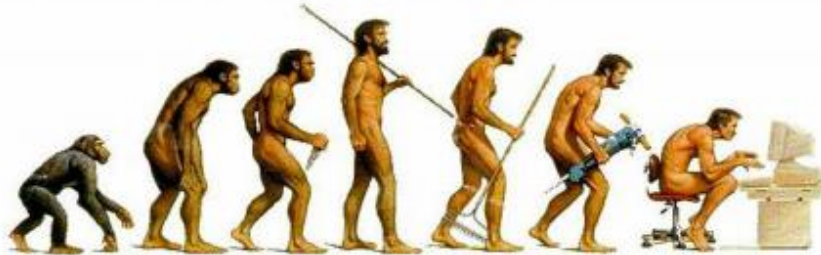


# Toolboxmeeting RSI & beeldscherm

Medewerkers die veel achter een beeldscherm werken kunnen klachten krijgen aan armen, nek en schouders. Een goede werkplekinrichting en werkhouding zijn belangrijke factoren om klachten te voorkomen.



De afbeelding maakt 'pijnlijk' duidelijk dat er ergens in de evolutie van de mens iets vreselijk mis is gegaan. Een bouwvakker in de bouw, wordt geleerd hoe hij moet tillen. Van een beeldscherm werker wordt vaak verwacht dat hij/zij weet, hoe hij/zij op een gezonde manier achter zijn/haar scherm kan zitten. In deze toolbox wordt een aantal tips gegeven, waarmee klachten en belasting tijdens het computerwerk kunnen verminderen.

## **KANS versus RSI**

Tegenwoordig wordt, als het gaat om klachten door beeldschermwerk, in plaats van over RSI ('Repetitive Strain Injury') vaak gesproken over KANS (chronische aandoeningen of Klachten aan Armen, Nek en Schouders). RSI dekt niet de hele lading. De klachten ontstaan niet alleen door kort cyclisch repeterend werk, maar vooral door een verkeerde of verkrampde houding.

## **Gezondheidsrisico's**

Dergelijke klachten worden vaak veroorzaakt door onvoldoende doorbloeding van bovengenoemde spieren. Bij beeldscherm werk spelen de volgende risico's een rol:

- Statische belasting van lichaam en hoofd, armen en handen;
- Als de vingers boven de polsen uitkomen is irritatie mogelijk van peesscheden in het polsgewricht (carpaletunnelsyndroom);
- De oogleden blijken nauwelijks te knipperen, waardoor de oogbol te droog wordt wat leidt tot oogvermoeidheid;
- Beeldschermwerk stelt hoge eisen aan de interactie tijdens invoeren en uitlezen van gegevens;
- De beeldschermindeling (grootte van de symbolen, het gebruik van kleuren) speelt een rol;
- De werkomgeving is belangrijk: spiegelende, stoffige of te kleine beeldschermen, lichtcontrasten en slechte verlichting kunnen leiden tot gezondheidsklachten.

## **Werken op een laptop komt steeds vaker voor**

Laptops zijn gemaakt voor gemakkelijk vervoer, maar niet voor langdurig gebruik.

Laptopgebruik vormt momenteel de grootste oorzaak van klachten. Bij een laptop kan bij langdurig werk beter een los toetsenbord of een los beeldscherm worden gebruikt.

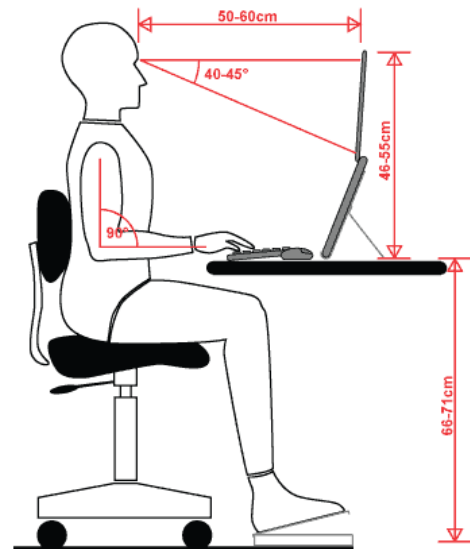
Daarnaast wordt gebruik van een losse muis geadviseerd.

Stel het lettertype en –grootte goed af, zodat voorkomen wordt dat je naar het scherm moet buigen om de teksten te kunnen lezen.

### De juiste werkhouding

Het menselijk lichaam heeft van nature een bepaalde basishouding waarin de meeste ledermaten de minste belasting ondervinden. Deze rustpose is bij een zithouding afhankelijk van de zwaartekracht. Nek en wervelkolom dienen zich zoveel mogelijk in een rechte lijn onder elkaar te bevinden, zodat het gewicht van het hoofd goed wordt opgevangen.

Bij het werken achter een laptop betekent dit dat de bureaustoel op een hoogte moet staan om de benen in een hoek van negentig graden te zetten en het bureau moet zorgen dat de armen vanuit deze zelfde hoek het toetsenbord kunnen bedienen. Zonder laptopstandaard zou het hoofd in een dergelijke situatie naar beneden gericht zijn om het beeldscherm te kunnen bekijken. Gebruik daarom liever een los scherm !

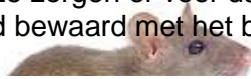


### Monotone bewegingen

Naast het aannemen van een juiste werkhouding is het belangrijk voldoende rustmomenten in te lassen. Bij werkzaamheden met kleine monotone bewegingen is het extra belangrijk juist deze spieren periodiek te ontspannen en af en toe met gebruik van meer spieren grotere bewegingen te maken.

### Los toetsenbord en muis

Wanneer u de laptop heeft geplaatst op een laptopstandaard, heeft u ook een los toetsenbord en een losse muis nodig. Deze zorgen er voor dat u uw armen en handen in een betere positie kan plaatsen en dat u afstand bewaard met het beeldscherm.



