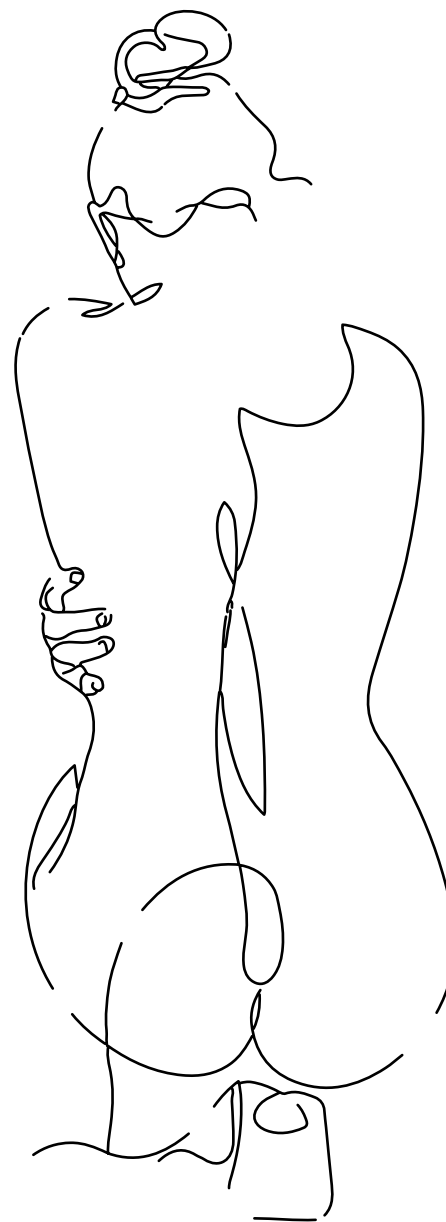


RUG

M A G A Z I N E

www.sit-and-sleep.be





Welkom

Dit magazine is een bundeling van informatie en tips voor een gezonde rug. Ons team bestaat uit kinesitherapeuten, masters in de LO en ergotherapeuten. Door een goede achtergrondkennis en opvolging van wetenschappelijke ontwikkelingen kunnen we je een persoonlijk en ergonomisch advies garanderen. Maar ook onze jarenlange ervaring zorgt ervoor dat we voor een gezonde slaap-, zit- of werkhouding kunnen zorgen.

Wij zorgen voor advies in de winkel, bij je thuis en op de werkvloer. Een testservice van vele producten zorgt ervoor dat je echt zeker bent van je aankoop.

Bij Sit & Sleep selecteren we de beste ergonomische modellen uit verschillende merken. Zo kan je kiezen uit een ruim assortiment. Enkele criteria zijn daarbij kwaliteit, aanpasbaarheid en indien van toepassing ook beweeglijkheid en duurzaamheid. Daarbij streven we naar een 100% tevredenheidsgarantie.

Een persoonlijk advies krijg je pas als je de producten zelf kan uitproberen. Kom dus zeker een keertje langs voor advies op jouw maat!

Tot binnenkort,

het Sit & Sleep team

24u-concept

ZORG VOOR JE RUG ... DE KLOK ROND.



In je bed ...

p. 4-13



**Aan de
eettafel ...**

p. 14-15



In de auto ...

p. 16-17



Op je werk ...

p. 18-25



In je zetel ...

p. 26-33

In je bed ...

We slapen gemiddeld acht uur per nacht. Dit betekent dat we ongeveer 1/3 van onze tijd in bed doorbrengen. Het ideale bed is afgestemd op je lichaamsbouw en je lichaamsgewicht. Wij helpen je zoeken naar de juiste combinatie van bodem en matras. Een goede ondersteuning en het juiste comfort zorgen immers voor een ontspannen slaaphouding.

Wat is een goed bed?

Slapen is heel persoonlijk en ook cultuurgebonden. Vanuit het standpunt van het lichaam zijn er vijf geboden voor gezond slapen:

1. **Zorg voor een correcte wervelkolompositie**

Het bewaren van de natuurlijke krommingen van de rug is essentieel om optimaal te recupereren tijdens je slaap. Zo treden de minste spanningen op ter hoogte van de spieren, ligamenten en gewrichten. Dit is ook de beste houding om ervoor te zorgen dat de tussenwervelschijven goed kunnen hydrateren.

Wij helpen je zoeken naar de perfecte ondersteuning en houden hierbij rekening met je lichaamsbouw en eventueel aanwezige rugproblemen.

BELEEF EEN *ontspannen nacht*

- 1. Correcte wervelkolompositie.*
- 2. Lage druk op huid en spieren.*
- 3. Goede doorbloeding en hydratatie.*
- 4. Aangename warmte- en vochtregulatie.*
- 5. Hygiënische slaapomgeving.*



Bij een **te zacht bed** zakt de zwaardere romp waardoor de lichtere schouders en benen te hoog blijven. De taille en de lage rug krijgen te weinig ondersteuning.



Bij een **goed bed** liggen je hoofd, wervelkolom en bekken op dezelfde horizontale lijn. Je wervelkolom ligt recht. Je bekken kantelt niet.



Bij een **te hard bed** voel je te veel druk op de schouders en de heupen. Hierdoor krijgen de taille en de lage rug te weinig ondersteuning.



Bij een **te zacht bed** zakt het bekken te veel, waardoor het in een kuil lijkt te liggen. De lage rug krijgt te weinig ondersteuning.



Bij een **goed bed** liggen je borstkas en bekken op dezelfde horizontale hoogte. De S-vormige kromming van je rug wordt goed ondersteund en de matras neemt goed de contouren van je lichaam aan.



Bij een **te hard bed** krijgt de borstkas te veel druk en ligt de borstkas hoger dan het bekken. De lage rug trekt vaak krom door de spanning van de spieren rond de wervelkolom.

Waarom is een slechte slaaphouding slecht voor je rug?

Of je nu op een te zacht of te hard bed ligt, visueel vertoont je rug in zijlig een doorgezakte houding. De oorzaak bij een te zacht bed is dat het bekken en de lage rug te veel wegzakken. De oorzaak bij een te hard bed is dat het bekken en de schouders te veel druk krijgen, waardoor je lage rug en taille geen ondersteuning meer krijgen. In beide gevallen is er een grotere belasting ter hoogte van de lage rug.

