



ergomotion

VITALITY & WELLBEING AT WORK



Wij zijn er voor organisaties die de inzetbaarheid van hun medewerkers- th optimaal willen benutten en eigen regie willen vergroten.

Onze manier van werken: Een integrale benadering van fysiek, emotie, cognitie en omgeving.

We doen dit met pragmatisch enthousiasme, verantwoordelijk, persoonlijk en gericht op gezond (samen)werken.

In het nieuws

Zere nek door laptop op eettafel: CNV bezorgd over thuiswerkblessures



ANP

Vakbond CNV zegt geschrokken te zijn van het aantal lichamelijke klachten onder thuiswerkende leden. In een enquête, die door bijna 2500 CNV'ers werd ingevuld, zegt 41 procent vaker last te hebben van schouder, nek of arm sinds zij thuiswerken door corona. 45 procent zegt geen werkplek te hebben die aan arbo-eisen voldoet. Welke vragen in de enquête aan de deelnemers zijn gesteld is niet duidelijk.

Waarom Stretch Breaks?

- Door geregeld een korte break in te plannen en 1 of meerdere oefeningen te doen voorkom je veelvoorkomende klachten zoals hoofdpijn, rugpijn en RSI.
- Langdurig zitten heeft een negatieve invloed op de gezondheid en vermindert de concentratie
- Oefeningen tussendoor houden je energie op peil waardoor je meer doet en minder vermoeid raakt.

Armen voorlangs zwaaien

- Buig naar voren met iets gebogen knieën en laat de armen ontspannen voorlangs zwaaien.

Wat is het doel?

- Overmatige spierspanning onderbreken
- Bewustwording of deze spieren ontspannen zijn
- Verbeteren van de doorbloeding



Schouders optrekken naar de oren

- Adem in en trek de schouders rustig op richting de oren
- Hou 2 seconden vast
- Laat de schouders ontspannen vallen
- Voel het verschil tussen spanning en ontspanning

Wat is het doel?

- Overmatige spierspanning doorbreken
- Bewustwording of deze spieren ontspannen zijn
- Verbeteren van de doorbloeding

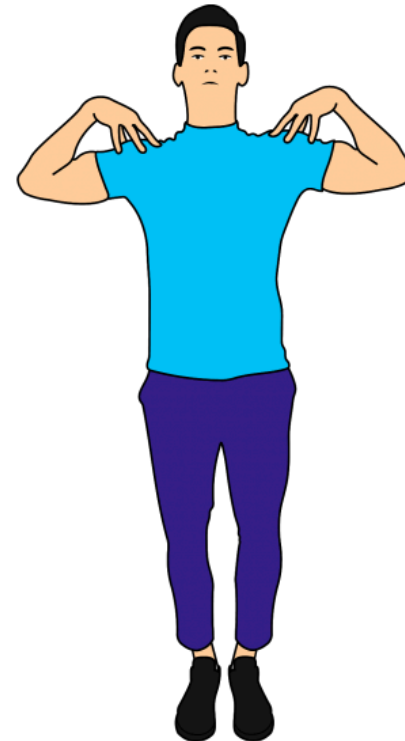


Cirkels met de ellebogen draaien

- Draai cirkels met de ellebogen
- Begin met een kleine cirkel en maak deze geleidelijk groter
- Draai eerste achterwaarts, daarna voorwaarts

Wat is het doel?

- Bewegen van het schoudergewricht
- Doorbreken van eenzijdige belasting

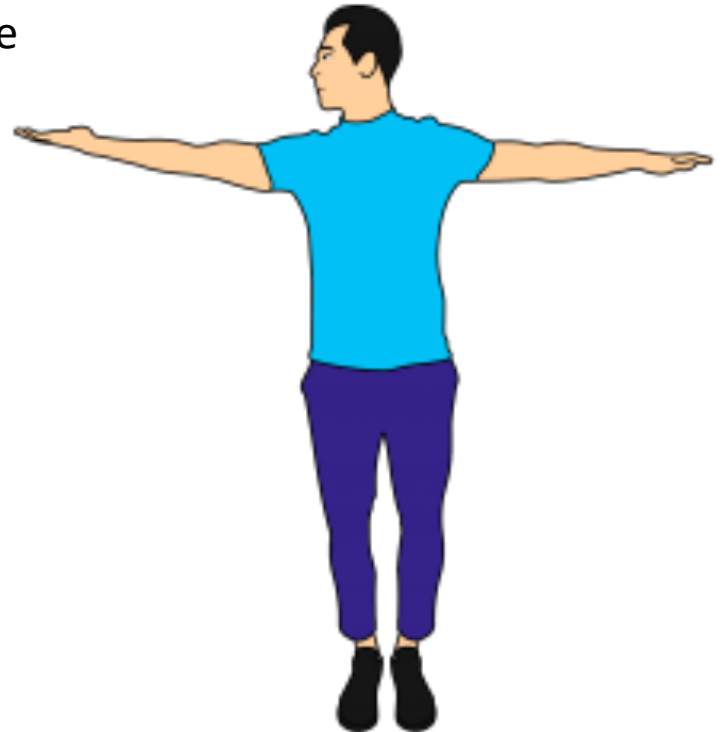


Nek- en arm draai

- Strek de armen zijwaarts tot schouder hoogte
- Draai de linker handpalm naar het plafond en de rechter naar de grond
- Draai vervolgens de gelijktijdig de nek en de armen zodat je telkens naar de handpalm kijkt die naar het plafond wijst

Wat is het doel?

- Ontspannen van de nek en de schouders
- Doorbreken van eenzijdige belasting
- Het behoud van een goede bewegelijkheid

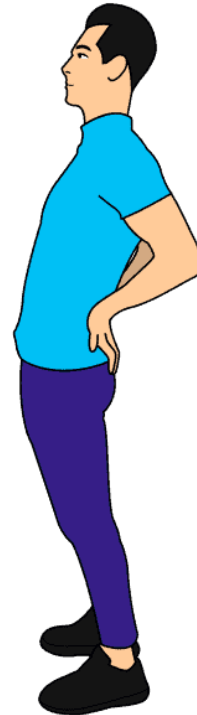


Strekken van de onderrug

- Plaats de handen net boven de heupen op de onderrug
- Duw de heupen wat naar voren zodat je romp naar achteren buigt

Wat is het doel?

- Het strekken van de onderrug
- Het tegen gaan van de negatieve effecten van langdurig (voorovergebogen) zitten



Romp stretch

- Strek de arm naast je oren richting plafond
- Buig met de romp naar opzij
- Adem in en strek je arm nog iets verder uit
- Adem uit en laat je arm weer zakken naast je lichaam

Wat is het doel?

- Het stretchen van de zijkant van de romp en schouders



Schouder stretch

- Trek de kin een beetje in
- Beweeg je oor naar je schouder totdat je lichte rek voelt.
- Hou ca 10 seconden vast

Wat is het doel?

- Het rekken- en ontspannen van de schouderspieren
- Het tegengaan van overmatige spierspanning in de schouders.



Verder met gezond én comfortabel (thuis) werken?

Ons WFH aanbod

- Webinars over gezond werkgedrag, vitaliteit, bewegen, ontspanning, voeding, slaap
- Paramedische Interventies & coaching (online en op locatie) bij medewerkers met fysieke of mentale klachten
- Project advies en inrichting van een comfortabele (thuis) werkplek
- Uitvoeren van PMO's met een unieke checkbox vanuit thuis
- Uitvoeren en actualisatie RI&E (i.v.m. de corona-maatregelen)

Iwan Kind

M. 06 25 116 011

ergomotion
VITALITY & WELLBEING AT WORK