

Goed zitten in een autostoel

Het zitten in een auto is geen natuurlijke houding. Vaak ontstaan lichamelijke klachten bij het rijden in gemotoriseerde voertuigen omdat dit gepaard gaat met ongunstige houdingen, statische belasting en een blootstelling aan trillingen en schokken. Dit in combinatie met andere factoren als tijdsdruk, lawaai en weinig afwisseling maakt het werk lichamelijk zwaar belastend wat de kans op klachten vergroot.

Vooraf bij langere autoritten ontstaan er nogal eens klachten in rug, schouders, armen of benen. Pijnklachten leiden de aandacht af, zodat u zich minder goed kan concentreren.

*Het is dus belangrijk om te proberen **die zithouding** te vinden die van autorijden een ontspannen bezigheid maakt!*

10 tips voor een betere houding:

TIP 1:

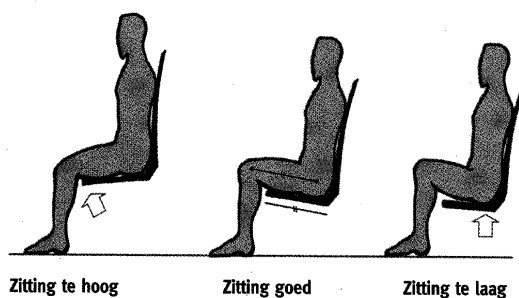
Ga 'actief' zitten met je billen zo ver mogelijk achterin de stoel.

TIP 2:

Zorg dat de pedalen goed bereikbaar zijn. Het strekken van de benen of juist met de benen opgevouwen zitten geeft al snel een onprettig gevoel. Stel daarom eerst de afstand en de hoogte van de stoel in. De bovenbenen moeten kunnen rusten op de zitting van de stoel.

Check:

- of je de pedalen kunt intrappen zonder dat de stand van de bovenbenen t.o.v. de stoel verandert;
- of je knieën iets boven heuphoogte zijn geplaatst en de hoek tussen boven- en onderbenen tussen de 90 en 155 graden is.

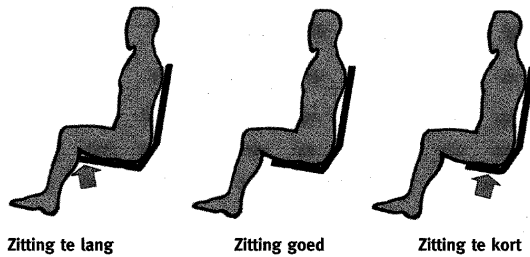


TIP 3:

Zorg dat er voldoende ruimte is tussen je knieholten en onderbenen. Op die manier is er geen sprake van afknelling in de doorbloeding *of* te weinig ondersteuning voor de bovenbenen.

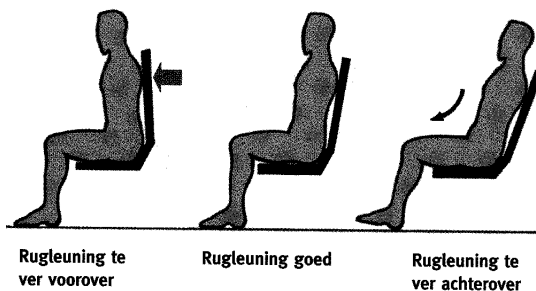
Check:

- of je vuist tussen de voorzijde van de zitting en je knieholte in past (dit is ongeveer 5 tot 10 cm).



TIP 4:

Stel de rugleuning in. Het is de bedoeling dat de rugleuning iets naar achteren staat, zodat de hoek tussen bovenbenen en romp ongeveer 90 graden is (zie het middelste plaatje). Wanneer je de rugleuning goed hebt ingesteld betekent dit dat je minder kans hebt op verhoogde druk in de rug of onderuit glijden.

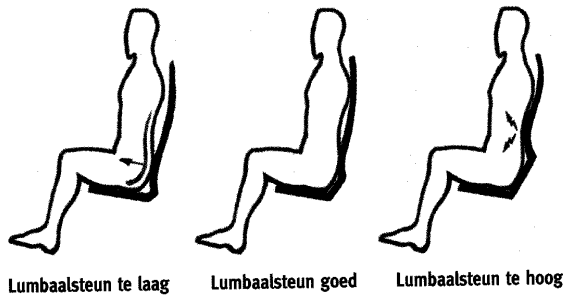


TIP 5:

Zorg voor voldoende steun in de onderrug (afhankelijk van de auto of type stoel kun je dit instellen). Indien er sprake is van een verstelbare lendesteun, dan dien je deze in te stellen in de holling van je onderrug (dit is ter hoogte van de rand van je broek of je broekriem).

