

Toolbox 4. ZITHOUDING TIJDENS HET AUTORIJDEN

Een gemiddelde werknemer zit vaak in de auto, in de baas zijn tijd of op weg naar huis. Met een goede stoel en een goede zit kan worden voorkomen dat men op den duur rugklachten krijgt. **Deze toolbox geeft daarom toelichting om rugklachten te voorkomen.** Een goede stoelinstelling kan er voor zorgen dat je onderweg en aan het eind van de dag veel minder vermoeid bent. Alhoewel zitcomfort in de hedendaagse auto steeds meer aandacht krijgt, blijkt dat niet altijd van een 'gezonde zit' kan worden gesproken.

Wat zijn de risico's?

Op korte termijn zijn dat:

- Rugklachten.
- Spierpijn.
- Vermoeidheid.

Op lange termijn zijn dat ernstige lichamelijke klachten.

De juiste houding

De voeten moeten goed bij de pedalen kunnen.
De knieën bevinden zich net even hoger dan de heupen en de hoek boven-/onderbenen is dan 90 tot 120 graden.



Zitting

- loopt tot ± 10 cm voor de knieholte;
- een te korte zitting geeft te weinig steun aan de bovenbenen;
- een te lange zitting klemt bloedvaten in de knieholte af;
- de zitting dient het best ruw geprofileerd te zijn, zodat wegglijden wordt voorkomen en de zitting mag niet 'te zacht' zijn.

Rugleuning en lendesteun

- de rug moet voldoende steun vinden in de rugholling;
- het bekken steunt tegen de rugleuning;
- de leuning wordt rechtop of iets achterover gesteld;
- de hoek 'zitting-rug' is dan 95 tot 115 graden.
- Armen en bovenlichaam
- armen ontspannen op het stuur en de schouders
- ontspannen naar

Armen en bovenlichaam

- armen ontspannen op het stuur en de schouders ontspannen naar beneden bij het schakelen en het sturen komt uw rug niet los van de rugleuning.

Hoofdsteun

- de bovenkant van de hoofdsteun staat gelijk met de bovenkant van het hoofd;
- de afstand tussen de hoofdsteun en het hoofd is zo klein mogelijk.

Tips

Behalve een goede stoel en zithouding is het ook belangrijk om:

- regelmatig te gaan verzitten;
- af en toe oefeningen te doen tijdens het stilstaan;
- tijdens een pauze niet (stil) te blijven zitten, maar even in beweging komen;
- de juiste (niet knellende) kleding en geschikte schoenen te dragen.