

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

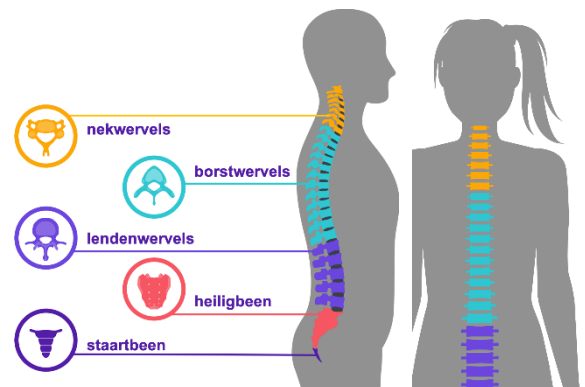
## Het verhaal van Frits Zit

*Hoi allemaal, ik ben Frits Zit en kan nu niet naar school net zoals alle kinderen. Nu zit ik thuis aan de keukentafel, samen met papa en mama. Stiekem kom ik er nu wel achter dat school best wel leuk is. Vinden jullie dat ook niet? Thuis kan ik natuurlijk wel veel gamen, computeren, achter de tablet. Maar ik mis de vriendjes en vriendinnetjes om mee te spelen, ik mis de gymles, maar ik mis ook de fijne tafel die ik op school heb. De keukentafel is voor mij te hoog en de stoel is te laag, ik kan niet met de voeten bij de grond en heb geen rechte rug. Daardoor heb ik nu last van mijn nek en mijn rug. Ik vind het dus helemaal niet zo leuk om nu lang achter de computer of tablet te zitten en om mijn huiswerk te maken. Hebben jullie dit ook? Ik heb met de kinderfysiotherapeut gebeld en die heeft mij tips gegeven hoe ik goed moet zitten. Ze gaf ook aan dat het heel belangrijk is om te bewegen! Ik ga jullie vertellen wat een goede houding is en hoe we ook thuis goed kunnen zitten, zodat we geen last krijgen van de nek en rug. Ook ga ik jullie vertellen waarom bewegen zo goed is voor ons. Doen jullie met mij mee?*



### Hoe ziet onze rug eruit?

Voordat we weten hoe we rechtop moeten zitten is het belangrijk dat we weten hoe onze rug eruit ziet. Onze rug bestaat uit botten, de wervels, die op elkaar gestapeld zijn met daartussen de tussenwervelschijven. Dit zijn een soort sponzen die ervoor zorgen dat we kunnen bewegen. Probeer thuis maar eens 2 blokken (dat zijn onze wervels) op elkaar te stapelen, kun je dan bewegen? Ik kan dan niet naar voren of achteren bewegen, jullie wel? Daarvoor hebben we dus een spons (de tussenwervelschijf) nodig. Die zorgt ervoor dat we de rug bol en hol kunnen maken en dat we kunnen draaien met de rug.



### Waarom moeten we rechtop zitten?

Als we teveel en verkeerd zitten kan je last krijgen van pijnklachten, dat willen we natuurlijk niet. Je kan pijnklachten krijgen in je nek/rug/schouders/pols/duimen. Maar je kan ook last krijgen van je ogen, daarom is het belangrijk dat je na 20 minuten dichtbij kijkt, 20 seconden ver weg kijkt. Als je heel veel zit dan heb je ook kans om later iets dikker te worden en dat is niet zo gezond. Daarom is bewegen ook heel belangrijk!

Heb je vragen?

Neem dan contact op met FYON: [www.fyon.nl](http://www.fyon.nl)

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

## Hoeveel moeten we per dag bewegen?

We moeten 1 uur per dag matig intensief bewegen (bijvoorbeeld: fietsen, trampolinespringen, paardrijden, wandelen). Maar we moeten daarnaast nog 3 keer per week botversterkende oefeningen doen (bijvoorbeeld: touwtje springen, traplopen, dansen, hardlopen). Het is nog beter om langer, vaker te bewegen. Zitten is namelijk niet zo goed, bewegen wel!

Wij hebben voor jullie oefeningen bedacht die je elke dag kan doen om fit te blijven. Doen jullie mee?

