

# Pauzes als noodzakelijk onderdeel van 'gezond' werken



## **Situering**

Om jezelf emotioneel, mentaal en lichamelijk op te laden, is het niet direct nodig om een vakantie te boeken! Je kunt stress-gerelateerde problemen ook voorkomen door regelmatig korte micropauzes in te bouwen. Deze korte rustmomenten geven lichaam en hoofd de gelegenheid om even te ontspannen en herstellen. Voor elke werknemer is het belangrijk om geregeld een frequente en korte onderbreking in te bouwen om lichamelijke klachten te verminderen of te voorkomen. Om je concentratievermogen te herstellen, is het noodzakelijk om gedurende de onderbreking activiteiten uit te voeren die lang genoeg duren om de aandacht volledig van de taak af te halen.

## **Doelstelling**

Als bemiddelaar richting tewerkstelling is het belangrijk om je klant ook op gezondheidsvlak voor te lichten. Het preventief (en curatief) inzetten op stress-gerelateerde en fysieke problemen is essentieel.

## **Micropauzes op de werkplek. Waarom zo belangrijk?**

**Micropauzes zijn korte onderbrekingen van het werk variërend van ongeveer 5 tot 25 seconden, of iets langer.**

De micropauze werd oorspronkelijk bedacht ter voorkoming van RSI-klachten bij mensen die de hele dag achter een computer werken. Het idee is dat je zeer regelmatig je muis en toetsenbord gedurende korte tijd loslaat. De spierspanning in polsen, armen, nek, schouders en rug verdwijnt dan even, waardoor de doorbloeding van de spieren wordt verbeterd en de ophoping van afvalstoffen wordt voorkomen.

## **Voordelen van micropauzes:**

- lichamelijke, mentale & emotionele ontspanning
- tegengaan van RSI-klachten
- betere concentratie
- tijdwinst op lange termijn

Medefinanciering door:



Partners:





## **Naast de micropauze heb je ook de rustpauze.**

Rustpauzes zijn pauzes die wat langer duren dan de micropauzes, ongeveer vijf minuten, en die vinden bij voorkeur elk uur plaats. In deze periode worden geen computerwerkzaamheden verricht. Het is goed en effectief om zowel micropauzes als rustpauzes meerdere malen gedurende de dag te nemen.

### **Plan je pauzes!**

Het is goed om je dag op te delen en meerdere vaste pauzemomenten in te lassen. Zo kan je bijvoorbeeld in de ochtend tot aan de lunch minimaal 3 rustmomenten (5 minuten) inbouwen en na de lunch wederom 3 rustmomenten.

Spreek met jezelf af, dat je in 3 van deze pauzes bijvoorbeeld met de trap naar beneden gaat lopen en weer naar boven (of andersom).

Dan heb je even goed alle spieren bewogen en is je bloedcirculatie goed op gang. Dat helpt om overmatige spierspanning (en dus klachten) te voorkomen.

In de andere 3 rustmomenten ga je wat strekoefeningen doen.

### **TIPS: Wat kan je doen tijdens een micropauze?**

- Doe een korte ontspanningsoefening, bijvoorbeeld: stop even helemaal met werken en leg je handen in je schoot of laat ze losjes langs je lichaam hangen. Laat je schouders, armen en handen volledig tot ontspanning komen. Adem enkele keren bewust, rustig en gelijkmatig in door de neus, diep naar de buik en vervolgens uit door de mond.
- Traplopen
- Maak met je armen boven je hoofd een klimbeweging, als de ene hand naar boven reikt, is de andere hand wat lager. Klim als het ware de ladder op.
- Beweeg je lichaam door even te gaan wandelen, koffie te halen of stretchoefeningen te doen.
- Vraag je werkgever om een micropauze softwareprogramma op je computer te laten installeren.
- Glimlach altijd terwijl je je lichaam probeert te ontspannen! Het helpt hierbij om aan iets leuks te denken.
- Installeer een app op je mobiele telefoon om variatie aan te brengen of tips op te doen voor beweging en ontspanning.

- Kijk naar de voeding die je tot je neemt (zie fiche basisbehoeften)

### **Oefening: Teres minor/major stekken & zijkant van je schouderblad openen**

1. Ga rechtop zitten op je bureaustoel. Plaats je voeten onder je knieën op de grond, zodat er in je knieholte een hoek van circa 90 graden ontstaat.
2. Als je je rechter schouder wilt strekken, haak je je linker hand vast onder aan je rechter armlleuning of onder de rechter kant van de zitting van je stoel. Je arm kruist dus voor je lichaam langs.  
Hou je rug zo recht mogelijk.
3. Je brengt je rechter arm omhoog over de zijkant van je hoofd en met een uitademing laat je je hele bovenlichaam en hoofd ONTSPANNEN neerbuigen naar links.
4. De bedoeling is dat je een rek voelt aan de rechterzijde van je lichaam op de hoogte van je ribben en schouders.
5. Houd deze houding vast en adem drie keer diep in en uit.
6. Ga rustig terug naar de startpositie en herhaal deze oefening voor de andere kant van je lichaam.
7. Als je klaar bent, rol nog even je schouders en laat deze lekker ontspannen zakken.  
Heel goed gedaan!





