MARIA
MIDDELARES
GezondheidsZorg met een Ziel

ZITTEN

MARIA MIDDELARES

INHOUDSTAFEL

- Voorwaarden ‘goed’ zitten
- Tandradfenomeen
- Actief – passief zitten
- Statisch – dynamisch zitten
- Soorten stoelen
- Zithulpmiddelen
- Toepassingen: bureau, zetel, auto,..

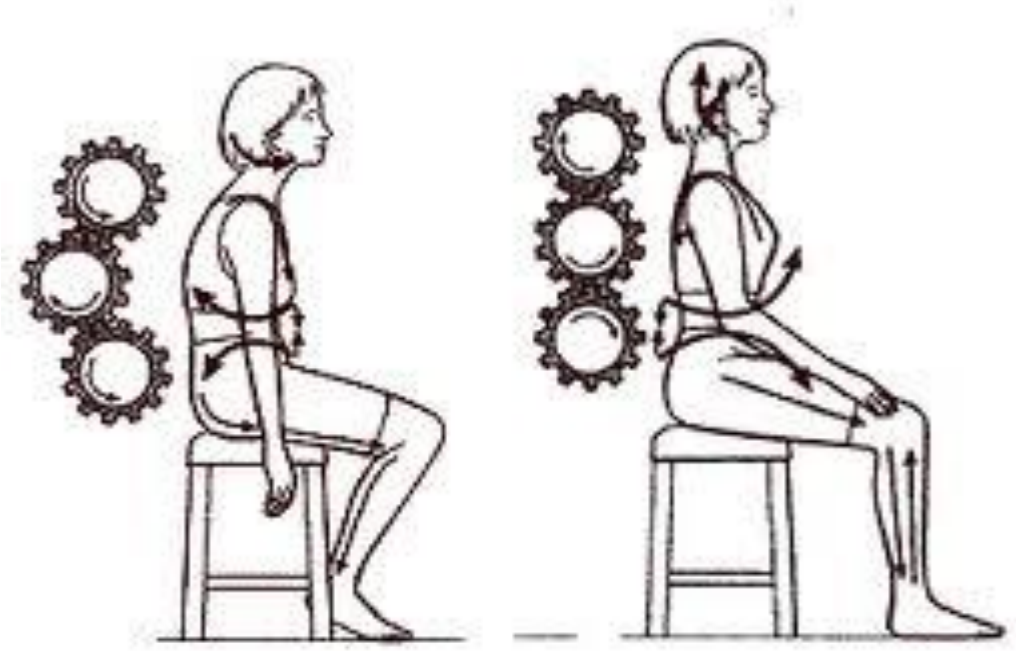
MARIA MIDDELARES

GOEDE ZITHOUDING

- Behoud de natuurlijke S-vorm.
- Verdeel uw gewicht over beide zitbeenknobbels.
- Open hoek tussen romp en dijen (>90).
- Voeten zijn gesteund.
- Schouders lichtjes achteruit en naar beneden.
- Eventueel rugleuning met lendensteun.

MARIA MIDDELARES

TANDRADFENOMEEN



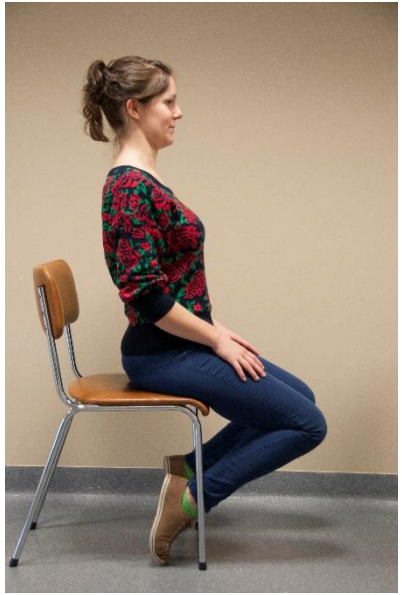
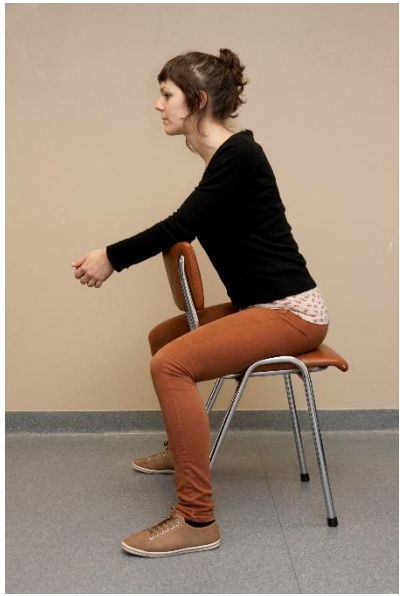
Strekken nek

