



Gelukkig Nieuwjaar voor jullie allemaal. Moge 2021 een jaar worden waarin kinderen weer naar school gaan, tieners weer lol mogen hebben, sporters weer samen voluit mogen gaan en wij allemaal elkaar mogen omarmen en zoenen. Gezondheid blijft ook voor ons centraal en ons doel duidelijk: u te helpen de beste versie van uzelf te zijn. In dit nummer veel aandacht voor de thuiswerkers: ergonomische tips en hulpmiddelen om de ervaring beter te maken. Beste wensen!

Zoom-praatje Dinsdag 23 februari 2021

Wie al langer bij ons patiënt(e) is zal zich herinneren dat wij in het verleden thema-uurtjes hebben georganiseerd in de praktijk. Afwisselende onderwerpen kwamen dan aan bod, gepresenteerd door één van onze chiropractoren, waarbij de mogelijkheid werd geboden aan het publiek om vragen te stellen of met een chiropractor in gesprek te gaan.

Op dinsdag 23 februari 2021 van 19:00 uur tot 19:40 uur pakken wij de draad weer op. Dan wel in een nieuw jasje: de chiropractoren van Chiropractie Leiden zullen dan via Zoom ingaan op de problemen die wij nu erg vaak zien in de praktijk, naar aanleiding van het vele thuiswerken. Er komen tips aan bod om klachten te voorkomen en ook kunt u advies vragen aan de chiropractoren om de ergonomie thuis te verbeteren. Noteer de datum en tijd in uw agenda en kopieer de link om mee te doen! <https://us04web.zoom.us/j/77834372781?pwd=MHpMTUE4WGhiMFVvK3FrbGJWQTJBZz09>

Hulpmiddel 1 Posture Medic[®]

Posture Medic[®] is een hulpmiddel bedoeld om uw houding te corrigeren en hiermee het recidief van nek- en rugklachten te helpen voorkomen. Wat zo leuk is aan PostureMedic[®] is dat het eveneens gebruikt kan worden om de TheraTubing[®] oefeningen te doen, die zo vaak door onze chiropractoren worden geadviseerd.

Posture Medic[®] biedt de mogelijkheid om stretch- en kracht-oefeningen te verrichten maar werkt ook als ondersteuning voor een correcte lichaams-houding.

Posture Medic[®] is nog nergens in Nederland verkrijgbaar. Chiropractie Leiden heeft dit hulpmiddel enige jaren geleden geïntroduceerd in drie kleuren-sterktes voor €35,-. Het laatste jaar waarin thuiswerken (gedwongen) zo populair werd, is Posture Medic[®] enorm hard gegaan. Mensen zijn hiermee enorm tevreden.

Overleg met de chiropractor of dit hulpmiddel iets voor u kan betekenen en vraag een brochure aan bij de balie.

Hulpmiddel 2 BackVitalizer[®]

Voor velen onder jullie is ook BackVitalizer[®] een bekend product, gebruikt om van het zitten een gezonde activiteit te maken!

Mensen zijn gebouwd om te bewegen, niet om de hele dag in éénzelfde houding te staan, zitten of liggen. Onze hele gezondheid is afgestemd op voldoende beweging. Beweging leidt namelijk tot activiteit in het zenuwstelsel waardoor de cellen actief blijven. Onderzoeken tonen keer op keer het belang van beweging aan voor onze hersenen: goede beweging vermindert de kans op Alzheimer en dementie, is essentieel voor een goede ontwikkeling van uw kind en verbetert de concentratie bij kinderen op school.

Maar wat doen we met ons allen de laatste maanden? We zitten langdurig achter onze PC in een vaak zeer slechte, voorovergebogen houding. Dat leidt vaak tot nek-, rug- en hoofdpijnklachten. Maar wat denkt u dat ons centrale zenuwstelsel hier eigenlijk van vindt? Pijn is slechts een symptoom van iets dat vaak al jarenlang speelt. Het is dus belangrijk dat we gedurende de dag ook zorgen voor beweging zeker in de wervelkolom. Helaas is veel zittend werk soms moeilijk te voorkomen voor velen onder ons. Maar we kunnen het wel veel bewegelijker en dynamischer maken. Maatregelen die u zelf kunt nemen is regelmatig verzitten, even uitstrekken, opstaan of een

wandeling maken in de lunch-pauze.

