



ERGO SUPPORT

We've got your back



ERGO SUPPORT
We've got your back



Femke Janssens

MENOPAUSALE KLACHTEN & ERGONOMIE



WAT IS DE MENOPAUZE?

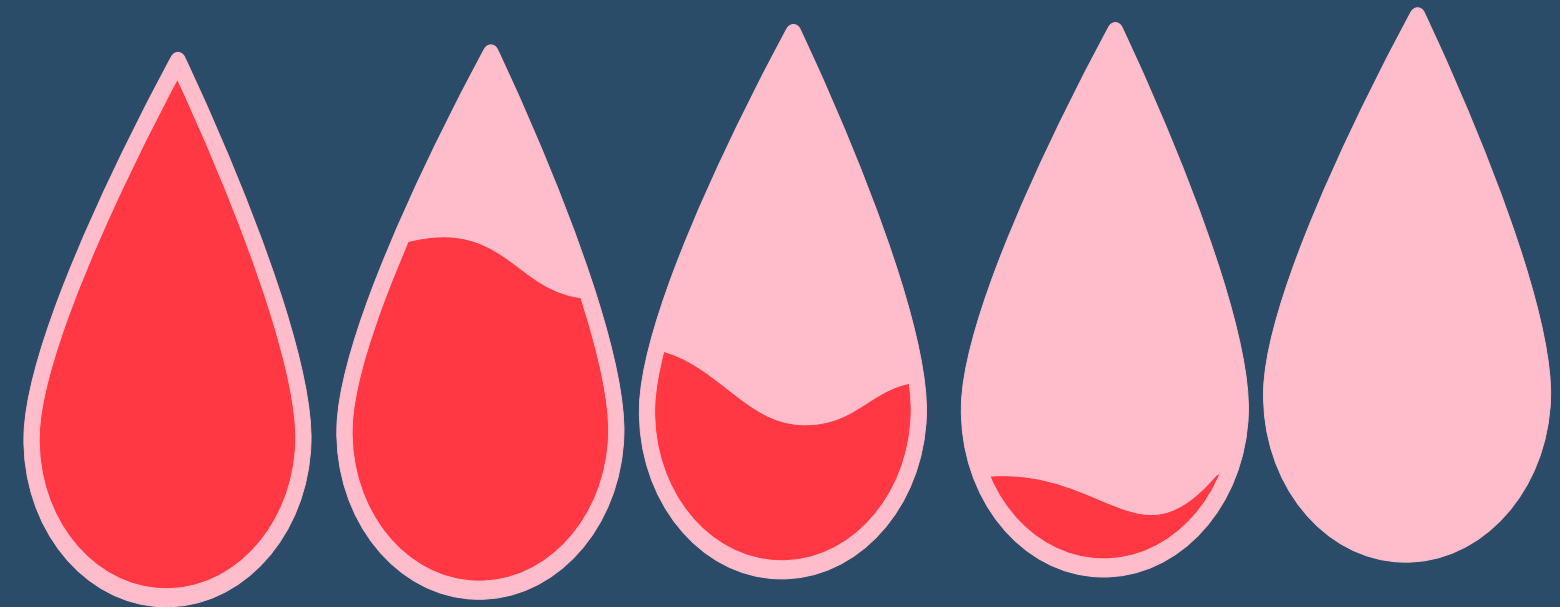


Perimenopause

Menopause

Postmenopause

HORMONALE VERSCHUIVINGEN IN PRODUCTIE VAN OESTROGEEN EN PROGESTERON



MOGELIJKE FYSIEKE KLACHTEN

Opvliegers

Nachtelijk
zweten

Slapeloosheid

Gewichts -
toename