## **Schouderklachten & Beeldschermwerk (5 Tips & Oefening)**

Wij kennen dat allemaal: veel uren achter het beeldscherm. Wellicht komt een deadline steeds dichterbij en geleidelijk merk je hoe je schouders, in de avond als je klaar bent met werken of zelf tijdens je werkdag, steeds vaster komen te zitten en gespannen aanvoelen. Maar die deadline moet je toch echt wel halen en dus ga je nog harder werken en gun je jezelf niet de pauze waarom je lichaam je vraagt. Op een gegeven moment kan uit die vervelende spanning in je schouders RSI ofwel Kans ontstaan. Maar waar hebben wij het dan eigenlijk precies over en wat kan je ertegen doen om deze klachten te vermijden?

### **Je schoudergewicht: een belangrijke schakel in je lichaam met schouderklachten.**

Je schouder is een complex gewricht waar veel verschillende spieren, pezen en zenuwen bij elkaar komen. Veel van de spieren en pezen in je schouder zijn verbonden met je nek, arm en rug en faciliteren op deze manier een veelvoud van beweging en inspanning. Wij gebruiken ons schoudergewicht bijna de hele dag door voor een groot aantal handelingen, zoals iets optillen, deuren openen, besturen van de auto en natuurlijk op je werk (optie: tijdens je werkzaamheden op kantoor). Bij klachten in je schouder kan het dan ook tot pijn en tintelingen in deze gebieden komen en/of tot krachtverlies. Al in een vroeg stadium zal je de invloed op jouw functioneren in je dagelijkse routines en op het werk ervaren.

### **Wat kunnen de oorzaken zijn van schouderklachten?**

- Langdurige spanning in arm en schouder.
- Langdurig belasten van de schouder in extreme standen.  
Hoe verder de bovenarm van de romp is verwijderd, des te groter is de kans op klachten.
- Langdurige en herhalende roterende bewegingen in je schoudergordel maken of blootstelling aan hand-armtrilling.
- Een combinatie van oorzaken.

- **Wat te doen als je schouderklachten hebt:**



Voor de meeste schouderaandoeningen, zeker in een vroege stadium, geldt de regel 'rust roest'. Dat houdt in dat juist het gelijkmatig en rustig bewegen van een schouder die zeer doet bevorderlijk is voor het herstel. Een lichte pijn mag daarbij optreden. Verergert de pijn en wordt deze stekend en houdt deze langer dan een uur aan, dan is het zaak om de precieze aard van de klacht vast te stellen. Zoals bij alle klachten geldt de regel: hoe sneller je aandacht geeft aan een (spannings-)klacht en deze behandelt, des te sneller is de klacht verholpen en het lichaam hersteld.

Op dit moment wordt het aantal Nederlanders met schouderklachten geschat op 21%. De duur van hun klachten variëren van enkele weken tot soms enkele maanden. Bij tijdige en adequate behandeling is de helft van het aantal Nederlanders in de regel na 6 maanden weer klachtvrij.

### **Hoe kan ik schouderklachten voorkomen?**

1. Neem voldoende pauzes tijdens je werk.
2. Wissel regelmatig van werkhouding. Door de dynamiek in je werkhouding te behouden, blijft je bloedcirculatie op peil en heb je minder kans om klachten te ontwikkelen.
3. Zorg ervoor dat je schouders zo ontspannen mogelijk zijn tijdens je werk. Let erop dat je je schouders niet omhoog trekt en dat je bovenarmen dicht bij je romp houdt.
4. Vermijd (langdurige) werkzaamheden, waarbij je met je armen boven schouderhoogte werkt.



5. Heb je al met een (lichte) spanning te maken in je schoudergebied, let er dan extra goed op dat je rustmomenten neemt. Neem iets vaker een pauze op je werk, waarbij je ook daadwerkelijk je werkplek verlaat. Loop even rond, maak grote bewegingen met je armen en rol met je schouders. Dat stimuleert de bloedcirculatie en dat zorgt wederom voor meer ontspanning. Laat je eens heerlijk masseren of ga na je werk nog wandelen of sporten. Wij hebben voor jou een oefening geselecteerd, waarmee je tijdens je werkdag, en op je werkplek even je schouders kan uitrekken!

**Bronnen:**

<http://www.vitallife.nl>