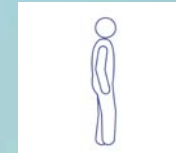


Staan



Door langdurig stil te staan wordt je lichaam eenzijdig belast. Ook is de bloeddorstroming niet optimaal en loop je kans op bijvoorbeeld spataderen. Staan is ook vermoeiender dan zitten.

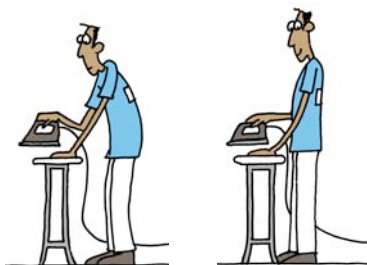
De **Praktijkrichtlijn** voor staan is: niet langer dan één uur aaneengesloten en niet langer dan 4 uur in totaal staan.

De oplossing is zoals vaak: afwisselen, afwisselen en afwisselen. Ga bijvoorbeeld eens zitten. Pak een stoel, gebruik een stasteun of wissel regelmatig van standbeen. Probeer de werkzaamheden waarbij je stil moet staan af te wisselen met ander werk of rouleer met collega's. Denk aan je micropauzes (dat zijn hele korte pauzes van een paar seconde waarin je eventjes wat anders doet dan staan). Zorg ervoor dat de werkbank waar je aan werkt in hoogte verstelbaar is, dan kun je af en toe ook gaan zitten of stazitten. Zet het werkblad wat lager als je kracht moet zetten (ongeveer op polshoogte), bij precisiewerk zet je 'm wat hoger (ongeveer ter hoogte van je elleboog).

Tip Sta rechtop



Houd je rug recht bij het staan. Als je de neiging hebt om wat 'ingedoken' te gaan werken dan staat je werk misschien te laag.



Tip Schouders laag



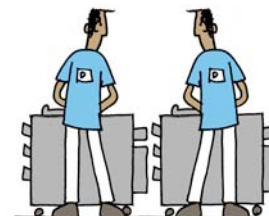
Als het werkblad in hoogte verstelbaar is, zetten veel mensen het werk te hoog. Je gaat dan met opgetrokken schouders werken. Je nekspieren zijn dan continu aangespannen en dat leidt gemakkelijk tot nek- of schouderklachten. Laat je schouders dus lekker afhangen en pas de werkhoogte zo nodig aan.



Tip Verander af en toe van standbeen



Probeer zo veel mogelijk stevig te staan op beide benen. Als je langer moet staan is het verstandig om wat meer af te wisselen door op je ene en dan weer op je andere been te gaan staan. Ga ook eens heel even op je tenen staan of draai rondjes met je enkels.



Tip Werk iets te laag? Ga wijdbeens staan



Om lekker stevig te staan zet je je voeten op schouderbreedte. Soms staat je werk eigenlijk ietsje te laag waardoor je wat voorover moet werken. Als je dan wijdbeens gaat staan ben je ietsje kleiner geworden. Dat kan soms net voldoende zijn.



Tip Stoof



Je kunt bij langdurig staan je houding ook afwisselen door onder een (voet) een kleine opstapje te zetten. Denk aan een oude stoof. Je moet dan wel voldoende ruimte hebben onder je werkblad, anders sta je weer te ver van je werk.



Tip Goede Schoenen



Goed staan begint bij goede schoenen. Ga naar een goede schoenenwinkel. Pas altijd beide schoenen; je rechter- en linkervoet kunnen verschillen in grootte. Koop schoenen aan het einde van de middag, de voeten zijn dan vaak het dikst en het langst. Zorg voor voldoende teenruimte in lengte, breedte en hoogte. Koop bij voorkeur een lederen schoen. Dat ventileert goed, neemt vocht goed op, laat zich makkelijk vormen en is duurzaam. Goede schoenen zijn stevig, sluiten goed om je voet, hebben demping, maar geen hakken. Afhankelijk van het soort werk dat je doet kan het verstandig zijn om te kiezen voor schoenen met anti-slip of veiligheidsschoenen.