<https://www.tophealthgroep.nl/media/kinderen/>



## Hoe moeten we nu zitten?

Als we goed willen zitten moeten we zorgen dat onze wervels en tussenwervelschijven goed op elkaar worden gestapeld. Dus we moeten een rechte rug hebben. Om dit te doen moeten we goed op onze zitbotjes zitten. Maar waar zitten de zitbotjes? Leg je handen maar eens onder je billen en wiebel maar eens van links naar rechts, voel je ze? Op die botjes moeten we zitten, ze heten niet voor niets de zitbotten!

Ik ga jullie stap voor stap vertellen wat een goede houding is om achter de computer te zitten. Doen jullie met mij mee?

### 1. Stoel en tafel

Het is belangrijk dat je stoel en de tafel de goede hoogte hebben. De hoogte van de keukentafel kun je niet aanpassen. Dus moeten we een stoel of kruk hebben die we in hoogte kunnen aanpassen. De stoel staat op de goede hoogte als je je onderarmen plat op de keukentafel kan leggen, zonder dat je schouders moet optrekken. *Tip: Wanneer je geen stoel hebt die je in hoogte kan verstellen, dan zou je een aantal kussens op de stoel kunnen leggen zodat je toch hoger kan zitten. Of mocht je nog een triptrap stoel (of iets dergelijks) hebben dan zijn die ook heel mooi voor aan de keukentafel. Wees creatief met wat je in huis hebt.* Maar nu komen we niet met de voeten bij de grond? En dat is wel nodig voor een goede zithouding, de hoek tussen de onder- en bovenbenen moet net iets groter zijn dan 90°. *Tip: Je kunt een voetenbankje, krat, kartonnen doos onder de tafel zetten zodat de voeten daarop kunnen rusten.*

### 2. Plaats van het beeldscherm en/of de laptop

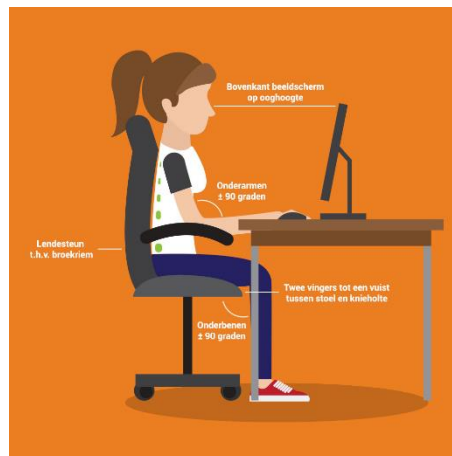
Zet het beeldscherm op minimaal een armlengte afstand en zorg ervoor dat de bovenkant van het beeldscherm op ooghoogte staat. Wanneer je een laptop hebt, zet je hem wat dichterbij en klap je het scherm wat verder naar achteren. En let erop dat je altijd rechter voor het beeldscherm zit!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

### 3. Zithouding

Zorg ervoor dat je rechtop zit, dus geen gebogen (bolle) rug. Je hoeft niet helemaal met je buik tegen de tafel aan te zitten, maak maar eens een vuist en zet die tussen je buik en de tafel. Dat is de goede afstand! Het is niet erg als je niet met je rug tegen de rugleuning aan kan zitten, liever niet zelfs! Laat je spieren maar werken om rechtop te zitten, daar worden we sterk van. Zorg dat je het toetsenbord recht voor je hebt liggen. Houd je ellebogen zo dicht mogelijk in de zij en de muis zo dichtbij mogelijk. Laat je hand niet op de muis rusten wanneer je deze niet gebruikt.

#### **Zo zit je goed, zitten jullie ook net zo goed als Frits?**



#### **Het is heel belangrijk dat de houding wordt afgewisseld! Hieronder vinden jullie een aantal tips:**

- Wanneer je het moeilijk vindt om rechtop te zitten kan je ook een map/ordner onder het werk leggen, zodat je een schuin werkblad creëert.
- Omgekeerd op de stoel zitten, met de onderarmen op de rugleuning (dan moet de rugleuning niet te hoog zijn);
- Of op de knieën zitten voor de stoel, waarbij de zitting als werkblad wordt gebruikt;
- Je kan ook staand werkjes maken, als de tafel te klein is, kan je een kratje omgekeerd op tafel zetten wat fungeert als werkblad. Let er wel op dat de rug recht moet zijn!
- Wanneer je kind op de tablet zit, zou je dit ook kunnen doen in buikligging.