

Gezond computeren begint met goed zitten

We zitten steeds vaker en steeds langer achter de computer. Ook op school neemt het computergebruik toe. Jongeren surfen op internet, spelen spelletjes, maken werkstukken en doen zelfs examen via de computer.

Onderzoek toont aan dat scholieren, maar vooral veel studenten hinder ondervinden van nek/schouder- en armklachten door computeren.

Daarmee is het opvallend dat op scholen eigenlijk weinig aandacht is voor preventie.

Goed zitten betekent echt niet de hele dag keurig rechtop zitten.

Het gaat juist om variatie in zithoudingen.

Die variatie in zithoudingen bereik je met de Tumbly.

De Tumbly biedt veel bewegingsvrijheid en leidt tot actieve en ontspannen zithoudingen.

Metingen met een spierspanningsmeter tonen aan dat de natuurlijke afwisseling in zithoudingen prachtig wordt ondersteund.

Gezond computeren is dus eigenlijk heel simpel: richt je computerplek goed in, zorg voor een actieve houding en voor een goede armondersteuning en beweeg tussendoor!

Bart Meijer

ergonoom & bedrijfsfysiotherapeut

www.muiswijs.nl