TUSSENWERVELSCHIJVEN

Het wegzakken van het bekken zorgt voor een ongelijke drukbelasting ter hoogte van de tussenwervelschijven, maar ook ter hoogte van de gewrichtjes van de wervellichamen. Hierdoor kunnen de tussenwervelschijven niet optimaal rehydrateren. Rehydratatie is belangrijk, omdat de tussenwervelschijven de schokdempers zijn van je rug. Zij zorgen ervoor dat de belastbaarheid van je lichaam groter is en je de dag nadien meer belasting kan verdragen.

LIGAMENTEN

Een doorgezakte houding zorgt er ook voor dat de visco-elastische ligamenten op spanning komen en traag uitgerokken worden. Sta je 's morgens op, dan duurt het een tijdje vooraleer ze hun oorspronkelijke vorm en sterkte hebben aangenomen. Dit kan je mogelijk ervaren als een stijf gevoel, eventueel gecombineerd met een beperking in beweging of pijnklachten.

SPIEREN

Je spieren herstellen 's nachts. Een doorgezakte houding zorgt ervoor dat de spieren waarop je ligt verlengd worden en de spieren aan de bovenzijde verkort worden, waardoor ze niet optimaal kunnen ontspannen.



Ben je **een buikslaper**? Dit is vaak een slechte gewoonte die moeilijk af te leren is. Er ontstaat een torsie op de wervelkolom, zeker ter hoogte van je nek, en je lage rug ligt in een overstrekking. Kies je matras zeker niet te zacht want anders wordt deze overstrekking benadrukt. Ook slaap je best zonder (of een heel dun) hoofdkussen.





WAAROM KIEZEN VOOR LATEX?

Latex is vormvast en elastisch. Het neemt daardoor onmiddellijk de contouren aan van je lichaam en zorgt voor een ideale drukverdeling zonder steun en comfort te verliezen.



2. Zorg voor een lage druk op de huid en spieren

Je matras moet de contouren van je lichaam aannemen, zonder een goede ondersteuning te verliezen. Bij een te hoge druk kan je last hebben van stijve spieren of slapende armen. Kies de hardheid van je matras in functie van je lichaamsgewicht, maar houd ook rekening met de dikte en de eigenschappen van de matras. Een dikkere matras met oppervlakteprofielingen of hogere elasticiteit kan je soms in een hardheid lager kiezen, waarbij de matras beter aansluit op je lichaamsbouw in alle slaaphoudingen.

HET BELANG VAN ELASTISCH LINNENGOED

Te strakke lakens maken je matras harder en verminderen de optimale elasticiteit van je bed. Kies daarom voor linnengoed met een minimum van 3% elasthan.



3. Een goede doorbloeding en hydratatie door beweging in je slaap

Bewegen in je slaap heeft 3 belangrijke functies:

- Doorbloeding van de spieren stimuleren
- Vermijden van langdurige piekdrukken
- Bevorderen van rehydratatie van de tussenwervelschijven

Je moet dus makkelijk kunnen draaien in bed. Dat is bijvoorbeeld moeilijker op een te zachte matras, in een waterbed of op een traagschuimmatras. Te veel bewegen zorgt dan weer voor een onrustige slaap. Dit gebeurt voornamelijk op een te hard bed.



4. Creëer een optimaal slaapklimaat

Factoren als temperatuur en vochtigheidsgraad bepalen je slaapklimaat. Door de juiste materialen te kiezen, zorg je voor de beste warmte-isolatie en ventilatie. Kies steeds voor natuurlijke materialen zoals bijvoorbeeld varianten van wol of wildzijde. Deze kunnen tot wel bijna 40% van hun eigen gewicht aan vocht opnemen en afgeven aan de lucht. Gebruik deze materialen zowel als afwerking van je matras als in je dekbed. Vermijd synthetische materialen!

TOCH GEEN DONS?

Echte dons is een natuurlijk materiaal en voelt vederlicht aan. De dons isoleert goed en is dus ideaal voor de echte koukleum. Het ventilerend vermogen is echter lager, omdat de veren van ganzen waterafstotend zijn... Wil je een gelijkaardig comfort, maar met een goede ventilatie? Kies dan voor een dekbed in kasjmierwol.

5. Een hygiënische slaapomgeving

Zorg voor een goede matras- en hoofdkussenbeschermer die huidschilfers, haren en zweet opvangen. Door de beschermers regelmatig te wassen, houd je je matras en je hoofdkussen proper. Door te wassen op 60° zorg je ervoor dat huisstofmijten verder geen kans krijgen.

Gebruik liefst natuurlijke materialen zoals katoen en tencel in combinatie met een elastische vezel. Deze materialen nemen veel vocht op en ademen goed. De elastische vezels zorgen voor minder druk op je huid en gewrichten. Waterdichte matrasbeschermers hebben uit noodzaak een groter gehalte aan polyester. De elasticiteit en het ademend vermogen zijn daarom ook wat minder groot.

Bij hevige allergieën of zware zweters kan een 3D-beschermer een optie zijn. De technologie in deze 3D-beschermers zorgt dan voor een optimaal slaapklimaat. Actieve probiotica zorgen voor een vermindering van de allergenen van de huisstofmijten. Bij de toename van warmte zorgen temperatuurgevoelige polymeren ervoor dat meer vocht verdampt.



Een lattenbodem? Of een boxspring?

Een goede lattenbodem is aanpasbaar in functie van je lichaamsbouw en heeft flexibele latten die de contouren van je lichaam volgen. Om de lattenbodem optimaal te laten werken, kiezen we voor een latexmatras. De elasticiteit van de latex neemt ook de contouren aan van je lichaam én geeft alle steun van de bodem goed door naar je lichaam.

Een boxspring is een box met veren, afgewerkt met een mooie stof of leder. Deze box dient als bodem voor een pocketverenmatras eventueel gecombineerd met een topmatras.