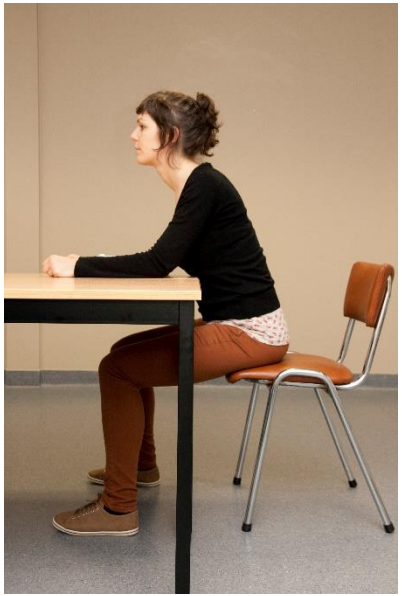
Oprichten borstkas

Voorwaartse kanteling bekken

MARIA MIDDELARES

ACTIEF ZITTEN

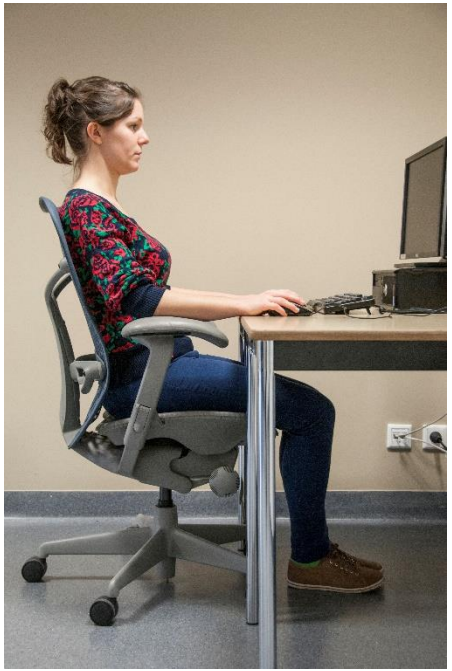
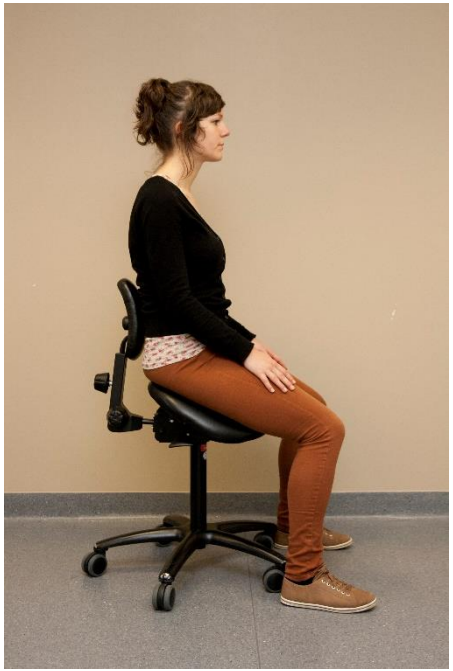
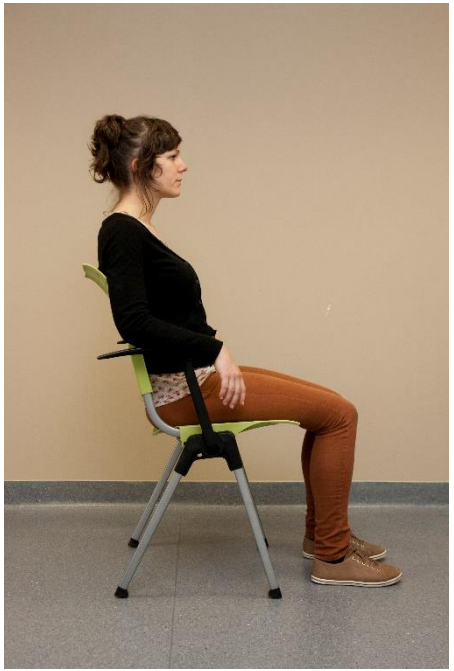