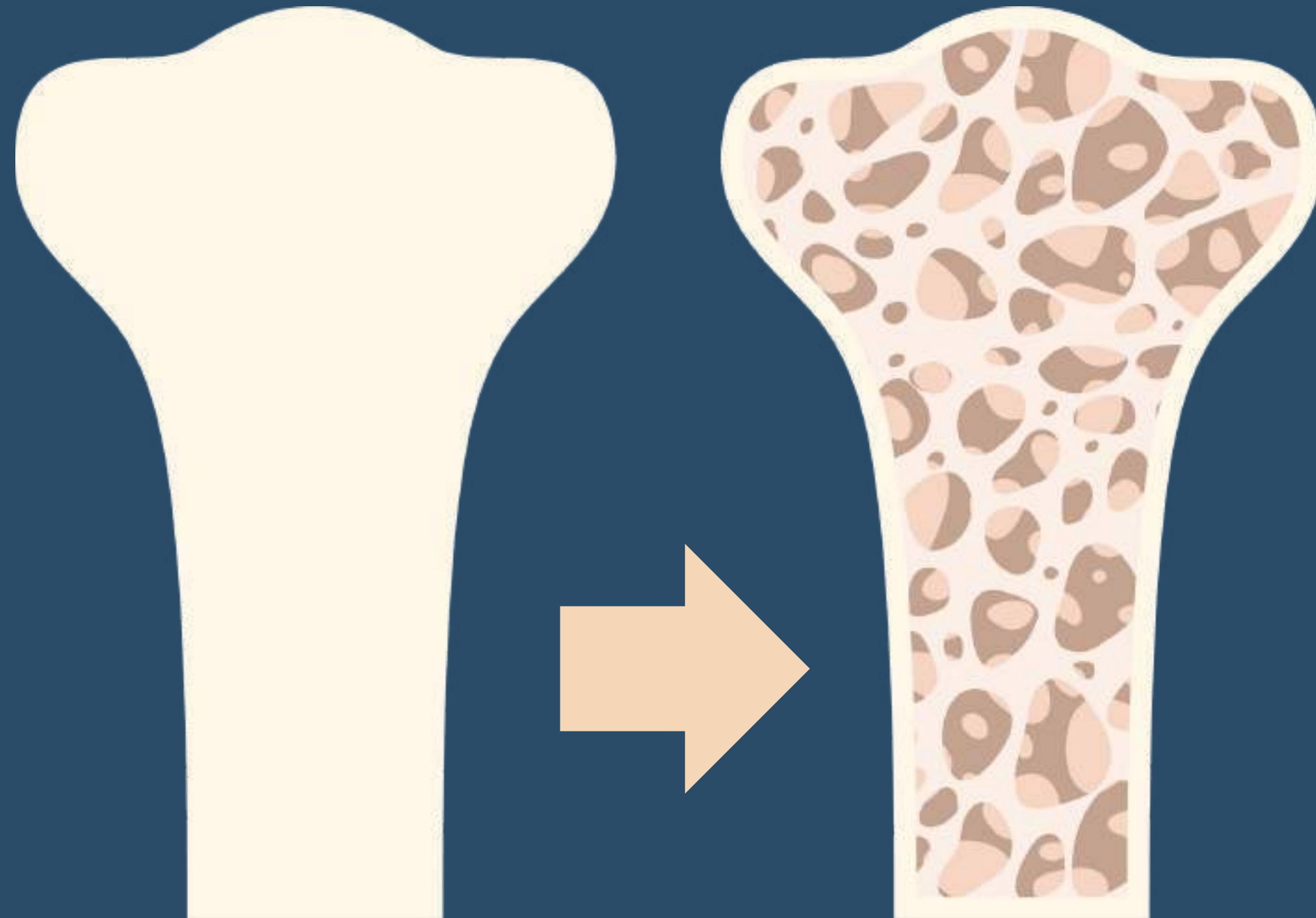
Stemmings -
wisselingen

Reumatische
klachten

Spierpijn

Vermoeidheid

OSTEOPOROSE - BOTONTKALKING



**Afbraak en
aanmaak van
botweefsel**

**De rol van
calcium**

De menopauze op het werk

- Meer uitdagingen dan alleen de menopauze
 - Toegenomen werkdruk
 - Mantelzorg
 - opgroeiende kinderen
- Meer afwezigheidsdagen op het werk zijn tussen de leeftijd 40-60 jaar