Beide systemen zijn een goede keuze indien ze je een goede ondersteuning bieden, niet te veel druk geven en afgewerkt zijn met een goede klimatisatielaag. Het voordeel van een aanpasbare lattenbodem is dat we, indien nodig, de ondersteuning elk moment kunnen wijzigen. Maar ook een pocketverenmatras op maat geeft je die optie, als je bijvoorbeeld een bestaande bodem of boxspring wil behouden. Zijn beide systemen aanpasbaar én lig je op beide bedden goed, dan kan je kiezen voor het bed met het beste persoonlijke ligcomfort. Laat je begeleiden in de beste keuze door ons ergonomisch advies.



Wat is een goede pocketverenmatras?

Een pocketverenmatras bevat veren die onafhankelijk van elkaar reageren. De zones in een pocketverenmatras moeten overeenkomen met je lichaamsbouw voor een neutrale wervelkolompositie. Je ligt niet rechtstreeks op de veren. Bovenop de veren ligt een drukverdeler en een comfortlaag. Wij opteren voor latex vanwege de hoge puntelasticiteit, een uitstekende drukverdeling en een goede ventilatie.

De kern van een pocketverenmatras heeft een holle structuur en ventileert daarvoor goed. Maar de doorlaatbaarheid van alle lagen bepalen het uiteindelijke resultaat. Dus ook de hoes van de matras zorgt mee voor een goede ventilatie door een vulling van natuurlijke materialen zoals bijvoorbeeld wol.

Idealiter kies je een pocketverenmatras in functie van je eigen lichaamsbouw. Verschillen jij en je partner in lichaamsbouw en willen jullie toch één grote matras? Twee kernen kunnen worden gecombineerd tot één grote matras.

EEN POCKETVERENMATRAS OP MAAT

Een pocketverenmatras op maat zorgt voor een uitstekende ondersteuning. De aanpasbare modules zorgen er bovendien voor dat de ondersteuning indien nodig aangepast kan worden, ook lang na je aankoop.



*Een tweepersoonsmatras **op maat** biedt comfort én een doorlopende ondersteuning van veren, ook in het midden van de matras.*

Wat is een boxspring?

Een boxspring is een box van hout, gevuld met een verenkernel. Deze wordt verder bekleed met mousse en andere zachte materialen. Rondom wordt de box afgewerkt met een mooie stof of (kunst-)leder. Deze box dient als bodem voor een pocketverenmatras, eventueel gecombineerd met een topmatras.

De ondersteuning van je lichaam gebeurt voornamelijk door de matras. De boxspring dient voornamelijk als bodem voor je matras. Deze moet dus een egale ondersteuning bieden. Want als je boxspring doorzakt, zakt ook je matras door. De beste matras van de wereld zal in dit geval toch geen goede ondersteuning bieden aan je lichaam.

Stel je
ergonomische
boxspring
samen!

Een ergonomisch voordeel van een boxspring is de makkelijke instaphoogte. Als je op de rand van je bed zit, is het wel belangrijk dat je nog met je voeten op de grond kan steunen.

WANNEER KIES JE EEN TOPMATRAS?

Een topmatras of topper is een extra comfortlaag bovenop je matras. Deze kan bijvoorbeeld dienen om een te hard bed zachter te maken. Wanneer de matras een slechte ondersteuning biedt, kan een topmatras met zones soms een verbetering geven. Een volledig ergonomische correctie is vaak niet mogelijk. Een ander voordeel kan zijn om de spleet of een harde zone in het midden van het bed te bedekken. Wanneer je bed de perfecte ondersteuning geeft, kan de extra laag ervoor zorgen dat de ondersteuning afzwakt en dus niet meer ideaal is.



Hoe kies ik

het beste hoofdkussen?



Sit & Sleep
TESTSERVICE

1. Houd rekening met je lichaamsbouw.

Een tengere lichaamsbouw zal eerder vragen om een zacht en/of laag hoofdkussen. Indien je breder gebouwd bent, heb je nood aan een steviger en/of hoger hoofdkussen.

2. Wat is je (voorkeurs-)slaaphouding?

Rugslapers hebben een lager en/of zachter hoofdkussen nodig omdat de afstand tussen de matras en de nek/het hoofd niet zo groot is. Zijslapers hebben een hoger en/of harder hoofdkussen nodig omdat de afstand tussen de matras en de nek/het hoofd groter is.

3. Check de hardheid van je matras.

Op een zachte matras mag het hoofdkussen lager of zachter zijn omdat je lichaam meer in de matras zakt. Op een harde matras zakt je lichaam minder in en is de ruimte tussen het hoofd/de nek en de matras groter. Het hoofdkussen mag dan hoger of harder zijn.

Je weet pas of het hoofdkussen jou het nodige slaapcomfort biedt nadat je er enkele nachten op geslapen hebt. Test het hoofdkussen daarom gratis uit. Zo ben je verzekerd van een goede aankoop en kan je gerust op beide oren slapen.

Wij staan als team klaar om je te begeleiden met ergonomisch advies, zowel voor de keuze van je hoofdkussen als van je bed. Want een hoofdkussen en je bed zijn pas echt goed wanneer ze op jouw maat zijn gekozen.





Bij een **te laag of te zacht hoofdkussen** liggen je wervelkolom en hoofd te laag. De nek- en schouderregio worden gekneld.



Bij een **goed hoofdkussen** liggen je wervelkolom en hoofd op een horizontale lijn. Het hoofd kantelt niet.



Bij een **te hoog of te hard hoofdkussen** kantelt je hoofd omhoog en je wervelkolom ligt in een stijgende lijn. Dit wordt vaak gekozen wanneer de schouder te hard ligt.



Bij een **te laag of te zacht hoofdkussen** wordt de nekholte te weinig ondersteund.



Bij een **goed hoofdkussen** wordt de nekholte gesteund. Je aangezicht ligt parallel met het plafond en je achterhoofd krijgt voldoende ruimte in het hoofdkussen.



Bij een **te hoog hoofdkussen** wordt je hoofd naar boven geduwd en kantelt het naar voren.