Zitten zonder rugsteun
dus activatie van buik- en rugspieren

MARIA MIDDELARES

PASSIEF ZITTEN

Voldoende gesteund in de lage rug

MARIA MIDDELARES

STATISCH VERSUS DYNAMISCH

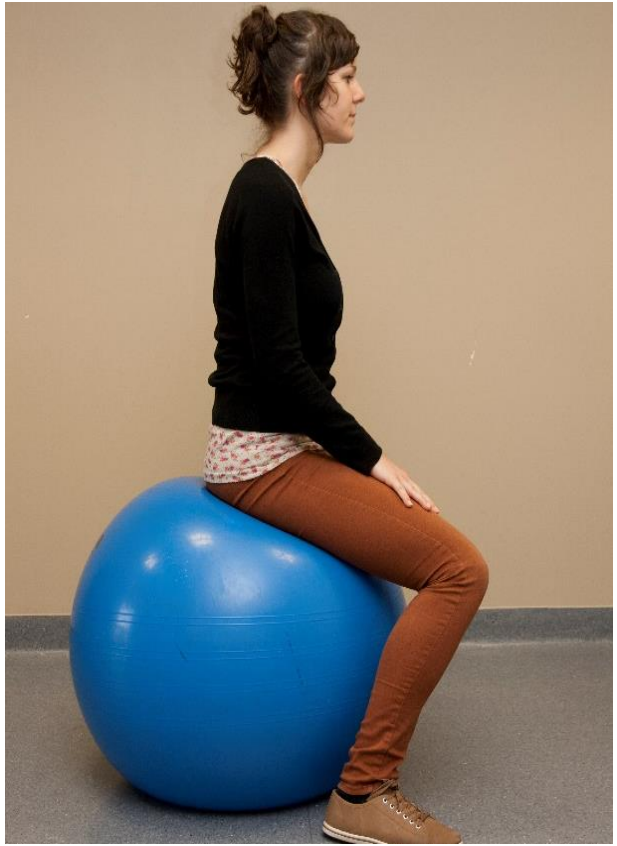
- Continu in dezelfde houding
- Continue druk op de discus
- Overbelasting spieren en gewrichten
- Onvoldoende doorbloeding van spieren en ligamenten

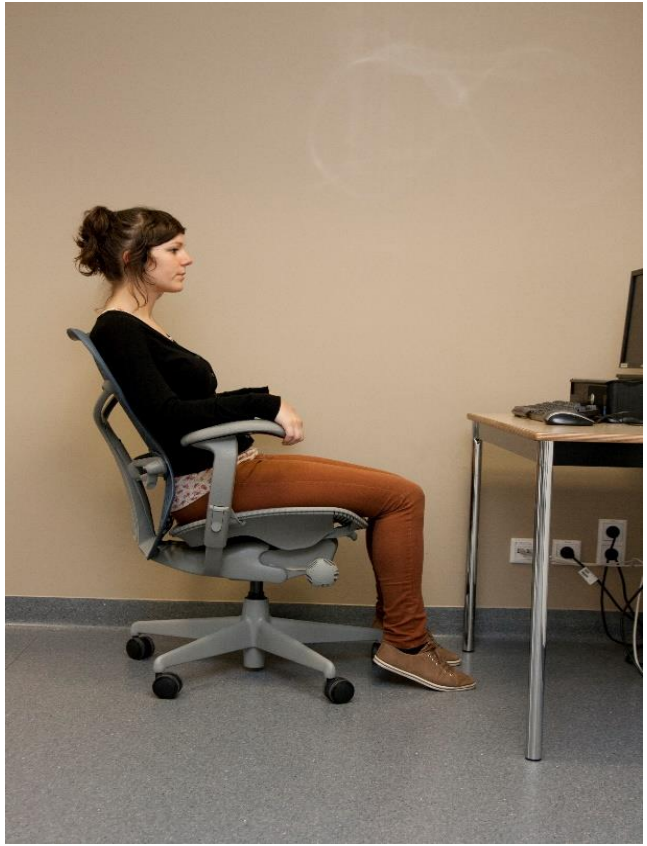
- Continu in beweging
- Drukverschil in de discus
- Activatie rompstabiliserende spieren
- Goede doorbloeding

Besluit: zitten zou een dynamisch gebeuren moeten zijn !!!