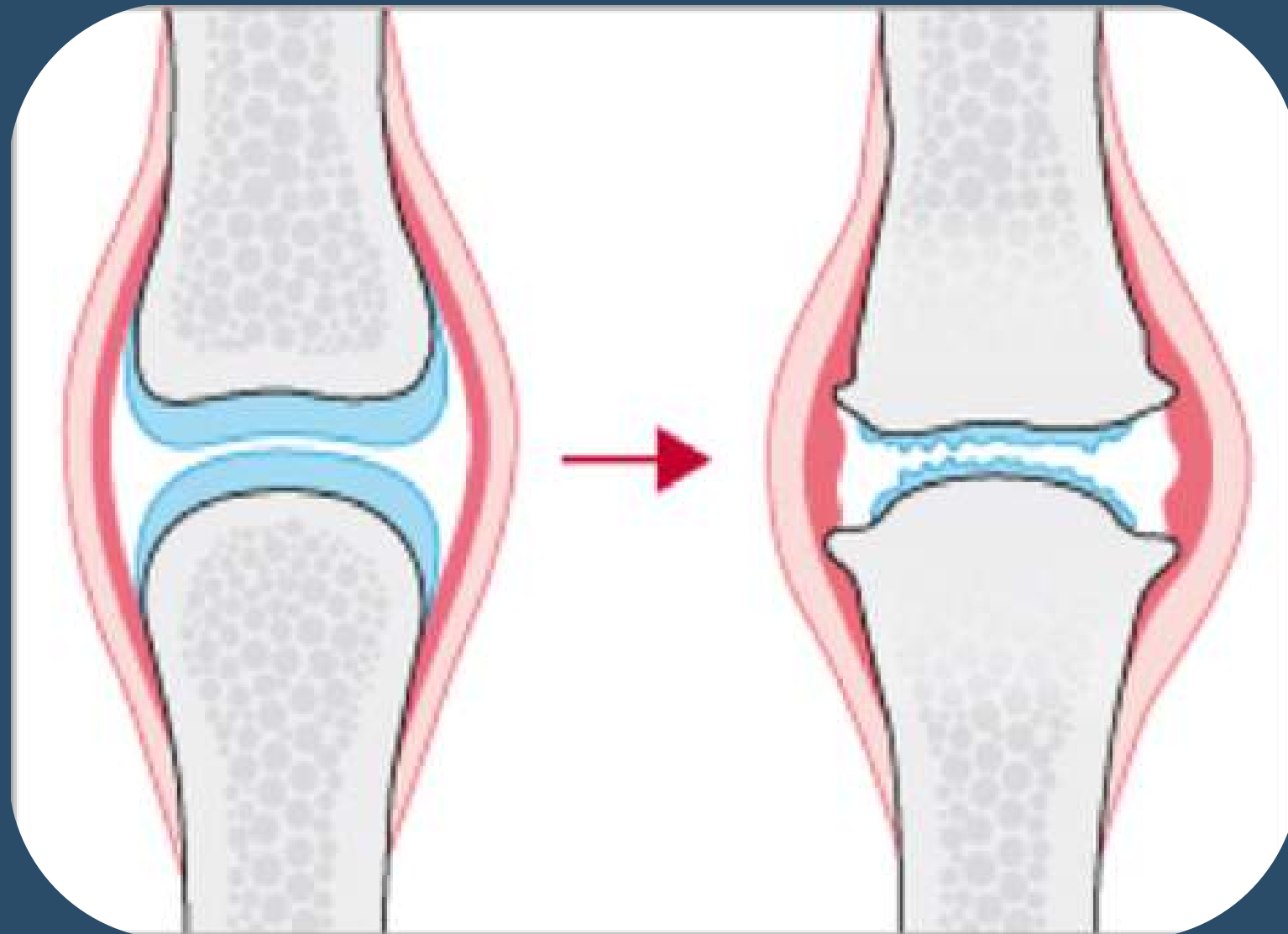


WAT IS DE CONNECTIE TUSSEN ERGONOMIE EN DE MENOPAUZE?

Verhoging van fysieke klachten ter hoogte van de rug, schouder en nek

- Door vermindering spierkracht
- Een verminderd soepel bindweefsel
- Meer stijfheid en artroseklachten
- De pezen worden minder elastisch en gevoeliger voor overbelasting
- De pijnervaring verandert

LANGDURIG ZITTEN EN DE IMPACT OP HET LICHAAM



A photograph of two women in a home environment, likely a living room, performing a plank exercise. They are both wearing dark-colored athletic tank tops and are positioned on their forearms on grey exercise mats. The woman on the left has her hair tied in a bun, while the woman on the right has long hair. The background shows a wooden chair and a light-colored wall. The image has a semi-transparent dark overlay where the text is placed.