OP MAAT instelbaar



ACTIEF ZITTEN
met een open heuphoek



PASSIEF ZITTEN
met een open heuphoek



OP MAAT instelbaar

Aan de eettafel ...

De eetkamer of de keuken. Een plek waar je, zonder het te beseffen, veel tijd doorbrengt. Hoe langer je zit, hoe belangrijker een rugvriendelijke eetkamerstoel wordt. Een goede stoel zorgt voor een goede houding in combinatie met een dynamisch zitcomfort. Indien nodig kan een op maat instelbare stoel een wereld van verschil maken.

EEN GOEDE EETKAMERSTOEL: ... zorgt voor een open heuphoek.

Zitten in hoeken van 90° is niet natuurlijk. Als de hoek tussen je romp en benen groter is dan 90°, behoud je makkelijker de holte van je lage rug. Hierdoor zit je ook met de schouders en nek in een betere houding en is de druk op je tussenwervelschijven lager. Idealiter is de hoek 110° à 120°.

Gebruik een stoel actief door voorwaarts te kantelen. Dit is makkelijker als je de voeten naar achter en onder je zitting brengt. Of leun ontspannen achterwaarts.

... bevordert dynamisch zitten.

Langdurig stil zitten is erg belastend voor je rug. Regelmatig bewegen zorgt voor een goede doorbloeding van het lichaam. Dit kan door kleine bewegingen gegenereerd door de stoel. Of je maakt zelf regelmatig een grote beweging door in de stoel naar voor of achter te leunen. Denk maar aan schommelstoelen, maar het bewegingssysteem kan ook subtiel verstopt zitten in de stoel.

... is op maat instelbaar.

Veel stoelen zijn ontworpen op basis van gemiddelde lichaamsmaten. Omdat vrijwel niemand gemiddeld is, is het vaak aangenaam als een stoel op maat instelbaar is. Soms kan je bijvoorbeeld de rugleuninghoogte en zithoogte aanpassen. Voor het bepalen van de juiste instellingen speelt ook de tafelhoogte een belangrijke rol.



In de auto ...

We zitten regelmatig en vaak langdurig in de auto. Maak je autorit comfortabeler door de autostoel goed in te stellen en variatie in je houding te brengen. Stop bijvoorbeeld elke twee uur en stap even uit. Misschien kan ook een klein hulpmiddel verlichting brengen.

1. Het instellen van de zitting

Zit ver genoeg naar achter in de zetel voor een goede ondersteuning van de lage rug. Zorg indien mogelijk voor een maximale ondersteuning van de bovenbenen met een kleine spatie voor de knieholte.

Zet indien mogelijk de zitting zo horizontaal mogelijk.

Zit voldoende hoog, maar behoud wel een goed zicht op alles.

Je benen zijn licht gebogen bij het induwen van de pedalen.

2. Het instellen van de rugleuning

Zorg ervoor dat de hoek tussen je romp en bovenbenen groter is dan 90°. Zet je rugleuning wat schuin naar achter of gebruik een zitwig. Let op dat je je hoofd niet te veel naar voor uitstrekt.

Regel de lendensteun of gebruik een lendensteunkussen.



TIP!

Een hulpmiddel kan extra ondersteuning bieden, zowel onderweg als thuis of op het werk.



1

2



3



4



5

Een **lendensteun** zorgt voor extra steun in de lage rug.

Een **rugkussen** geeft zijdelingse steun in de lage rug.

Een **zitschelp** voorkomt wegzakken en houdt de rug recht.

Een stabiele **zitwig** draagt bij tot een open heuphoek en rechte houding.

Een dynamisch **rugkussen** met lucht draagt bij tot een rechte houding én activeert de doorbloeding en de spieren.

3. Het instellen van de hoofdsteun

Een goed ingestelde hoofdsteun kan bij een ongeval een nektrauma voorkomen. Plaats de bovenkant van de hoofdsteun op gelijke hoogte met de bovenkant van je hoofd.

De afstand tussen je hoofd en de hoofdsteun is beperkt.

4. Het instellen van het stuur

Om de afstand van je stuur in te stellen, strek je je armen op schouderhoogte naar voor zodat je polsen op het stuur rusten. Tijdens het rijden zijn je armen niet gestrekt en vormen je ellebogen een hoek van 110°.

Bij het vastnemen van het stuur rusten de schouderbladen ontspannen tegen de rugleuning.

Houd je polsen zoveel mogelijk in een neutrale houding, dus niet geplooid.

Laat indien mogelijk een armsteun je elleboog ondersteunen.





Op je werk ...

Blijf niet in je oude gewoontes vastzitten, maar kom in beweging! Want lang stilzitten heeft een negatief effect op de gezondheid, zelfs wanneer je de beweegnorm haalt. Bureauwerkers brengen ongeveer 70% van de werkuren zittend door. Een goede bureaustoel én houding zijn daarom zeer belangrijk.

Maar nog belangrijker is dat je regelmatig het zitten onderbreekt door even recht te staan of rond te stappen. Zo activeer je de grote spiergroepen, wat een positieve invloed heeft op de metabole processen in je lichaam en negatieve gezondheidsrisico's beperkt zoals bijvoorbeeld diabetes type 2, obesitas, verschillende vormen van kanker of hart- en vaatziekten.

Wat is een goede zithouding?

1. Je kan met de voeten 100% op de vloer steunen.

Door de zithoogte juist in te stellen, dragen je benen een deel van je gewicht. Zit je te hoog, dan schuif je onderuit of heb je te veel druk op je bovenbenen. Zit je te laag, dan benader je de standaard zithouding van 90° en is er een hogere belasting voor je bekken en lage rug. Variatie tijdens het zitten is belangrijk en je voeten moeten dus niet voortdurend volledig contact maken met de vloer.

2. De zitting ondersteunt het bovenbeen zonder de knieholte af te knellen.

Stel de zitdiepte in zodat je ongeveer een ruimte overhoudt van ongeveer vier vingers tussen de zitting en je knieholte.