Check:

- de natuurlijke kromming van je lendenwervelkolom (ter hoogte van broekriem) blijft behouden en net onder de schouderbladen bevindt zich een vrije ruimte.



TIP 6:

Zorg dat je hoofd recht boven de schouders en nek staat (zie het plaatje bij tip 4).

Check:

- het hoofd wordt aan het hoogste punt omhooggetrokken, waardoor een goede strekking van de wervelkolom ontstaat;
- bij een goede uitvoering zijn je schouders laag en ontspannen.

TIP 7:

Stel (voor je veiligheid) de hoofdsteun goed in.

Check:

- de hoofdsteun staat met de bovenzijde tenminste even hoog als de oren, liefst nog iets hoger;
- bij een lichte beweging naar achteren is de hoofdsteun voelbaar.

TIP 8:

Stel de afstand en de hoogte van het stuur in.

Check:

- of je handen zonder de schouders te heffen het stuur kunnen vastpakken, waarbij de ellebogen niet gestrekt zijn, maar iets gebogen.

TIP 9:

Zorg voor een tijdige onderbreking door:

- na 2 uur rijden een kwartier te 'rusten';
- rust betekent: stoppen, uitstappen, rondwandelen, rekken en strekken;
- even pauzeren is goed voor de rug maar zeker ook voor de concentratie!

Op deze wijze is de ideale houding langdurig vol te houden.

TIP 10:

In- en uitstappen kan het beste 'rugsparend' gebeuren:

- instappen: eerst gaan zitten, dan beide benen in de auto trekken;
- uitstappen: eerst de benen naar buiten, dan opstaan.

Voordat je wegrijdt denk je uiteraard ook nog aan het instellen van de spiegels, instellen van je navigatiesysteem (indien aanwezig) en het plaatsen van je mobiele telefoon in de carkit!

Veel gemaakte 'fouten'

- 'Liggen' achter het stuur: deze houding wordt veroorzaakt doordat de rugleuning te ver naar achteren staat. Gevolg is dat er een sterke kromming van de bovenrug noodzakelijk is en het hoofd komt dan te ver vóór de schouders uit om overzicht te hebben op de weg. Ook dienen de armen te worden gestrekt om het stuur vast te kunnen pakken. Het gevolg is dat je last krijgt van vermoeide en pijnlijke nek en armen.
- Te dicht op het stuur zitten: dit geeft een slechte houding van de rug en het hoofd. Ook is er onvoldoende steun voor romp en bovenbenen.
- Te ver van stuur en pedalen zitten: het intrappen van de pedalen kost veel inspanning en de ellebogen en schouders worden zwaar belast door overstrekking.

Niet elke autostoel heeft alle mogelijkheden om een goede houding te bereiken, maar men kan altijd streven naar de beste houding. Deze houding is **individueel verschillend** en wordt soms pas na lang experimenteren bereikt.

Uiteraard zijn er ook situaties denkbaar waarbij de stoel niet bij de gebruiker 'past'. Denk aan iemand met een extreme lichaamslengte. De gemiddelde autostoel is hier niet op berekenend, met als gevolg dat deze persoon zich aan deze situatie moet aanpassen. Dit heeft niet alleen gevolgen voor het zitcomfort, maar op den duur ook wat betreft het ontstaan van lichamelijke klachten.

Luister naar je lichaam

Lichamelijke klachten kunnen diverse oorzaken hebben, waaronder werkgebonden, maar ook persoonsgebonden oorzaken. Behalve het langdurig zitten in de auto, het aannemen van ongunstige werkhoudingen tijdens de werkzaamheden en het klimaat kun je ook denken aan lichaamsbouw, lichaamsgewicht, (spier)conditie, voldoende sport en beweging, onvoldoende inlassen van rustmomenten en stressfactoren. Echter, in alle situaties geeft het lichaam vooraf duidelijk aan wanneer er iets fout gaat. Luister daarom naar dit signaal, ook wanneer dit signaal in het begin nog niet zo pijnlijk is. Deel dit in eerste instantie met je leidinggevende en schakel (indien nodig) een deskundige in, zoals huisarts of bedrijfsarts.