



Het gebruik van de GHOPEC type II, een shortlist.

De hoogste zitpositie wordt gedicteerd door de onderbeenlengte en de dikte van het schoeisel. Draai met de draaiknop rechts het voorste zittingdeel maximaal naar beneden.

Zoek nu een prettige zithoogte door de voorste hendel links op te trekken en de stoel omhoog te helpen. Blijf wel steeds voldoende naar achteren (achter de indicator) zitten. De zithoek (heup kniehoek) bedraagt voor gemiddeld lange naar echt lange gebruikers minimaal de vooraf ingestelde 110° en voor kleinere max. 135° .

Zithoogte aangenaam? Draai nu het voorste zittingdeel terug, dusdanig dat er een lichte maar duidelijk voelbare ondersteuning van de bovenbenen aanwezig is. Een licht contact bevordert de beweeglijkheid op de stoel omdat de stoelverplaatsing dan uit de benen komt. Een te zwaar contact veroorzaakt beweging vanuit het bekken en de lage rug, dit zorgt voor overbelasting op lumbaal niveau en van de SI-gewrichten. Let wel: dit is de stoel die u echt individueel moet afstellen voor uw eigen bestwil. Dat kost vaak enige tijd om te oefenen!!

Draai de knop op de achterzijde van de bekkensteun los en zet de grootste bolling van die steun op de bovenrand van uw bekken. Draai de knop vervolgens weer vast,

Strek u zelf nu uit tot maximaal (militaire) rechtop houding, een zo recht mogelijke lijn vanuit de gehoorgang naar het midden van de schouder en van dat laatste punt naar het midden van het heupgewricht. Gebruik uw bekken als draaipunt, hou het borstbeen geheven en met uw vingertoppen aan gestrekte armen kunt u nu de achterste handel omhoog trekken. Deze positie stabiliseert de neutrale bekkenpositie. Daarna kunt u ontspannen en dan bedenkt u zich pas dat het enige tijd duurt voordat uw spieren zich aangepast hebben aan deze nieuwe situatie.

Bedenk wel dat bij ergonomisch verantwoord rechtop zitten de onderarmen in een opwaartse hoek van $10-15^\circ$ gehouden moeten worden of het nu computerwerk betreft of gaat om tandheelkundig/medische behandelingen. Voorkomen moet juist worden dat uw ogen (en dus nek en schedel) de positie van uw handen gaan volgen. Dat is moeilijk omdat dit vaak onderdeel uitmaakt van reeds lang ingesleten bewegingspatronen.

Naar voren komen bij het werken mag dan ook niet plaats vinden vanuit de wervelkolom, de schouders of het hoofd, maar alleen vanuit het bekken. Iedere keer dat het lichaam ontspant komt het iets terug in beweging en raakt de bekkensteun het bekken weer. Deze aanraking herinnert u eraan om de originele rechtop zit weer in te nemen. Na verloop van tijd wordt dit een reflexmatige reactie.

Stel nu uw patiëntenstoel/operatietafel zo hoog en maximaal vlak in, dat vooroverbuigen van hoofdhals-gebied en romp voor en door u tot een minimum beperkt blijven.

(tekst: Paul A. Engels, tandarts en tandarts-ergonoom)