3. De hoek tussen je romp en benen is groter dan 90°.

Een standaard zithouding in hoeken van 90° is niet natuurlijk en eindigt meestal in een kromme, voorovergebogen houding omdat het bekken naar achter kantelt. Met een "open heuphoek" of hoek groter dan 90° tussen je romp en benen, houdt je bekken een meer neutrale positie en wordt de holte in de lage rug niet afgevlakt. Let erop dat je romp niet te veel naar voor laat leunen of je te veel op je armen gaat hangen, zeker in de actieve houding. Anders maak je de lage rug té hol en zet je veel spanning op je schouders!



4. Je behoudt de natuurlijke krommingen van de rug.

Voor een actieve zithouding, waarbij je rug niet ondersteund is door een rugleuning, bewaar je een goede houding door zelf je spieren aan te spannen. Denk maar aan het zitten op een kruk, kniestoel of een staande houding. Maar ook op een bureaustoel kan je een actieve houding aannemen wanneer het zitvlak naar voor kantelt.

Voor een passieve zithouding, waarbij je rug wél ondersteund is door een rugleuning, bewaar je een goede houding door de lendensteun op de juiste hoogte in te stellen. Sommige stoelen hebben een lendensteunpompje waardoor je de ondersteuning wat extra kan instellen. Indien je een neksteun hebt, stel je deze in zodat je nek ondersteund wordt en het gewicht van je hoofd gedragen wordt. Het is niet nodig om tijdens het werk voortdurend ondersteuning van de neksteun te krijgen.

Je lichaam moet voortdurend kleine en grote bewegingen kunnen maken terwijl je zit. De afwisseling tussen een actieve en passieve zithouding zorgen voor een contractie van de spieren en dus een goede circulatie.

5. Je armen steunen op de armsteunen of op je werkblad.

Vorm met je ellebogen hoeken van 90°. De afstand van de grond tot aan de elleboog is de minimumhoogte van je armsteunen of werkblad. Door één tot drie centimeter extra te tellen, lift je de schouders een beetje op waardoor de spieren in je nek en schouders ontlast worden. Overdrijf echter niet omdat je hier anders weer spanning opbouwt.

De armsteunen en het werkblad worden vaak op dezelfde hoogte geplaatst, waardoor de armen zowel naast als voor het lichaam goed ondersteund wor-

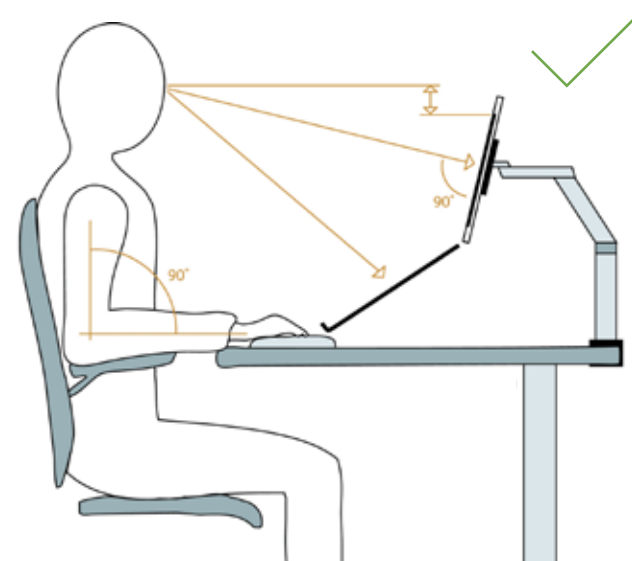
den. Werk je voornamelijk actief, kan je ervoor kiezen om de armen vooral op het werkblad te laten steunen. Werk je voornamelijk passief en met je armen gesteund op de armsteunen, kan je het werkblad eventueel iets lager zetten.

6. Behoud een goede zithouding door een goede bureau-indeling en de juiste accessoires.

Je armen breed houden zorgt voor spanning in de schouder- en nekspieren. Houd je muis dichtbij en kies voor een compact toetsenbord.

Plaats het scherm recht voor je zodat je niet moet draaien om je scherm te zien.

Plaats je scherm op een armlengte afstand en iets lager dan ooghoogte. Je houding wordt gestuurd door de kijkrichting, dus plaats je scherm zeker niet te laag.



Waarom is een slechte zithouding slecht voor je rug?

1. Zitten met een te bolle rug

Een slechte zithouding wordt vaak geassocieerd met een kromme, voorovergebogen houding. De tussenwervelschijven worden vooraan meer belast en achteraan uitgerokken. Ook het kapsel van de facetgewrichtjes en de achterste ligamenten worden aangespannen. De gelachtige substantie in de tussenwervelschijf wordt naar achteren verplaatst. Indien de ringen van kraakbeen van de tussenwervelschijf zwakker zijn of scheurtjes bevatten, kan dit de zenuwstructuren irriteren.



2. Zitten met een te holle rug

Ook zitten met een te holle rug is belastend voor je rug. De gelachtige substantie in de tussenwervelschijf wordt naar voren verplaatst. Het voorste ligament vangt dit grotendeels op, maar wordt wel uitgerokken. Achteraan komen de kraakbeenachtige ringen van de tussenwervelschijven én de facetgewrichtjes dichterbij elkaar en moeten deze dus meer belasting opvangen.

⋮ *Zitten met een bolle of holle rug zorgt voor een ongelijkmatige* ⋮
⋮ *belasting van de tussenwervelschijven.* ⋮



3. Te lang in dezelfde houding blijven zitten.

VERMINDERDE BLOEDCIRCULATIE

De bloedcirculatie blijft te laag ten opzichte van wat ons lichaam nodig heeft. Ook wanneer je gedurende een langere tijd een goede zithouding aanneemt (waarbij je spieren voortdurend geactiveerd zijn), ontstaat er een krampachtige houding waarbij afvalstoffen minder makkelijk worden afgevoerd.

HET KRUIP-EFFECT

De meeste gewrichtsstructuren zoals de tussenwervelschijven en ligamenten bestaan uit een combinatie van kraakbeen en elastische vezels en bevatten dus visco-elastische eigenschappen. Ze zijn zoals een rekker die je op spanning brengt. Bij belasting ondergaan deze structuren een langzame vormverandering: ze worden tijdelijk langer en minder elastisch.