MARIA MIDDELARES

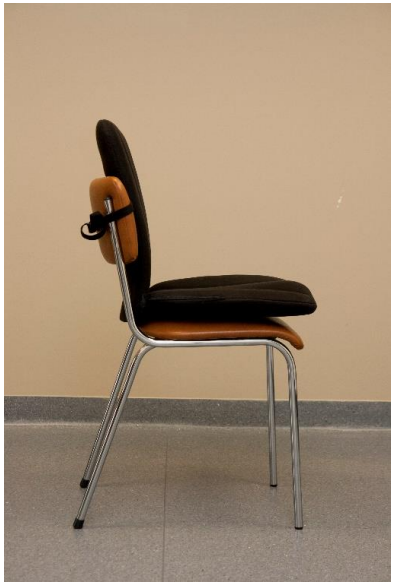
DYNAMISCH ZITTEN



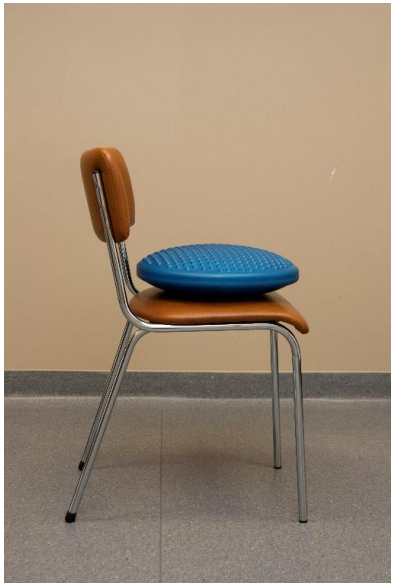


MARIA MIDDELARES

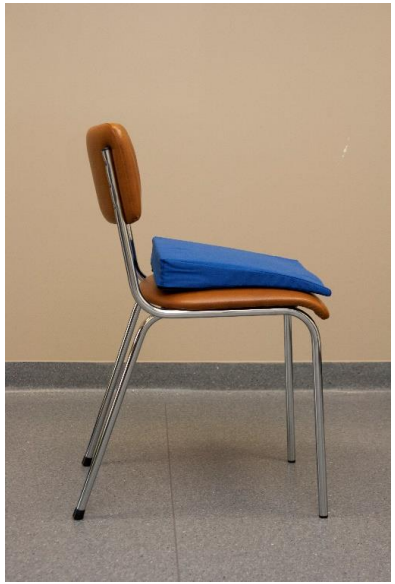
ZITHULPMIDDELEN



zitschelp



zitschijf

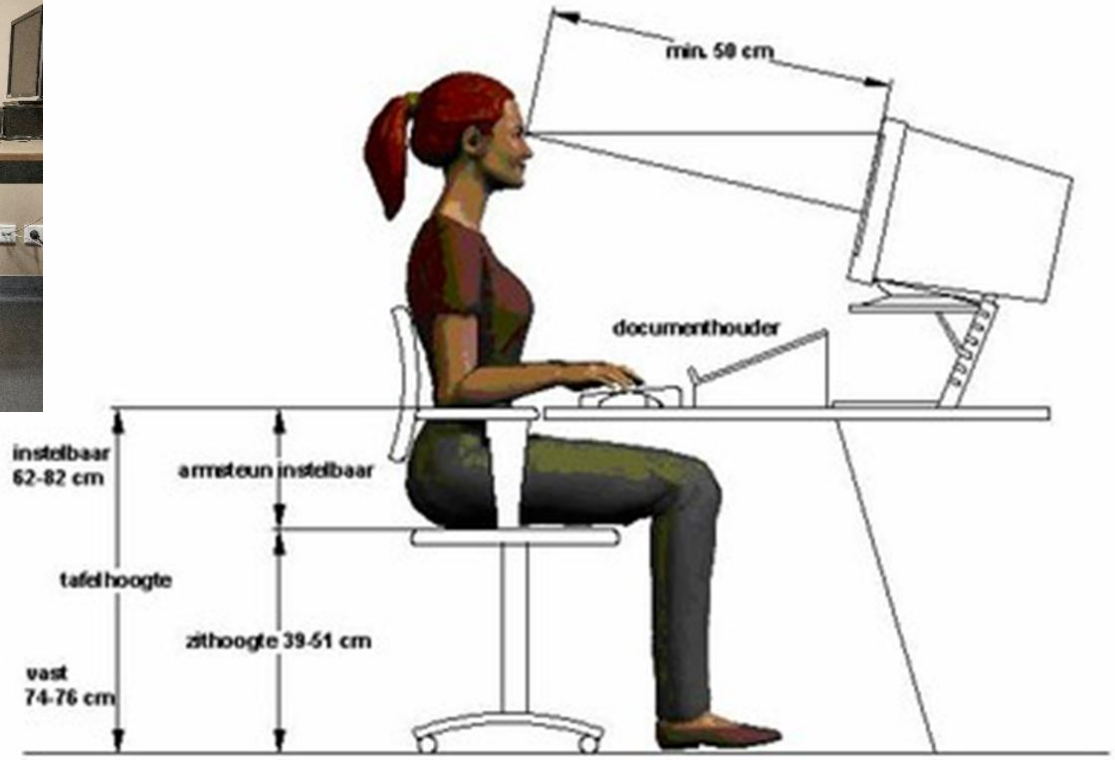


zitwig

lordosit

MARIA MIDDELARES

ERGONOMISCHE ZITHOUDING AAN EEN BUREAU



MARIA MIDDELARES

INSTELLEN BUREAUSTOEL

- Zitting:
  - Voeten gesteund
  - Open hoek tussen romp en dijen
- Armleuningen:
  - Dezelfde hoogte als bureaublad
