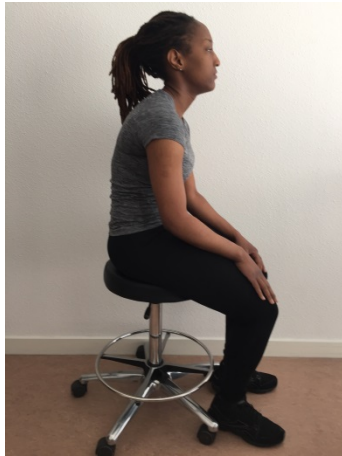


Houding in zit

Houding kan een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van rug, nek, schouder en hoofdpijnklachten. Een verkeerde houding kan ervoor zorgen dat uw klachten minder snel herstellen. Hieronder ziet u een voorbeeld van een verkeerde houding in zit en een juiste houding in zit.



FOUT



GOED

Richtlijnen waar u zich aan kan houden om uw zithouding te controleren.

- ✓ Uw voeten staan plat op de grond, iets uit elkaar.
- ✓ Uw knieën maken een hoek van 90° (pas hiervoor de hoogte van uw stoel aan).
- ✓ De zitting van uw stoel staat horizontaal.
- ✓ Uw rug houdt u recht, het liefst gesteund door de rugleuning (pas deze evt. aan).
- ✓ Uw oren, schouders en heupen staan in 1 lijn terwijl uw rug een natuurlijke "S-bocht" maakt.
- ✓ Uw schouders zijn ontspannen.
- ✓ Uw ellebogen staan in een hoek van 90° wanneer uw onderarmen op de arMLEuning of het bureau leunen.

Hieronder vindt u een aantal stappen om een correcte zithouding aan te nemen.



Kantel uw bekken voorover.



Trek uw schouderbladen licht naar elkaar toe.



Trek uw kin iets in.

Adem diep in en probeer deze rechte houding zo ontspannen mogelijk aan te nemen terwijl u vervolgens weer uitblaast.

© Fysio De Dijken 2015. Alle rechten voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overname, plaatsing op sites, verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en/of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is gegeven door Fysio de Dijken.