Nadat men een andere houding aangenomen heeft, duurt het bovendien een tijdje vooraleer ze hun oorspronkelijke vorm en sterkte weer aangenomen hebben. De rug is op dat moment minder belastbaar. Dit kan je ervaren als een stijf gevoel, eventueel gecombineerd met een beperking in beweging of pijnklachten. Hoe langer je eenzelfde houding aanhoudt, hoe meer tijd de structuren nodig hebben om hun oorspronkelijke vorm terug te krijgen.

Denk maar aan het moment dat je uitstapt na een lange autorit. In het beste geval doet het deugd om je uit te strekken. Maar als je te lang hebt stilgezeten, kan het in het begin soms moeilijk en pijnlijk zijn om terug te bewegen.



Staan werken in combinatie met beeldschermwerk

Onderbreek regelmatig het zitten en zorg voor voldoende beweging! Bewegen is gezond en mag tijdens het werk van lichte intensiteit zijn. Even rechtstaan zorgt er bijvoorbeeld al voor dat je spieren uit slaapmodus gaan. Onderbreek het zitten om de 20 minuten tot het half uur. Maar je hoeft geen uur aan één stuk recht te staan. Gemiddeld 10 minuten rechtstaan volstaat want anders ontstaan er andere lichamelijke klachten.

Staan werken in combinatie met weinig beweging kan voor problemen zorgen van de doorbloeding, rugklachten of klachten aan heupen, knieën of voeten. Om je lage rug te ontlasten, kan het helpen om even één been ontspannen op een trapje te zetten. Je kan ook een dynamische ondergrond gebruiken zoals een mat met 3D-reliëf of een balansbord.

Zit-sta tafels laten je perfect afwisselen tussen zittend en staand werk. Met een zit-sta hulp moet je niet altijd volledig gaan zitten, maar kan je ook een half-staande houding aannemen. Ook als je rechtstaand werken niet onmiddellijk ziet zitten, is een zit-sta tafel nuttig omdat je de tafelhoogte kan aanpassen tussen actief en passief zitten. De tafel mag namelijk wat hoger staan voor een actieve zithouding en lager voor een passieve zithouding.



Wat is een goede bureaustoel?

1. Beweeglijk

Stoelen bevatten verschillende bewegingsmechanismen: door de kanteling van de rugleuning, door de kanteling van de zitting, door een schommelmechanisme of door een balansmechanisme. Activatie van de spieren stimuleert de doorbloeding. Maar beweging creëert ook drukveranderingen die goed zijn voor de voeding van de tussenwervelschijven. Zet je bureaustoel niet vast! En wissel af tussen actief en passief zitten, zodat je de spieren activeert maar ook ontspant. Voortdurend actief zitten zorgt voor compressie op de tussenwervelschijven en overbelasting van de spieren.



2. Volledig instelbaar

Bij een goede bureaustoel zijn de zithoogte, de zitdiepte, de rugleuning en de arMLEUNINGEN aanpasbaar. Bij sommige stoelen is maatwerk mogelijk met bijvoorbeeld een XL-zitting, een kortere zitting of stuituitsparing. Dit in combinatie met een zitting die naar voren kan kantelen, zodat je met een open heuphoek kan zitten. Een stoel is pas goed wanneer hij op jouw lichaam is afgesteld!

TIP!

Niet zeker of je bureaustoel juist is ingesteld? Geef ons een seintje en wij helpen je graag met professioneel advies.



1



2



3



4



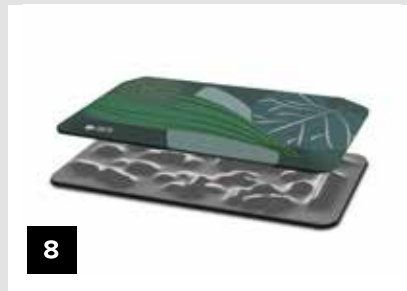
5



6



7



8

Ergonomische accessoires voor je werkplek

- 1 Een **verticale muis** zorgt voor een neutrale houding van de onderarm en de pols. Verschillende maten zijn mogelijk.
- 2 Een **laptophouder** plaatst je scherm op de juiste hoogte en voorkomt nekklachten.
- 3 Een **documentenhouder** plaatst je documenten op leeshoogte zodat je niet helemaal naar beneden moet kijken.
- 4 Een **voetensteun** ondersteunt je voeten als je tafel te hoog staat.
- 5 Een **schermarm** plaatst het scherm op de juiste hoogte en is wendbaar in alle richtingen.
- 6 Een **underarm support** geeft ondersteuning aan de armen wanneer je een bureaustoel hebt zonder armsteunen.
- 7 Een **lees- en schrijfhulp** plaatst je documenten en boeken op ideale lees- en schrijfhoogte.
- 8 Een **sta mat** zorgt voor een dynamische ondergrond met 3D-reliëf wat de doorbloeding activeert.



In je zetel ...

Een goede relax of een ergonomisch salon moet aan heel wat eisen voldoen. De maatvoering moet kloppen, er moet een goede steun zijn voor je (lage) rug en liefst valt het uiterlijk ook in de smaak.

Wat is een goede zithouding in de zetel?

Hoewel de keuze voor een relax voornamelijk op individuele basis gebeurt en een ergonomisch salon voor meerdere personen moet dienen, gelden volgende algemene regels voor beide producten:

- 1. Zithoogte:** Je voeten steunen op de grond. Grote personen moeten erop letten dat de knieën niet boven het bekken uitsteken.
- 2. Zitdiepte:** Je voelt geen druk op je kuiten. Om comfortabel te zitten, mag het volledige bovenbeen ondersteund zijn. Een juiste zitdiepte garandeert een uitstekend contact van de rugleuning met je lage rug.
- 3. Lengte voetenbank:** Een losse of geïntegreerde voetenbank moet minstens tot aan het hielbeen reiken. Indien korter ontstaat er een te hoge druk

op de achillespees. De voetenbank mag langer zijn zodat je voeten er helemaal op liggen, maar dan zal je sneller je voeten moeten bewegen om de druk op het hielbeen te ontlasten.

