

Fit in lijf en werk

QuickScan gezond zitten

Als schoonheidsspecialist, pedicure of nagelstylist maak je tijdens je loopbaan vele stoeluren. Een belangrijke reden om aandacht te besteden aan een goede werkstoel en een optimale werkhouding. In dit artikel bieden wij praktische richtlijnen en tips voor gezond zitten.



Een goed werkstoeltje zit prettig, voelt comfortabel en geeft een optimale ondersteuning.

Tijdens het behandelen blijkt het vaak lastig om tot een goede werkhouding te komen. Ongunstige werkplekvoorwaarden, precisieverrichtingen en een onjuiste behandelopstelling dwingen vaak een gebogen, asymmetrische houding af. In combinatie met de hoge statische arbeidsbelasting raken spieren en gewrichten snel overbelast.

Kies een goede werkstoel

Op termijn kan een verkeerde werkhouding leiden tot ernstige klachten aan het houding- en bewegingsapparaat en zelfs tot arbeidsongeschiktheid. Met de juiste preventieve maatregelen zoals een goede werkstoel, een optimale werkhouding en een ergonomische werkwijze kun je veel klachten voorkomen.

In de schoonheidsbranche vereisen de precisieverrichtingen een stabiele zithouding. Een goede werkstoel vormt hiervoor de basis. Belangrijk is dat deze past bij je lichaamsbouw, je persoonlijke houdingskenmerken en je werktaken. In de ideale situatie vormen lichaam en stoel een logisch geheel waarbij een actieve, rechtop zittende houding ingenomen en volgehouden kan worden.

Een goed werkstoeltje zit prettig, voelt comfortabel en geeft een optimale

ondersteuning aan de lage rug, het bekken, het zitvlak en de bovenbenen. De verschillende instelmogelijkheden zorgen voor de juiste afstemming van de stoel op je lichaam en de gewenste werkhouding.

De realiteit op de werkvloer is vaak anders. Werkstoeltjes zijn in veel gevallen een sluitpost, worden door meerdere medewerkers gedeeld en niet op de persoon ingesteld. Verkeerd gebruik van de stoel werkt lichamelijke klachten in de hand en vermindert het werkcomfort aanzienlijk.

Neutrale gewrichtsposities

De vele stoeluren vragen om een goede zitoplossing. Maar wat is een geschikte werkstoel? Naast voldoende instelmogelijkheden moet een werkstoel beschikken over meer ergonomische eigenschappen. Vooral de vorm van de zitting en de rugsteun is erg belangrijk. Deze moeten goed aansluiten op de anatomie en zorgen voor neutrale gewrichtsposities van de rug, het bekken en de heupen. Zo mag de vorm en de hardheid van de zitting geen hinderlijke drukbelasting veroorzaken tegen het schaambeent, de bekkenbodem en de bovenbenen. Zelfs niet bij licht vooroverbuigen. Afknelling van de bloedcirculatie, zenuwbanen en de genitale zone dient altijd voorkomen te worden.

Top 10 Zitknelpunten

Knelpunten	Gevolg
Zitting glad	Neiging tot afglijden, ongemak, spiervermoeidheid
Zitting te zacht	Instabiele bekkenstand, verstoorde houdingsbalans
Zitting te hard	Hoge drukbelasting zitvlak en benen, pijnlijke zitbeentjes
Vorm zitting niet ergonomisch Te breed, te smal, verhoogd	Drukbelasting bekkenbodem, schaambeentjes, bovenbenen Ongunstige gewrichtsposities heupen, bekken en lage rug
Rugsteun ontbreekt of heeft een ongeschikte vorm of is niet juist te plaatsen	Onvoldoende ondersteuning van het bekken en de lage rug Ronde rug (kyphoser)en Hoge houdingsbelasting rug, nek, schouders
Gasveer onvoldoende bereik	Niet op de gewenste werkhoogte kunnen zitten Overbelasting rug, nek, schouders
Wielen rollen stroef of een te zware werkstoel	Belemmert dynamisch werken Fricties lage rug-, bekken, heup en kniegewrichten bij verrijden
Gebruik van een voetenring (assistenten)	Onvoldoende steun voeten, instabiele houding Niet goed kunnen naderen van het werkgebied Hoge houdingsbelasting rug, nek en schouders
Diameter kruisvoet te groot	Belemmert vrij plaatsen van de voeten
Instelmogelijkheden onvoldoende of ingewikkeld	Stoel ongeschikt voor flexwerkplekken Hoge houdingsbelasting
Instabiele werkstoel	Negatief effect op lichaamsstabiliteit en werkcomfort
Defecte werkstoel	Ongemak, verhoogt de houdingsbelasting

Hoe zit je nu?