Veel 'muizen' leidt tot klachten. Door snel- en functietoetsen te gebruiken, kan het aantal muishandelingen verminderen.

- Wissel het gebruik van de muis af met sneltoetsen
- Leg de muis dichtbij het lichaam en het toetsenbord.
- Maak grotere bewegingen met de muis vanuit de elleboog en niet vanuit de pols.
- Leg de muis voor in de hand en laat de vingers ontspannen op de muisknoppen rusten (dus niet krampachtig erboven houden en niet knijpen).
- Zorg voor een goede instelling van de muissnelheid. Als meerdere muisbewegingen (optillen en opnieuw plaatsen) nodig zijn om de cursor over het beeldscherm te bewegen, is de muis te langzaam ingesteld. Staat de muis te snel ingesteld, dan schiet de cursor zelfs met een kleine beweging al over het doel heen.
- Stel het dubbel-klikken langzaam in.

### Stel je bureaustoel goed in:

#### Stap 1: de zithoogte

De eerste stap is het instellen van de zithoogte. Zo zorgt een te hoog ingestelde stoel voor afgeknelde zenuwen in de benen. Een te laag ingestelde stoel zorgt voor onvoldoende doorbloeding in de bovenbenen. U zit op de juiste zithoogte als uw bovenbenen parallel lopen aan de vloer. Een ander aandachtspunt is de hoogte van de knieën. Zorg ervoor dat uw knieën niet hoger komen dan uw heupen. Is dit wel het geval, dan staat uw bureaustoel te laag. Lopen uw bovenbenen keurig parallel aan de vloer, maar bungelen uw voeten boven de grond? Een voetensteun biedt hier uitkomst.

### Stap 2: de zitdiepte

Een tweede belangrijke factor voor een gezonde zithouding is de juiste zitdiepte. De zitdiepte is vaak in te stellen door middel van een verstelbare rugleuning. Wanneer u op een bureaustoel zit mag er maximaal een vuist passen tussen uw knieholte en de rand van de stoel. Is die ruimte er niet dan zal de rand van de stoel zorgen voor wrijving in de knieholte. Wanneer de stoel te diep is ingesteld en de ruimte dus te groot, steken uw benen te ver uit. Daardoor krijgen uw beenspieren te weinig ondersteuning en daarmee rust.

### Stap 3: de hoogte van de rugleuning

Een goede bureaustoel heeft een bolling aan de onderkant van de rugleuning, de lumbaalsteun. Bij een passende stoel valt deze lumbaalsteun precies in de holte van uw onderrug. Hierdoor krijgt uw wervelkolom voldoende steun en kunnen uw rugspieren ontspannen. Een op de verkeerde hoogte ingestelde lumbaalsteun zorgt dat u onderuit gaat zakken in uw stoel. Hoewel deze houding de rugspieren in eerste instantie ontspant, zal zo'n houding op den duur overbelasting in de hand werken.



### Stap 4: de hoogte van de arMLEuning

In de laatste stap komt het instellen van de hoogte van de arMLEuning aan bod. Wanneer de arMLEuningen te hoog zijn ingesteld, zit u met iets opgetrokken schouders achter uw beeldscherm. Op de lange termijn kan dit nek- en schouderklachten veroorzaken. De juiste hoogte van de arMLEuning vindt u door uw armen ontspannen langs uw lichaam te laten hangen. Til vervolgens uw onderarmen op, zo ver dat deze in een hoek van 90 graden ten opzichte van uw bovenarmen staan. Stel de arMLEuningen vervolgens op deze hoogte in. Omdat niemand volledig symmetrisch is, is het mogelijk dat de hoogte van uw arMLEuningen onderling iets verschilt.

### **Staat je stoel goed ingesteld? zorg daarna voor afwisselend werk**

Afwisselend werk vermindert niet alleen de werkdruk, maar het zorgt er ook voor dat je niet de hele dag achter het beeldscherm zit. Moeilijke taken zijn uitdagend, maar wie uitsluitend moeilijk werk moet verrichten, wordt te veel belast. Wie daarnaast ook gemakkelijke taken uitvoert, verzet niet alleen veel werk, maar werkt ook ontspannen. Die ontspanning verlaagt tevens de kans op RSI. Bovendien: met meer afwisseling in taken is de kans groter dat je letterlijk meer in beweging moet komen.

### **Dus bewegen !**

Zorg ervoor dat je niet te lang achter je bureau blijft zitten. Lichaamsbeweging brengt de bloedsomloop op gang die nodig is om je bloedvaten in je vingertoppen en pezen van je onderarmen van vers bloed te voorzien en afvalstoffen af te voeren.

- ✓ Sta op van je stoel, herschik je schoenveters, etc.
- ✓ Samen een frisse neus halen, tijdens de lunch even naar buiten om een rondje te lopen: gezellig en gezond. Haal een paar keer extra diep adem en je bent ook nog eens heel mindful bezig. Je brengt zo trouwens ook het niveau van het stresshormoon cortisol omlaag. Hoe meer collega's je mee naar buiten kunt krijgen, hoe beter.
- ✓ Pak alleen koffie of thee voor jezelf ! Trek in een kopje koffie of thee? Vraag vooral niet of je ook wat mee kunt nemen voor je collega's. En zeg ook 'nee' als het jou gevraagd wordt. Klinkt asociaal, maar het is juist sociaal. Wanneer ieder voor zichzelf koffie of thee haalt, heb je meer beweegmomenten te pakken.
- ✓ Ook goed: ga op je tenen staan wanneer je staat te wachten op je koffie of thee, zo span je je beenspieren aan. Goed voor de bloedsomloop.

