

WELLBEING



OPLEIDING BEELDSCHERMWERK

Doel: Het ziekteverzuim door fysieke aandoeningen van de werknemers te verminderen door **preventief** in te spelen op de factoren die leiden tot rug-, nek, en schouderklachten .

Aantal deelnemers: max 10 deelnemers

Duur: 3u

Aantal lesgevers: 1 lesgever

Handleiding: Steekkaart 10 Tips voor computerwerk

Dag 1 :

9u00

- Inleiding:

"Voorkomen is beter dan genezen";

Bewustzijn van zijn toestand (flexibiliteit, zwaktes, ...)

Impact van rugpijn op het sociale en professionele leven.

--> 9u15

9u15

- Anatomie van de rug (aangepast aan het publiek)

- Biomechanica

- Ziektebeelden gekoppeld aan een slechte positie

-->10u30

-->10u30

Preventieve oefeningen

Houding

Spierversterking

Strekken

-->11u30

--> 11u30

Ergonomie: zitpositie, scherm, toetsenbord en muispositie

--> 11u50

11u50

Conclusie: herinnering van de belangrijke punten

Q&A

--> 12u00

EINDE OPLEIDING