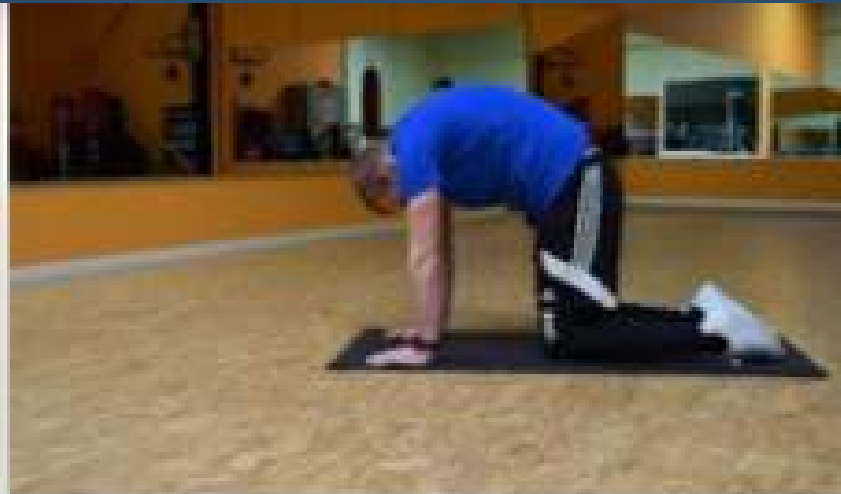
Oefeningen thuis

Minimaal 20 minuten per week

Waarom versterken en onderhouden nodig is?

Wat is de meerwaarde bij zwakkere regio's?







De oplossing: een dynamische stoel?



Uniek Balance Systeem

Bevordert de
doorbloeding en de
stofwisseling

Geeft een
uitgebalanceerd
zitcomfort

Voorkomt problemen
aan het
bewegingsapparaat



Traint de intrinsieke rug-
en buikspieren

Ontlast de
tussenwervelschrijven

Activeert beweging
en verandering van de
zithouding



Welke invloed hebben bewegingsbeperkingen op het lichaam?