  - Ontspannen schouderbladen, ellebogen in ± 90°

MARIA MIDDELARES

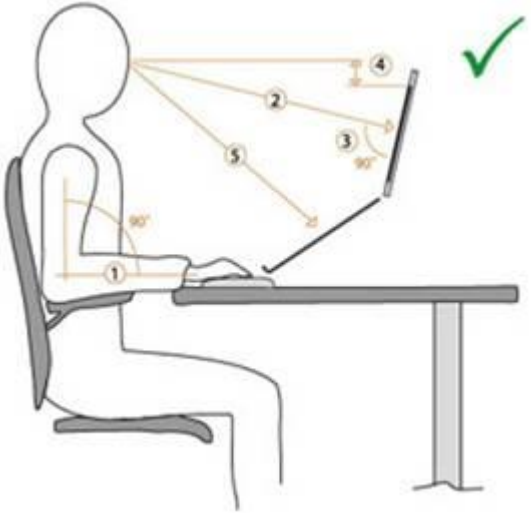
INSTELLEN COMPUTER

- Computerscherm en toetsenbord recht voor u
- Scherm:
  - Op armlengte afstand
  - Bovenkant scherm op ooghoogte

MARIA MIDDELARES

LAPTOP

- Gebruik een extra toetsenbord
- Laptophouder en muis



MARIA MIDDELARES

BEWEGEN

- Verander regelmatig van houding (elke 20’).
- Las pauzes in bij langdurig zitten.
- Beweeg hoofd - schouders - armen – benen.
- Zet uw rugleuning los (dynamisch).

