

Thuiswerken, het is inmiddels het nieuwe 'normaal' geworden. De afgelopen jaren hebben veel van jullie de mogelijkheid gekregen om hun werkplek op kantoor in te ruilen voor een werkplek thuis. Dit begon allemaal vanaf een laptop aan de eettafel met het idee dat we binnen korte tijd weer naar kantoor konden. De tijd verstreek en al snel kwamen voor veel mensen lichamelijke ongemakken waar ze eerder nooit last van hebben gehad. In de praktijk zagen we een toename van nek- en hoofdpijn of lage rugklachten. De schuld werd al snel bij de werkplek gezocht en bedrijven investeerden massaal in goede werkplekken thuis. Er kwam een goed ingericht kantoor op zolder of als vervanging van een slaapkamer, de laptop werd vervangen door een beeldscherm en de eetkamerstoel werd een goede bureaustoel. Het klinkt bijna als een open deur om te zeggen dat een goede werkplek ook zorgt voor minder klachten en toch zien we ook binnen deze groep een toename van klachten. Hoe kan dit? En wat is het verschil met de situatie op kantoor? De afgelopen jaren waren een ideale tijd om dit goed te onderzoeken en als snel bleek dat de grootste veroorzaker van de klachten niet de werkhouding was maar de tijd die we in de houding zitten. We besteden thuis simpelweg meer tijd achter het scherm dan op kantoor. De koffiepot staat op het bureau, het overleg met collega's of vergaderingen gaat via teams, de printer en de wc zijn thuis beduidend dichterbij dan op kantoor en het ontspannen loopje tijdens de pauze werd een broodje achter het scherm.

Natuurlijk is dit niet helemaal zwart-wit en kunnen er meerdere factoren meespelen maar over het algemeen geeft langdurig in dezelfde houding zitten meer klachten dan de houding zelf. Heb je langslpende of terugkerende klachten ontwikkeld sinds het thuiswerken? Probeer eens wat meer pauze te nemen weg van het scherm!