**Elke chronische klacht wordt
voorafgegaan door een
bewegingsbeperking.**



Test jezelf





ERGO SUPPORT
We've got your back



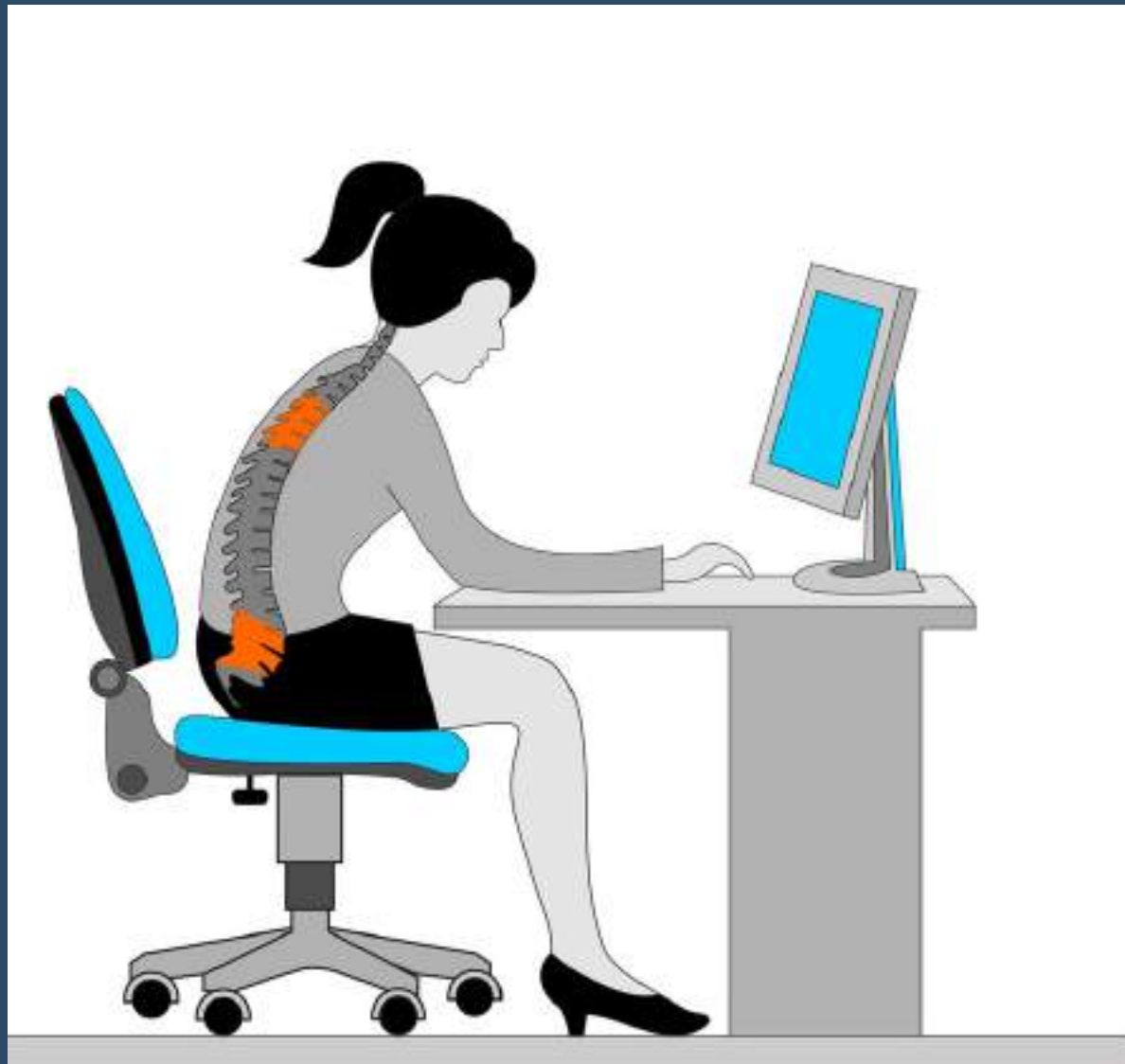


Opwarming en stretching



ADEMHALING EN ONS SPIJSVERTERINGSSYSTEEM

ADEMHALING EN ONS SPIJSVERTERINGSSYSTEEM



Vermoeidheid



