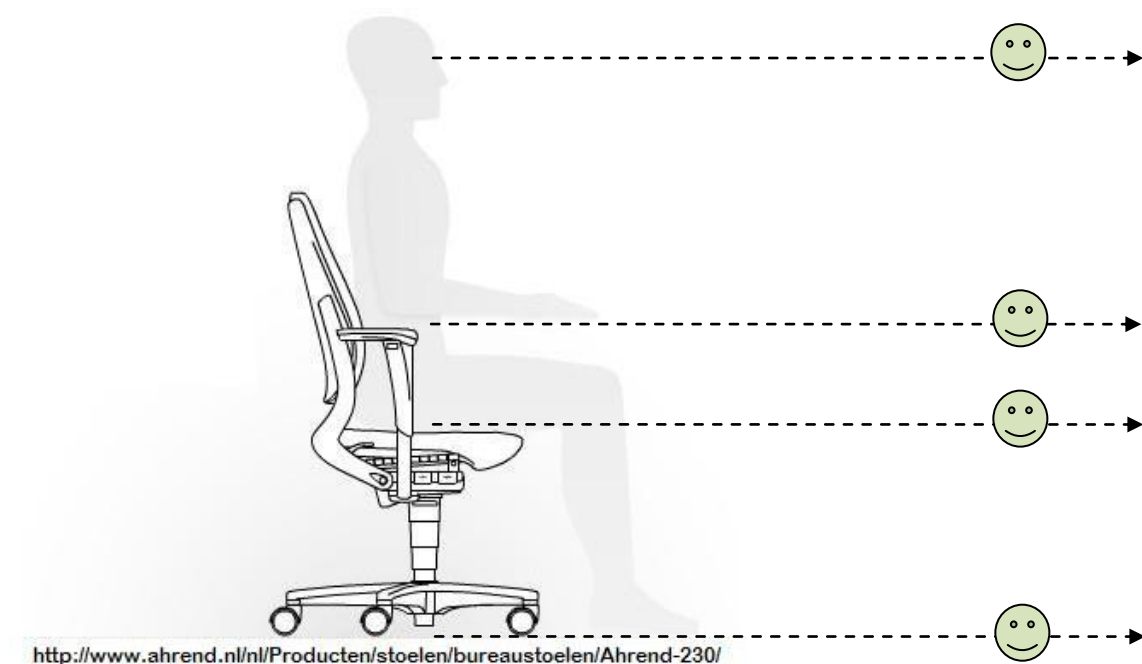


Een goede zitpositie is een ontspannen zitpositie. Een ontspannen lichaamshouding waarbij de gewrichten een neutrale stand hebben voorkomt gezondheidsklachten.

Check of een ontspannen lichaamshouding is bereikt:

1. **Voeten** staan iets voor de knieën recht op de vloer of op een voetensteun als de bureauhoogte niet instelbaar is.
2. **Bovenbenen** in gelijke positie en recht vooruit, gesteund door een goed kussen die de knieholtes vrij laat.
3. **Rug** wordt stevig ondersteund door de rugsteun in een rechtop of licht naar achter leunende zittende houding.
4. **Handen, polsen** en **onderarmen** in gelijke positie en recht vooruit vanaf de ellebogen.
5. **Ellebogen** blijven dicht bij het lichaam en zijn ongeveer in een rechte hoek gebogen.
6. **Schouders** zijn ontspannen en de **bovenarmen** hangen ontspannen langs het bovenlichaam.
7. **Hoofd en nek**, nek ontspannen, recht naar voren kijken.



Handhaaf deze positie, pas het meubilair en beeldschermhoogte aan zodat deze zitpositie blijvend is.

Ook in een goede houding is lang zitten belastend voor het lichaam. Wissel de lichaamshouding daarom regelmatig af:

- De instelling van de stoel aanpassen aan de werkzaamheden gedurende de dag.
- Beweeg actief de rug, schouders, armen en handen.
- Loop regelmatig weg van de werkplek, drink regelmatig water.