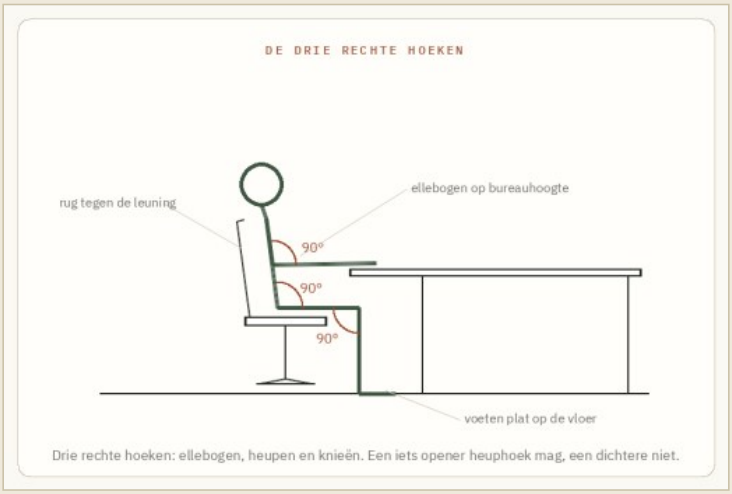
CHECKLIST GEZONDE THUISWERKPLEK

dundle.shop

Print dit blad en hang het bij je bureau. Vink af wat al in orde is.

Wat niet aangevinkt blijft, is wat je werkplek nu kost aan nek, rug en ogen. De maten hieronder zijn richtwaarden voor een gemiddelde lichaamslengte: pas ze aan op wat voor jouw lichaam klopt.



De houding waar de hele lijst hieronder naartoe werkt.

STOEL

- ☐ Voeten plat op de vloer, knieën in een hoek van 90 tot 100 graden.
- ☐ Twee tot drie vingers ruimte tussen de voorkant van de zitting en je knieholte.
- ☐ Lendensteun precies op de hoogte van de holling in je onderrug.
- ☐ Armsteunen zo hoog dat je schouders ontspannen hangen, niet opgetrokken.

BUREAU EN WERKBLAD

- ☐ Elleboog in een hoek van 90 tot 100 graden als je handen op het toetsenbord liggen.
- ☐ Bij een lichaamslengte rond 1,75 m is dat een bureauhoogte van ongeveer 72 cm.
- ☐ Vrije beenruimte onder het blad: niets dat je knieën of voeten in de weg staat.
- ☐ Wat je het vaakst gebruikt binnen armbereik, zodat je niet hoeft te reiken of te draaien.

BEELDSCHERM EN LAPTOP

- ☐ Bovenrand van het scherm op ooghoogte of een paar centimeter daaronder.
- ☐ Kijkafstand 50 tot 70 cm, ongeveer een armlengte.
- ☐ Scherm haaks op het raam, dus niet ervoor en niet met je rug ernaar.
- ☐ Laptop op een verhoger, met een los toetsenbord en een losse muis eronder.

TOETSENBORD, MUIS EN LICHT

- ☐ Toetsenbord 10 tot 15 cm van de tafelrand, zodat je onderarmen steun hebben.
- ☐ Muis naast het toetsenbord op dezelfde hoogte, pols recht en niet geknikt.
- ☐ Ongeveer 500 lux op het werkblad: daglicht plus een bureaulamp van de zijkant.
- ☐ Geen lamp en geen raam recht achter het scherm, dat dwingt je ogen te knijpen.

PAUZES EN BEWEGING

- ☐ Elk half uur van houding veranderen, ook als je lekker zit.
- ☐ Elk uur twee minuten rechtstaan of rondlopen.
- ☐ 20-20-20: elke 20 minuten 20 seconden naar iets op ongeveer 6 meter kijken.

Voor kinesisten, osteopaten en ergotherapeuten.
Dit blad mag je vrij printen, kopiëren en meegeven. Er staat geen enkel product of merk op.
Een versie met de naam van je praktijk erop maak ik gratis: vraag het via de contactpagina.