



## ZITTEND WERK

Zittend werk lijkt lichte arbeid, maar doordat langdurig in dezelfde houding wordt gewerkt en/of repeterend werk wordt gedaan, kunnen er wel gezondheidsklachten ontstaan. Er kunnen klachten aan de onderrug, nek, schouder of hand/pols ontstaan. Toch verdient zittend werk de voorkeur boven staand werk. Alleen als grote krachten uitgeoefend moeten worden, met grote voorwerpen gewerkt moet worden of ver gereikt moeten worden, kan het beter zijn om een stawerkplek in te richten (zie [staand werk](#)).

Van zittend werk is sprake als er meer dan een uur per dag zittend gewerkt wordt.



### Wat is de gewenste situatie?

- Zittend werk leidt niet tot rugklachten of andere gezondheidsklachten.



### Maatregelen

- Zorg dat de zitwerkplek voldoet aan de ergonomische eisen die vanuit het werk en de lichaamslengte van de gebruiker gesteld kunnen worden.
- Voorkom statisch zitten.
- Zorg voor voldoende taakrotatie of realiseer afwisseling door een gecombineerde zit/sta werkplek.



## Checklist

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Stel de werkplek vooraf goed in.
- Stel de werkhogte in tussen de 5 cm boven tot 5 cm onder ellebooghoogte bij standaardtaken.
- Stel de werkhogte in op 20-30 cm onder ooghoogte bij controlerende en inspecterende taken.
- Leg geen jassen of andere voorwerpen op de stoel of over de rugleuning en draag geen portemonnee in de kantzak om langdurig scheefzitten of onderuit zakken te voorkomen.

## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

### ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Zorg voor werkstoelen die de medewerker(s) een goede ondersteuning bieden: voldoende zithogte, voldoende zitdiepte, voldoende lendensteun etcetera. Kortom de werkstoel zal moeten passen bij de lichaamsmaten.
- Zorg voor een gecombineerde sta-/zitwerkplek als het werk met zich meebrengt dat men afwisselend zittend en staand moet werken.
- Zorg voor voldoende voet- en beenruimte onder het werkblad om aangeschoven aan de werkplek te kunnen werken.
- Verstrek aan medewerkers die hoog boven hun werk moeten zitten of die klein zijn en daardoor hun voeten niet goed op de vloer kunnen zetten een voetensteun. Soms is dit niet noodzakelijk omdat de tafel te verlagen is en men relatief hoog aan de tafel kan werken.
- Gebruik een tafel met een met hellend werkblad voor precisiewerk of zorg dat de armen afgesteund kunnen worden bij een hoog ingestelde tafel.
- Breng producten en materialen dichterbij door smallere lopende banden te gebruiken, vanaf twee kanten te werken of door een geleider op een lopende band.
- Beperk de maximale reikafstand tot een armlengte om te voorkomen dat men moet buigen.
- Beperk de reikafstand tot een onderarmlengte als in hoge frequentie handelingen (handeling herhaalt zich binnen 90 seconden) worden uitgevoerd.
- Als het werk met behulp van voetpedalen moet worden uitgevoerd: zorg dat deze op een goede reikafstand en op een goede hoogte geplaatst zijn en zorg dat de bediening niet zoveel kracht of inzet vraagt dat dit de goede zithouding verstoort.
- Beperk het zittend werk tot maximaal 2 uur achtereen en maximaal 5 uur per dag.



- Plaats materialen/hendels die veel gebruikt worden dichtbij (binnen handbereik). Let op links en rechts en let ook op linkshandigen en rechtshandigen.

## OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Stel de werkhoogte in tussen de 5 cm boven tot 5 cm onder ellebooghoogte bij standaardtaken door de tafel te verlagen of, als de tafel niet verstelbaar is, door de stoel te verhogen en een voetensteun te gebruiken.
- Stel de werkhoogte in op 20-30 cm onder ooghoogte bij controlerende en inspecterende taken.
- Geef instructie over de manier waarop de hulpmiddelen ingesteld moeten worden om een goede werkhouding aan te nemen.

## WAT U VERDER MOET WETEN

- De gecombineerde werkplek moet aan dezelfde eisen voldoen als de werkplek voor zittend werk, maar moet in verband met het staande werk hoger ingesteld kunnen worden: staand en zittend werken aan dezelfde werkplek. Verstrek een hoge stoel met een verstelbare goede steun; dit is een steunvlak in plaats van een ring.
- Bied mensen die precisiewerk moeten doen regelmatig een ogentest aan. Als de ogen onvoldoende scherp zien en gaan turen, kan een bril de oplossing zijn om een gespannen en gebogen houding te voorkomen.
- Maak gebruik van stoelen die meekantelen met de lichaamsbewegingen. Dit heet 'dynamisch zitten' en wordt aanbevolen om meerdere houdingen in het werk aan te nemen, terwijl de ondersteuning van het lichaam in stand blijft.