Omdat de werkhouding voor een groot deel een onbewust proces is, is het belangrijk om je werkstoel en houding kritisch te beoordelen. Check of bovenstaande knelpunten op jouw stoel van toepassing zijn.

Nieuwe werkstoel

Wanneer je een nieuwe werkstoel wilt aanschaffen, sta je vaak voor een lastige keuze. Het aanbod van werkstoelen op de markt is groot en de verschillen zijn niet altijd even duidelijk. Werkstoelen worden meestal getest en gekocht in een showroom, tijdens vakbeurzen of besteld via internet. Echter het uitproberen van een stoel in de eigen werkomgeving is erg belangrijk. Vraag bij aanschaf van een nieuwe stoel altijd om een houdingsadvies én een proefplaatsing. Alleen dan wordt duidelijk wat echt geschikt is.

Algemene eisen werkstoel

Een goede werkstoel moet aan de volgende eisen voldoen:

- Stabiele, veilige constructie
- Een ergonomisch gevormde rugsteun (vereist bij > 4 uur zittend werk per dag)
- De rugsteun is geschikt voor plaatsing tegen de boven/achterzijde van het bekken en het onderste deel van de lage rug.
- Stevige zitting welke vlak verloopt aan de achterzijde en aflopend aan de voorzijde
- De bekleding is stroef, zonder hinderlijke stiknaden

Nastasja van den Hoven, MPT
Fysio-Manueel therapeut
Arbeid- en bedrijfsfysiotherapeut
Eigenaar Fysiotherapie Houten-Zuid
Gespecialiseerd in preventie en cura-
tie van werkgerelateerde klachten



- Stoelinstellingen voor maatwerk
- Rugsteunhoogte en diepte
- Zithoekkanteling (neig)
- Regelbare zithoogte met voldoende bereik
- Vrijlopende wielen

Aandachtspunten uitgangshouding

De uitgangshouding is je starthouding op een op maat ingestelde stoel. De feitelijke werkhouding wordt bepaald door de behandelopstelling, de plaatsing van de cliënt, de werkhoogte, de kijkafstand, de verlichting en je werkwijze. Streef naar een ergonomische werkopstelling waarbij een neutrale, symmetrische werkhouding mogelijk is. Maak bij precisieverrichtingen gebruik van ergonomische hulpmiddelen zoals een loep of een werkbril op sterkte en extra verlichting. Wissel houding en beweging regelmatig af (micropauzes, staan, zitten, lopen). Minstens zo belangrijk is voldoende kracht en stabiliteit van de rompsspieren om gedurende de werkdag een actieve, gebalanceerde werkhouding vol te houden. Regelmatig trainen en sporten helpen hierbij.

Geraadpleegde literatuur:

NEN-ISO-norm 11226 Evaluatie van statische werkhoudingen
Handboek Fysieke belasting, drs. K.J. Peereboom Eur. Erg., drs. N.C.H. de Langen
Arbocatalogus schoonheidsbranche
Arbo-Informatieblad nr.8 Zittend en staand werken

Marleen Diemel
Arbeid- en bedrijfsfysiotherapeut
Ergonomisch adviseur, trainer
Eigenaar ErgoExam
Gespecialiseerd in werkplekergono-
mie, zitexpertise, vrouwengezond-
heid & werk





Uitgangshouding

De uitgangshouding op een goede stoel is als volgt:

- Zithoogte: open heuphoek, circa 110° (niet lager), bovenbenen licht schuin aflopend
- Zitvlak: volledig ondersteund
- Lichaamszwaartepunt: symmetrisch boven de zitbeentjes
- Wervelkolom: gestrekt rechtop, borstbeen licht heffen
- Bekken: licht voorover gekanteld
- Heupen en benen: matig gespreid, hoek tot 45°
- Voeten: stevig, vlak geplaatst op de grond
- Nek/hoofd: tijdens werken licht gebogen tot 25°
- Schoudergordel: ontspannen laag
- Bovenarmen: dichtbij het bovenlichaam
- Ellebogen: onderarmen licht geheven tot maximaal 25°
- Handen: op werkhoogte, symmetrisch recht voor het lichaam

Vraag bij aanschaf van een nieuwe stoel altijd om **een houdingsadvies én een proefplaatsing**

 PARIS académie
scientifique de beauté

Geef uw huid elke dag de toekomst die ze verdient

Everyday, give your skin the future it deserves



Nederland

Postbus 198
5110 AD Baarle Nassau

Tel. 013 508 2477

Fax 0032 14 42 08 71
info@cvr-cosmetique.com
www.cvr-cosmetique.com

België

C.V.R. Cosmétique N.V.
Gierledreef 26
2300 Turnhout

Tel. 0032 14 42 76 51

Fax 0032 14 42 08 71
info@cvr-cosmetique.com
www.cvr-cosmetique.com