta bureau voor thuiswerkers ook voorzien van een handige materiaallade. En je smartphone en wearables? Die laad je gewoon op dankzij de USB en USB-C aansluitingen naast het memorypaneel.

BESTEL ONLINE

MITO ZIT-STA BUREAU

Het elektrisch verstelbare Mito zit-sta bureau bestaat uit elementen om representatieve en functionele werkplaatsen te creëren. U kan een houten structuur in licht of donker sycamore combineren met witte of zwarte hoogglans elementen. Dit zorgt er gegarandeerd voor dat uw directiebureau de nodige prestige en elegantie uitstraalt.

BESTEL ONLINE



SCENARIOS ZIT-STA BUREAU

Dit elektrisch in hoogte verstelbaar hoekbureau maakt deel uit van de Scenarios reeks. Met een druk op de knop stelt u in een handomdraai de juiste hoogte in. Daarnaast beschikt u met een Scenarios hoekbureau ook meteen over alle noodzakelijke technologische aansluitingen en voorzieningen.



Actief vergaderen

Biedt tal van voordelen

Staand vergaderen

Heb je genoeg van de zoveelste eindeloze vergadering waar iedereen onderuitgezakt in zijn stoel zit? Het kan anders: door actief te vergaderen! Hierbij gaat de vergadering door aan een statafel of een in hoogte verstelbare vergadertafel. Hierbij kan je indien gewenst gebruik maken van een stahulp.

De voordelen

Door staand te vergaderen, heb je meteen weer even je overwegend zittende werkdag doorbroken. Dit zorgt voor meer energie, meer productiviteit én meer creativiteit. Allemaal zaken die belangrijk zijn voor een productieve vergadering dus. Daarnaast zal er meer non-verbale communicatie plaatsvinden, zullen de interacties erop vooruit gaan en zal je wellicht ook sneller tot een besluit komen.

✓ MEER ENERGIE

✓ MEER PRODUCTIVITEIT

✓ MEER CREATIVITEIT

✓ MEER NON-VERBALE COMMUNICATIE

✓ BETERE INTERACTIES

✓ SNELLERE BESLUITVORMING



Akoestiek

Want ook dat draagt bij aan een ergonomische werkomgeving!

*Want ook dat draagt bij aan een
ergonomische werkomgeving!*



In grote kantoren gonst het vaak van de bedrijvigheid en dat kan storende geluiden met zich meebrengen: een luidruchtige collega, de telefoon die continu rinkelt of een printer die veel lawaai maakt. Het leidt de aandacht af en zorgt voor een verlies aan productiviteit.

De problematiek is doorheen de jaren alleen maar erger geworden. Zo kiezen meer en meer architecten tegenwoordig voor grote, open ruimtes waar het geluid extra ver draagt. Dit voor zowel kantoren als vergaderzalen. Daarnaast zorgt de keuze voor gladde en harde materialen (zoals beton, staal en glas) ervoor dat het geluid veelvuldig teruggekaatst wordt waardoor het lang duurt vooraleer het uitgestorven is. Deze nagalm kan zeer storend werken.



Mobiele en staande scheidingswanden

Deze wanden zijn ideaal voor het afschermen van grote vergaderzalen en polyvalente ruimtes. Ze zijn tevens verkrijgbaar als koppelbare uitvoering, waardoor ook grotere afstanden overbrugd kunnen worden. Wil je vlot de indeling van jouw ruimte aanpassen? Dan zijn de mobiele uitvoeringen zeker interessant! Deze worden vooral gebruikt voor modulaire kantoorruimtes of polyvalente ruimtes, bv. om een refter in een handomdraai om te toveren tot vergader-units.

Opzetwanden

Opzetwanden kunnen op de bureautafels en benchwerkplekken geplaatst worden om meer privacy en een betere geluidsgeliding te hebben. Opzetwanden worden ook vaak gebruikt bij kantoren waar veel gebeld wordt.

Conclusie

4 dingen om zeker te onthouden

ZIT NIET LANGER DAN 2U AAN EEN STUK

*Sta indien mogelijk
elk half uur even recht*

INVESTEER IN ERGONOMISCH KANTOORMEUBILAIR

*tip: bezoek www.inofec.be
of onze showroom in Tielt*

ZORG VOOR DE JUISTE ZITHOUDING

ZORG VOOR AFWISSELING

*50% zitten - 35% staan
15% met kruk of stahulp*



Wie is Inofec?

Uw partner in ergonomie



Al meer dan 20 jaar biedt Inofec kwalitatieve kantoormeubelen aan messcherpe prijzen. We rusten elke nieuwe werkplek volledig uit volgens het principe van het dynamisch werken. Hiervoor beschikken we over een uitgebreid aanbod van de beste ergonomische kantoormeubelen, waaronder ergonomische bureaustoelen en verstelbare bureaus, maar ook oplossingen voor zowel formele als informele vergaderingen, archivering, akoestische optimalisatie en nog veel meer.

Onze projectadviseurs begeleiden u persoonlijk van A tot Z en geven u professioneel advies bij de realisatie van uw project. Dit doen ze bij u ter plaatse of in onze 3.500 m² grote showroom in Tielt, waar u kennis kan maken met onze brede waaier van ergonomische oplossingen.



**Bezoek onze showroom
voor 3.500 m² vol inspiratie
en laat je adviseren door onze
ergonomische specialisten!**

Deinsesteenweg 77 - 8700 Tielt

*T: 056 61 52 04 / E: info@inofec.be
www.inofec.be*