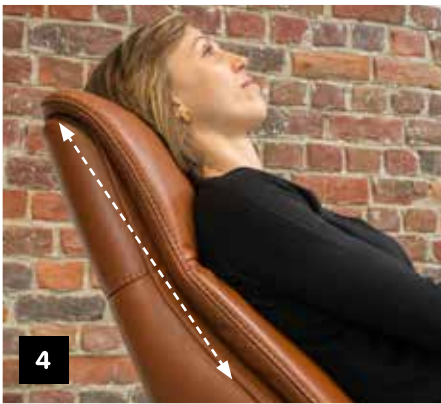
4. Rugleuninghoogte: De hoogte en vorm van de rugleuning moeten aansluiten bij de krommingen van jouw rug. Voel je een goede ondersteuning in de lage rug? Soms kan de lendensteun individueel aangepast worden door bijvoorbeeld een lendensteunpompje. Je mag ook geen druk voelen op de borstkas, die soms wordt veroorzaakt door een geïntegreerde neksteun.

5. Breedte: Kies een comfortabele breedte. Bij voorkeur sluiten de armleuningen van een relax in de breedte aan bij je lichaam zodat je je armen niet te wijd moet laten rusten.

6. Hoogte van de armsteunen: De ellebogen krijgen voldoende steun zodat de schouder- en nekspieren ontlast worden.

7. Neksteun: Een neksteun moet de holte tussen je nek en de zetel opvullen. De neksteun mag geen voorwaartse druk uitoefenen op de schouders of op je hoofd. Zeker voor grote personen moet de neksteun voldoende hoog kunnen. Een neksteun is bij voorkeur kantelbaar zodat je hoofd steeds de nodige ondersteuning heeft tijdens het zitten of het relaxen.

1. Zithoogte
2. Zitdiepte
3. Lengte voetenbank
4. Rugleuninghoogte
5. Breedte armsteunen
6. Hoogte armsteunen
7. Neksteun



Hoe kies je de beste relax?

DE JUISTE MAAT EN VORM

Zoek naar een relax die zowel qua maatvoering als pasvorm goed bij je lichaam aansluit. Relaxzetels kunnen net zoals kleding verschillende maten hebben. Vaak heb je dan keuze in een small, medium of large variant. Maar net zoals kleding verschillende pasvormen heeft, zijn ook relaxzetels voorzien van verschillende vormen die het lichaam beter of misschien minder goed kunnen ondersteunen.



Soms is maatwerk mogelijk. Met een meetstoel worden de ideale maten ingesteld. De relaxzetels kunnen met de nodige opties volledig worden aangepast. Ook personen met een beperking kunnen zo oplossingen vinden die een standaard relaxzetel niet biedt.

EXTRA OPTIES

Bij de zoektocht naar een goede relax, houden we rekening met alle mogelijke opties. Standaard kan je een relax naar persoonlijke smaak samenstellen door keuze in stof of leder. Soms kan je een andere soort armsteun kiezen en vaak is er keuze in verschillende soorten voeten. Ook de keuze in hardheid van de zitting speelt een rol in je comfortbeleving.



Last van zware en vermoeide benen? Met de **hart-balanspositie** liggen je voeten hoger dan het bekken, waardoor het veneus bloed makkelijker terug stroomt richting het hart.

Nood aan wat meer ondersteuning in de lage rug? Met een **aanpasbare lendensteun** kan je de steun in de lenden persoonlijk regelen. Met een **opstahulp** brengt de zetel je op een veilige manier naar boven en voren. Hierdoor is het makkelijker om zelfstandig uit je zetel op te staan.

Sommige relaxen laten je genieten en helemaal ontspannen door de optie **warmte** of **massage**. Staat je relax in het midden van de ruimte, dan kan een accu een goede oplossing zijn zodat er geen kabels over de vloer lopen.

TIP!

Voorkom een miskoop en laat je begeleiden in je keuze. Onze ergonomische adviseurs geven je graag en goed advies bij de keuze van het juiste model.

Stel nadien zelf de volledige afwerking samen zoals stof of leder, de kleur, type van voet, enz.





Kies je voor ...



Een statisch zitcomfort?

Wanneer je kiest voor een statisch zitcomfort, zit je in een stabiele zithouding. Dit kan een vaste zitbank zijn. Bij elektrische modellen kan je een relaxpositie aannemen en heel precies je houding instellen: van de neksteun tot de voetensteun. Je stelt je zitpositie in en je houding blijft vervolgens bewaard.

Een dynamisch zitcomfort?

Wanneer je kiest voor een dynamisch zitcomfort, zit je actiever want je moet je spieren aanspannen om de zetel te gebruiken. Je kiest voor een zitbank met bewegende zitplaatsen. De zitting en rugleuning glijden en/of schommelen automatisch met je mee doordat jij van houding verandert. Door het aanpassen van de lichaamsdruk ga je naar de zit-, relax- of lighouding. Voor die laatste houdingen heb je wel een aparte voetenbank nodig.

In de zoektocht naar een zetel zullen wij in eerste instantie bekijken of je een goede zithouding hebt. Hoewel bewegen gezond is, is een dynamisch zitcomfort niet voor iedereen weggelegd. Dynamisch zitten vraagt om spanning van je rug- en buikspieren om een bepaalde houding aan te nemen. Het is beter om voor een statisch zitcomfort te kiezen wanneer je deze spanning niet goed kunt aanhouden. Maar zitten blijft wel een grote belasting voor het lichaam, dus probeer ook bij een statisch zitcomfort voldoende van houding te veranderen.

Hoe kies je een ergonomisch salon?

1. HET JUISTE MODEL VOOR JE RUG

Zoek naar een salon waarvan de afmetingen in verhouding zijn met jouw lichaamsbouw. Dit kan soms lastig zijn wanneer je als koppel verschilt in lengte. In dat geval raden we aan om rekening te houden met de kleinste persoon voor de zithoogte en met de grootste persoon voor de rugleuninghoogte. Een in de hoogte regelbare neksteun is een grote meerwaarde en zorgt voor een individuele ondersteuning. Indien je salon uit een combinatie van een 1-, 2- en/of 3-zit bestaat, kan je kiezen voor hetzelfde model maar met verschillende zithoogtes.