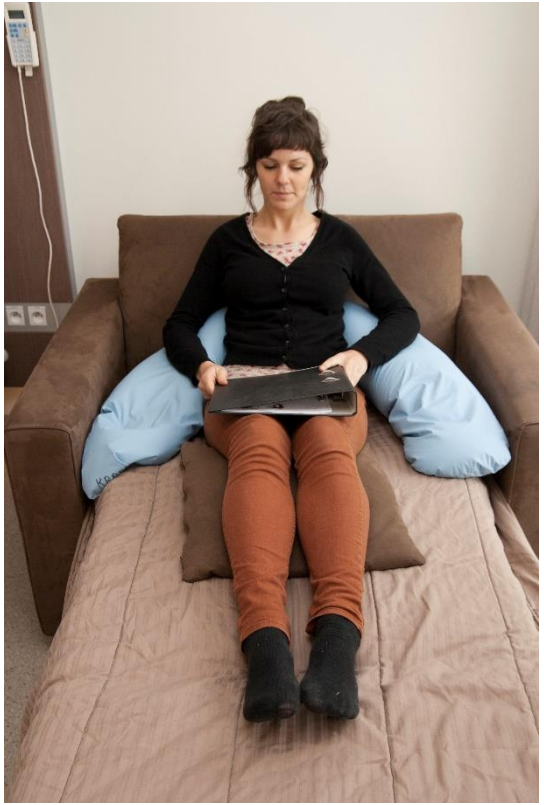
MARIA MIDDELARES

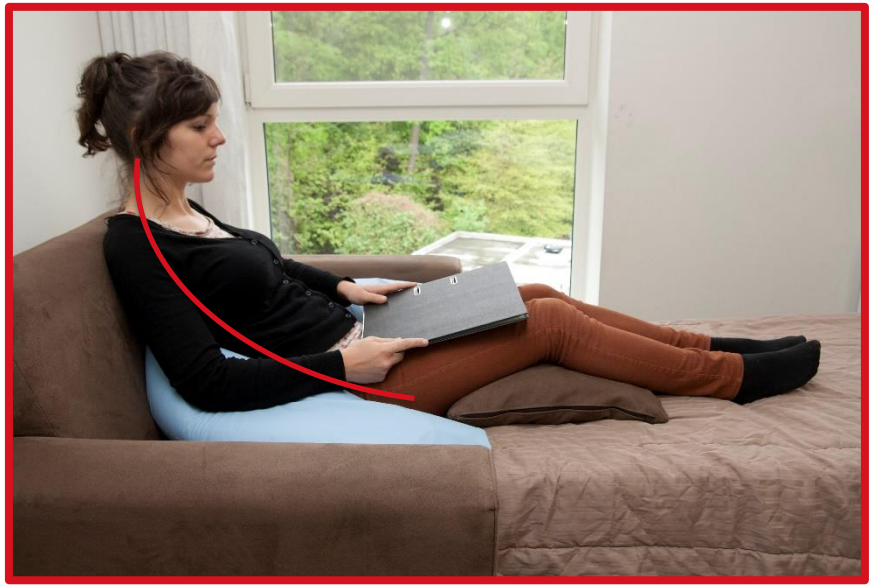
ZITTEN IN DE ZETEL

- Met het zitvlak achteraan in de zetel zitten.
- Voeten best gesteund.
- Bij onderuit schuiven: ruimte tussen de rugleuning en de lage rug opvullen/ondersteunen.
- Gebruik indien nodig ook een neksteun/kussen.

MARIA MIDDELARES

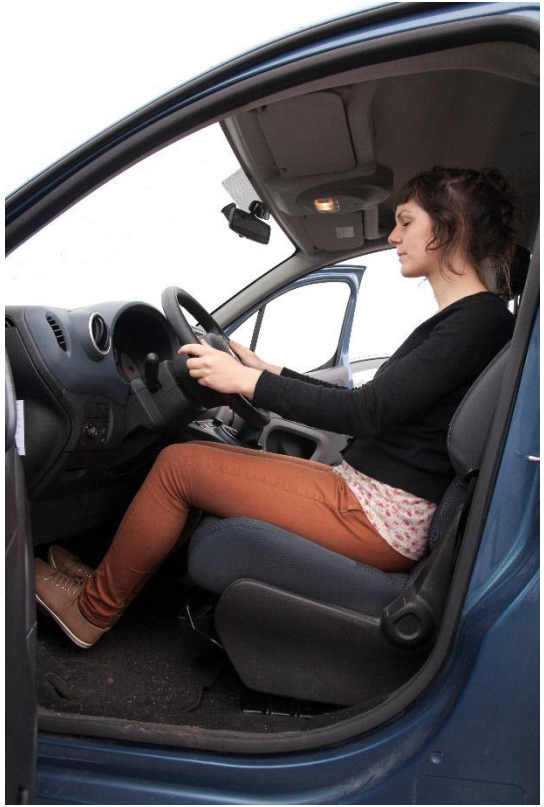
LEZEN IN BED





MARIA MIDDELARES

ZITTEN IN DE AUTO (1)



ZITTEN IN DE AUTO (2)

MARIA MIDDELARES

GezondheidsZorg met een Ziel