

# Als ondernemer moet je goed voor jezelf zorgen (III)

Twee jaar geleden ben ik geopereerd aan mijn heup. Tot een paar dagen voor de operatie heb ik kunnen doorwerken. Dit had ik te danken aan mijn ergonomische stoel. Tot op de dag van vandaag ben ik erg blij met mijn stoel. Voor dit artikel ben ik samen met Linda Aardenhout, mijn ergotherapeut, bij leverancier BQE langs geweest om te kijken of armondersteuning iets is voor mij als pedicure.

Pedicures brengen het grootste gedeelte van de werkdag zittend door. Dus is het van groot belang dat de kruk of (werk)stoel waarop je werkt, je op de juiste manier ondersteunt.

### Zitting en rug

Er zijn verschillende leveranciers en typen werkstoelen. Wat terug te vinden is in de meeste stoelen is de actieve zit die gestimuleerd wordt. Door een grotere zithoek wordt het bekken naar voren gekanteld en de onderrug wordt wat hol. Dat is de meest ideale zithouding. Echter, dit kan meestal niet langdurig worden volgehouden. De leverancier die bezocht is ten behoeve van deze specifieke situatie, biedt een dynamisch zitsysteem. De actieve zit is mogelijk en wanneer iemand op zoek is naar een ontspannen zithouding (de zithoek wordt kleiner, het bekken kantelt naar achteren), beweegt de stoel mee en de lumbaalsteun beweegt richting onderrug. Op die manier wordt de passieve zit ondersteund vanuit de lumbaalsteun. Er zijn verschillende leveranciers met elk hun eigen zitsysteem. Uitproberen is altijd een goed idee wanneer je een nieuwe stoel wilt aanschaffen.

### Armondersteuning

Tijdens bepaalde handelingen (zoals het wegsnijden van eelt), is er ook sprake van een langdurig statische belasting van nek en schouders. Wanneer de armen ondersteund worden, kunnen de nek en schouders pas ontspannen. Het op zoek gaan naar de juiste armondersteuning is maatwerk. Er moet bekeken worden bij welke handelingen, welke steun nodig is. Is het nodig dat de onderarm ondersteund wordt, of juist de elle-



*De lichte klachten in mijn arm verdwenen als sneeuw voor de zon.*

boog? Het is aan te raden om hiervoor deskundig advies te vragen bij de leverancier van een werkstoel. Er kunnen dan verschillende opties worden uitgetoetst.

### Verschillende posities

Omdat het werken vanuit verschillende posities plaatsvindt, is een armondersteuning aan de werkstoel niet altijd de oplossing. Een andere optie is de steun zoeken rondom de behandelstoel. De leverancier van de behandelstoel heeft mogelijk aanvullende armsteunen, die eventueel op proef kunnen worden uitgetoetst bij de leverancier. Houd hier dan ook rekening mee bij de zoektocht naar een nieuwe stoel.

### Instellen van de stoel

Na aanschaf van een werkstoel is van belang dat deze ook juist wordt ingesteld. Bij een dynamische stoel is het nodig deze af te stellen aan de hand van gewicht van de gebruiker. Het instellen kan het beste door een professional worden gedaan. Bij sommige leveranciers is het mogelijk om eventueel tegen betaling de stoel op de werkplek in te laten stellen.

### Financiële aspect

Een goed ondersteunende werkstoel is een investering. Je accountant kan je verder informeren over eventuele investeringsaftrek. Hierdoor kan de aanschaf voordeliger zijn.

### In de praktijk

Na het bezoek aan BQE ging ik weer aan het werk in eigen praktijk, samen met Linda keken we nogmaals naar mijn werkhouding. Mijn stoel wordt nader bekeken en ik kom erachter dat ik lager zit dan in de showroom. Opnieuw stel ik mijn stoel in en zet hem vast, zodat ik niet opnieuw lager kom te zitten. Voor mij is dit een eyeopener. De lichte klachten in mijn arm waar ik het in het eerste deel van dit artikel over had, verdwenen als sneeuw voor de zon. Dit alles had dus te maken met een te lage zithouding. Nu kijk ik regelmatig de hoogte van mijn stoel na.

Een goed ondersteunende werkstoel is een investering.



Noteer  
in uw  
agenda

## PedicureCongres

6  
punten  
(ProCERT)

## Artrose of slijtage?

22 september 2018  
van 9.30 tot 17.00



Het programma van dit congres zal zowel aandacht besteden aan de medische kant van artrose, met zoals altijd gerenommeerde sprekers op medisch gebied, maar ook aan allerlei mogelijke behandelingen, van medicatie tot gewrichtsvervangende operaties in de voet en of dat zinvol is, van eenvoudige oefeningen tot fysiotherapie en revalidatie, van artrose ten gevolge van reuma tot artrose als gevolg van sportblessures.



Meer informatie:  
[www.asws.nl](http://www.asws.nl) of bel: 0172 - 575888

Waar? | Het NBC Congrescentrum | Blokhoeve 1 | 3438 LC Nieuwegein