2. DE GROOTTE VAN HET SALON

De meeste salons zijn modulair, dit wil zeggen dat we de grootte kunnen aanpassen naargelang de beschikbare ruimte. Volgende factoren zijn allemaal aanpasbaar:

- de breedte van het zitvlak
- de breedte van de armsteunen
- het aantal zitplaatsen
- met of zonder hoekopstelling

3. EXTRA OPTIES

Bij het adviesgesprek komen al jouw wensen aan bod en kan je dankzij extra opties het salon volledig naar jouw voorkeur uitrusten. Standaard kan je het salon een persoonlijke touch geven door de keuze in stof of leder en verschillende soorten pootjes.

Maar je kan ook kiezen voor relaxfuncties op verschillende plaatsen, een hoekelement met eventueel rugverstelbaarheid, een longseat, verschillende soorten armsteunen, een openklapbare poef, een slaapbank, enzovoort. Extra ondersteuning kan je bekomen door een apart neksteunkussen, een individueel aangepaste lendensteun of een extra armsteunkussen.





Relaxfunctie

Een goede relaxfunctie houdt rekening met de houding van je rug. Belangrijk is dat de steun in de lage rug en de nek bewaard blijven bij het verstellen van de relax. Een neksteun is zeker nodig bij een relaxfunctie! Een relax is vaak elektrisch bedienbaar, maar kan soms ook manueel. Een uitklapbare voetenbank is mogelijk, maar ook een aparte voetenbank kan soms een goede optie zijn.

Hoekelement met rugverstelbaarheid

Als je voor een hoekopstelling kiest, kan je die nog comfortabeler maken met de rugverstelbaarheid. Zo kan je ook lekker dwars en languit comfortabel liggen. We raden aan om dit te combineren met een regelbare neksteun voor een optimale ondersteuning.

Longseat

Een longseat mag een comfortabele en uitgestrekte zitplaats zijn. Een neksteun en motorische verstelling zorgen voor een betere ergonomische ondersteuning.

Armsteunen

Verschillende type armsteunen zijn mogelijk en sommige zijn opklapbaar. Je kan deze dan omhoog zetten voor meer steun.



Openklapbare poef

Wil je niet eindigen met een armsteun? Dan kan je kiezen voor een openklapbare poef, waar je dekentjes of tijdschriften in kan opbergen. Het geeft vaak een moderne uitstraling aan je salon.



Slaapbank

Heb je bezoek dat plots blijft overnachten of wil je gewoon eens lekker languit naar een film kijken? Dan kan je een uittrekbare slaapbank gebruiken!



Opstahulp

Een opstahulp zorgt ervoor dat je makkelijker kan rechtstaan. Deze optie is slechts mogelijk bij enkele modellen. Hierdoor is een aparte relax niet altijd noodzakelijk. Dit kan een ruimtebesparende oplossing zijn of een goed idee wanneer je toch naast iemand in de zetel wilt kunnen blijven zitten.





Divers aanbod bewegsessies:

1. Bewegen op kantoor.
2. Preventie rugklachten door zittend werken.
3. Trainingssessie cardio, core stability of kracht op kantoor.
4. Sessie op maat.



0456 57 24 20



Ergonomische coworking space:

1. Groot aanbod aan dynamische werkplaatsen.
2. Twee aparte vergaderruimtes (voor 6 à 8 personen).
3. Met ergonomisch advies.

Totaaloplossingen voor op kantoor:

- ERGONOMISCH ADVIES OP DE WERKPLEK
- KANTOORINRICHTING
- GRATIS TESTSERVICE
- HOME OFFICE OPLOSSINGEN
- BEWEGESSIE OP MAAT

Interesse in een kennismaking?

Contacteer ons en ontvang:

- een gratis **proefplaatsing** OF
- een gratis **werkplekanalyse** OF
- een gratis **bewegsessie** OF
- een gratis **dag werken** in onze coworking space.



0494 70 76 25



Stressless Store

In samenwerking met het Noorse comfortmerk Stressless hebben we een unieke concept store in België geopend: Stressless Store Leuven. Je vindt er het hele assortiment mét professioneel advies van een ergonomisch adviseur.

Design meets comfort!



Waarom kiezen voor Stressless Store Leuven?

Ontdek heel het assortiment aan Stressless producten

Ervaren adviseurs die je helpen met de juiste keuze

Ontdek het unieke Balance adapt bewegingssysteem

Altijd de beste prijs/kwaliteit verhouding



Tiensesteenweg 69
3360 Korbeek-Lo

016 29 45 63
leuven@sit-and-sleep.be

www.sit-and-sleep.be

Di - Za: 10.00 - 18.00 u.
Zon: 14.00 - 18.00 u.

Maandag gesloten
Feestdag gesloten

Volg ons op   



Tervuursevest 30
3000 Leuven

016 79 79 50
info@ergoworks.be

www.ergoworks.be

Di - Vr: 09.00 - 18.00 u.
Za: 10.00 - 18.00 u.
Zon: 14.00 - 18.00 u.

Maandag gesloten
Feestdag gesloten

Volg ons op   

Na openingsuren: op afspraak!



Tervuursevest 30
3000 Leuven

016 79 30 71
info@stresslessleuven.be

www.stresslessstoreleuven.be

Di - Za: 10.00 - 18.00 u.
Zon: 14.00 - 18.00 u.

Maandag gesloten
Feestdag gesloten

Volg ons op   

GEZOND ZITTEN, WERKEN EN SLAPEN

*Of bezoek Sit & Sleep in Antwerpen of Hasselt. Kijk voor de openingsuren op **www.sit-and-sleep.be!***

Ernest Van Dijckkaai 1 - 2000 Antwerpen
tel. 03 289 68 81
antwerpen@sit-and-sleep.be

Genkersteenweg 299 - 3500 Hasselt
tel. 011 76 54 76
hasselt@sit-and-sleep.be