

4 X PER JAAR VERZORGT HUISVANBINNEN DE WOONPAGINA IN DE LOV-KRANT

## Creatief thuiswerken

Na een jaar in lock-down is er een klein beetje licht aan het einde van de tunnel: Thuiswerken is voorlopig nog wel de norm, ook als we kunnen terugkeren naar een "normale" samenleving en de winkels en kantoren weer open kunnen. De verwachting is dat we allemaal meer zullen blijven thuiswerken dan voor de pandemie.

De vraag om een vaste of flexibele werkplek in huis is dan ook bijna standaard bij de interieurplannen die we het laatste half jaar hebben gerealiseerd of waar we mee bezig zijn. Maar ook als je niet van plan bent om je huis te verbouwen, verhuizen of aan te passen kun je prima creatief en gezond thuiswerken.

Ik help jullie uiteraard graag een beetje op weg! Een gezonde werkplek hoeft namelijk helemaal niet duur te zijn. Maar het is wel prettig om te weten hoe je nek en rugklachten kunt voorkomen. Soms kunnen een strijklank of triptrap-kinderstoel al een uitkomst bieden. Denk aan een stapel tijdschriften of schoenendoos om je laptop op de juiste hoogte te brengen.



Zelf ben ik weer niet het juiste voorbeeld, daar ik lekker vanuit mijn winkel kan werken zittend op een mooie in hoogte verstelbare bureaustoel of op een zitbal van Vluv, maar ik zit wel vele uren achter mijn computer om de vele interieurvragen te beantwoorden die beschikbaar ook bij deze lock-down horen. Een statische houding is niet goed voor de doorbloeding, dus de manier waarop we zitten is van belang voor de zuurstof toevoer van onze spieren. Hoe doorbreek je die belemmering?

In eerste instantie is het van groot belang een goede werkhouding te vinden of eventueel te creëren. Probeer daarnaast ook je werk in blokken van maximaal 1 uur te plannen en sta na een uur even op om bijvoorbeeld koffie of wat anders te pakken, even een blik uit het raam of je bij je planten te



voelen of ze water nodig hebben. Het is fijn om af en toe van werkhouding te veranderen.

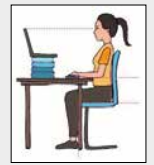
Zit je thuis op een harde (keuken) stoel? Ga dan op een kussen zitten, dat vermindert de druk op je benen, zorg ervoor dat je goed aan de tafel bent aangeschoven zodat je onderarmen op de tafel rusten. Dat is belangrijk om je nek en schouders te kunnen ontspannen. Als je meer balans zoekt is een luchtkussen zoals de Pil&Ped, verkrijgbaar bij Huisvanbinnen een idee.



Het stimuleert de spieren in beweging te blijven en te zorgen voor een recht houding. De hoeveelheid steun die het kussen biedt is gemakkelijk aan te passen doordat het kussen opblaasbaar is. Heb je nog meer behoefte aan balans? Probeer eens een zitbal! Zelf ben ik enorm fan van de zitbal van Vluv; niet een suif plastic ding zoals je de skipie-bal van vroeger kent, maar bekleed met luxe vilt, stof of leder. Je kunt ze (op afspraak, uiteraard) komen uitproberen in de winkel. Met een zitbal daag je jezelf uit te zitten met beide voeten stevig op de grond. Doordat je je evenwicht moet blijven bijsturen zijn je spieren (ongemerkt) in de weer en af en toe lekker wippen of wiebelen is ook een prettige afwisseling. Er zijn zelfs fitness oefeningen om je lijf te trainen met de zitbal of het luchtkussen!

*Meer weten over kleine of grote aanpassingen om prettig en gezond thuis de werken?*

*We helpen je graag op weg!*



**Wij werken uitsluitend op afspraak**

Voor advies of bestellen van verf, behang en kadobonnen bel: 072 260 50 40 of mail naar [melanie@huisvanbinnen.nl](mailto:melanie@huisvanbinnen.nl)



**Melanie Lamers**  
Interieurontwerper

Kerkweg 2  
1906 AW Limmen  
072-2605040

[www.huisvanbinnen.nl](http://www.huisvanbinnen.nl)  
[melanie@huisvanbinnen.nl](mailto:melanie@huisvanbinnen.nl)



SCAN & PLAN



**Intri**  
design interieur op maat

**KUILMAN**  
Meester SCHILDERS

**DIBO**  
INSTALLATIETECHNIEK  
"Uw partner in duurzame techniek"

slaapkenner  
LUTE  
ervaar het verschil

**NUKO**  
elektrotechniek

**Bouwbedrijf C. Bos bv**