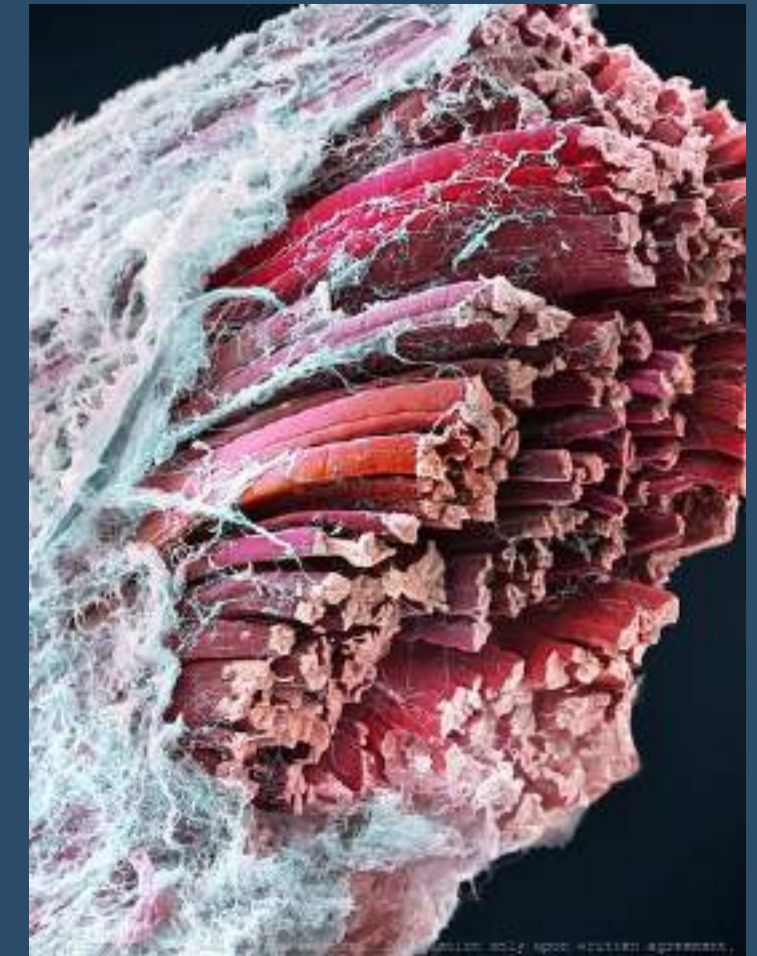
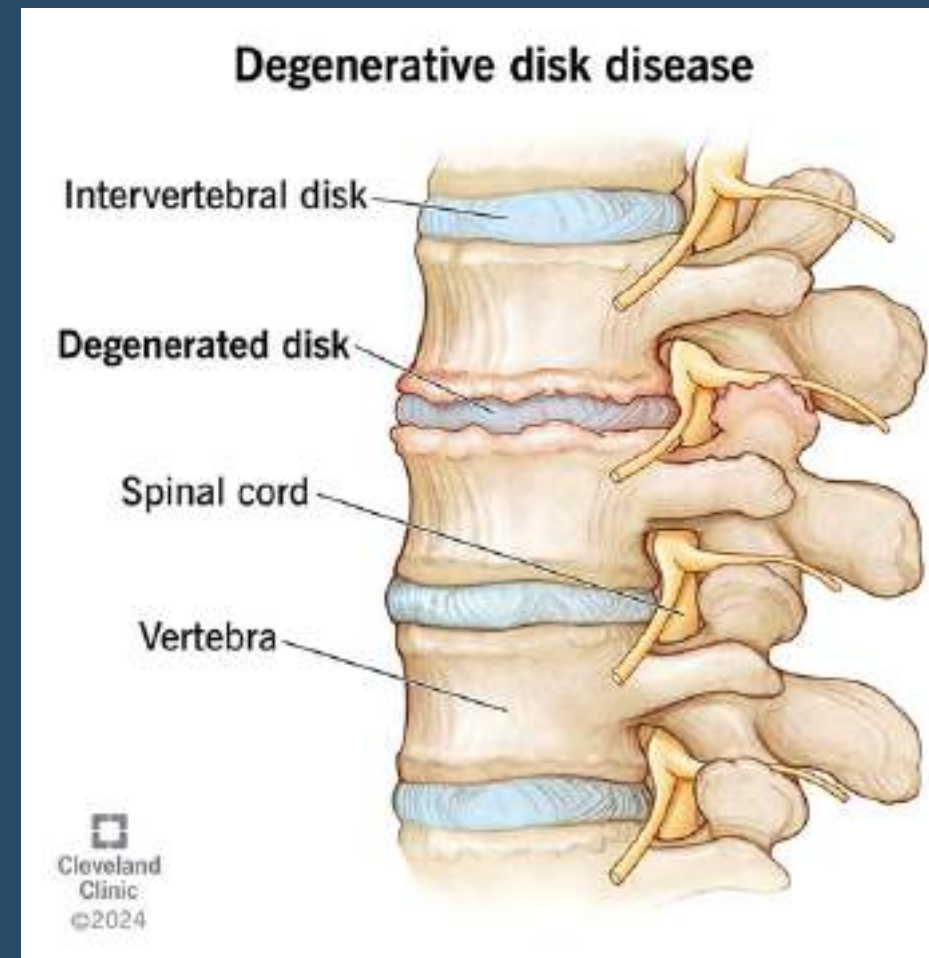
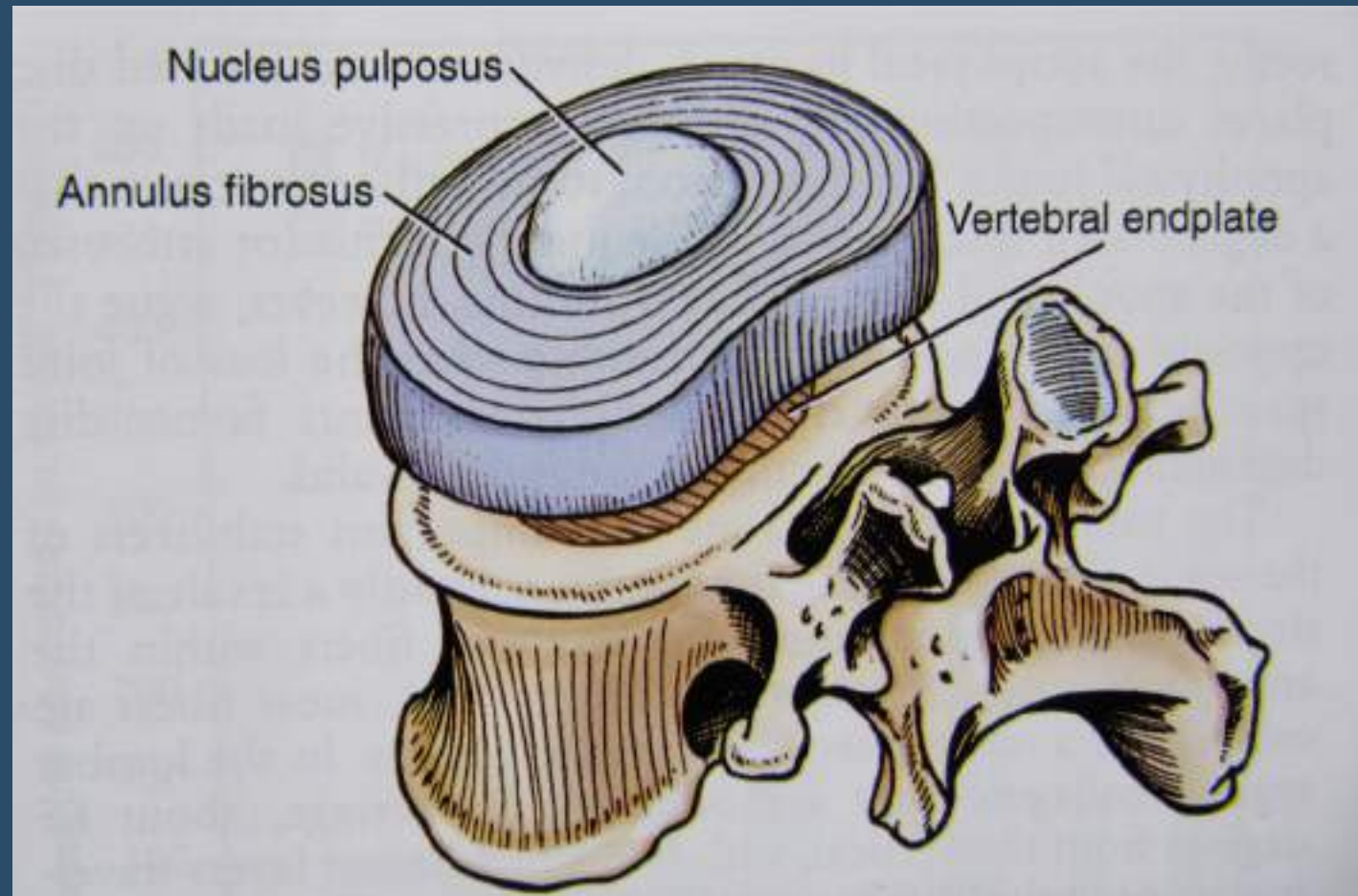


IN BEWEGING BLIJVEN



ERGO SUPPORT
We've got your back

DRINKEN VAN WATER



SLAAPCOMFORT



ERGONOMISCHE AANPASSINGEN OP HET WERK

- Voldoende bewegen tijdens de dag (wandelen, naar het werk fietsen,...)
- Stretchen voor, tijdens en na het werk
- Gebruik maken van zit-sta bureau
- Dynamische bureaustoel
- Voldoende water drinken overdag

ZIJN ER NOG VRAGEN?



FEMKE JANSSENS - ERGOTHERAPEUT

FEMKE@ERGO-SUPPORT.BE

+32469476266



ERGO SUPPORT

We've got your back