De BackVitalizer® kan u hierbij een handje helpen want op dit orthopedisch hulpmiddel zit u nooit helemaal stil. Dit komt door het instabiele oppervlak. U blijft door BackVitalizer® constant in beweging, ook wanneer u zit!

Wilt u meer weten over BackVitalizer® of het even uittesten in onze wachtruimte? Vraag één van onze balie-assistentes om advies!

(BackVitalizer® is verkrijgbaar voor €50).

Werkhouding achter de computer

Het zal u niet verbazen dat een goede werkhouding achter de computer van uiterst belang is om klachten op lange termijn te voorkomen. Een van de veel voorkomende klachten zijn RSI klachten, die niet zo moeilijk te voorkomen zijn, mits u een aantal punten in acht neemt zoals:

1. De juiste afstand tussen het scherm en uw gezicht (50 tot 60 cm). Hoe groter het beeldscherm, hoe verder u ervanaf moet zitten. Vandaar dat de hoogte van het scherm belangrijk is.
2. Het scherm moet recht voor u staan met een hoek van maximaal 45 graden ten opzichte van de onderkant. Werkt u op een laptop? Zonder laptopstandaard is uw hoofd waarschijnlijk naar beneden gericht om het beeldscherm te kunnen bekijken. Het is beter dat u voor u uit kijkt en een laptopstandaard gebruikt.
3. Even belangrijk is de hoek van 90 graden voor armen en benen. Werkt u met een laptop? Dan betekent dit dat de bureaustoel op een hoogte moet staan waarin de benen in een hoek van negentig graden staan. De hoogte van het bureau moet zorgen

dat de armen vanuit deze zelfde hoek het toetsenbord kunnen bedienen.

4. Niet altijd even makkelijk, maar zorg voor een ontspannen houding: schouders ontspannen en zit niet onderuitgezakt in uw bureaustoel. Houdt een rechte rug maar forceer het niet.
5. Laat uw voeten niet hangen, maar zet ze plat op de grond—gebruik desnoods een voetsteun om de ideale hoek te creëren.

Micropauzes

Zorg voor afwisseling door even wat pauze te nemen. Veel korte pauzes zijn beter dan een paar lange pauzes. Neem minimaal 15 minuten rust als u 2 uur achter een computer of laptop hebt gewerkt.

Het menselijk lichaam is gebouwd om te bewegen. Langdurig in een en dezelfde houding blijven veroorzaakt stijfheid en spanning. Het is dan ook logisch dat lang zitten een zeer algemene oorzaak is voor zowel lage rug- als nekpijn.

Als algemene regel geldt dat men moet vermijden langer dan 20 minuten in dezelfde houding te zitten zonder op te staan. Wordt deze grens overschreden dan betalen de betrokken weefsels (pezen, spieren en gewrichten) daar een prijs voor.

Tijdens het Zoom-praatje zullen de chiropractoren laten zien wat voor oefeningen u makkelijk kunt doen tijdens de micropauzes. Wij hebben hiervan handige hand-outs in de praktijk. Nog beter kunt u meedoen met Zoom op 23 februari, of bekijk het filmpje op onze website www.youtube.com/watch?v=Km7fZLTK74A&feature=plcp

Hulpmiddel 3 Ergonomische zitbal

Een andere oplossing om een actieve zithouding te bevorderen is de ergonomische zitbal. Als u op een bal zit, moet het lichaam vanzelf de werkhouding corrigeren doordat het balans moet zoeken. Tevens kunt u hiermee spieren trainen door een zitbal te gebruiken voor fitnessoefeningen.

U zou daarom kunnen overwegen om uw bureaustoel af te wisselen met een zitbal.

Het is belangrijk dat bij het zoeken naar een zitbal, goed gekeken wordt naar de maat die bij u past en dat u de bal hard genoeg oppompt. Hierbij speelt de hoogte van uw bureau een rol en ook uw lichaamslengte. Laat u daarom goed adviseren door een expert of leest u in, voordat u de zitbal aanschaft. Handige tips vindt u op internet, onder meer bij www.zitbal.nl/welk-maat-zitbal-fitnessbal



Rooseveltstraat 2^U - 2321 BM Leiden - ☎ (0)71-512 77 88
🌐 (0)71-512 77 89 - www.chiropractieleiden.nl