

# 18 tips voor beeldschermwerkers

## Werken met beeldschermen

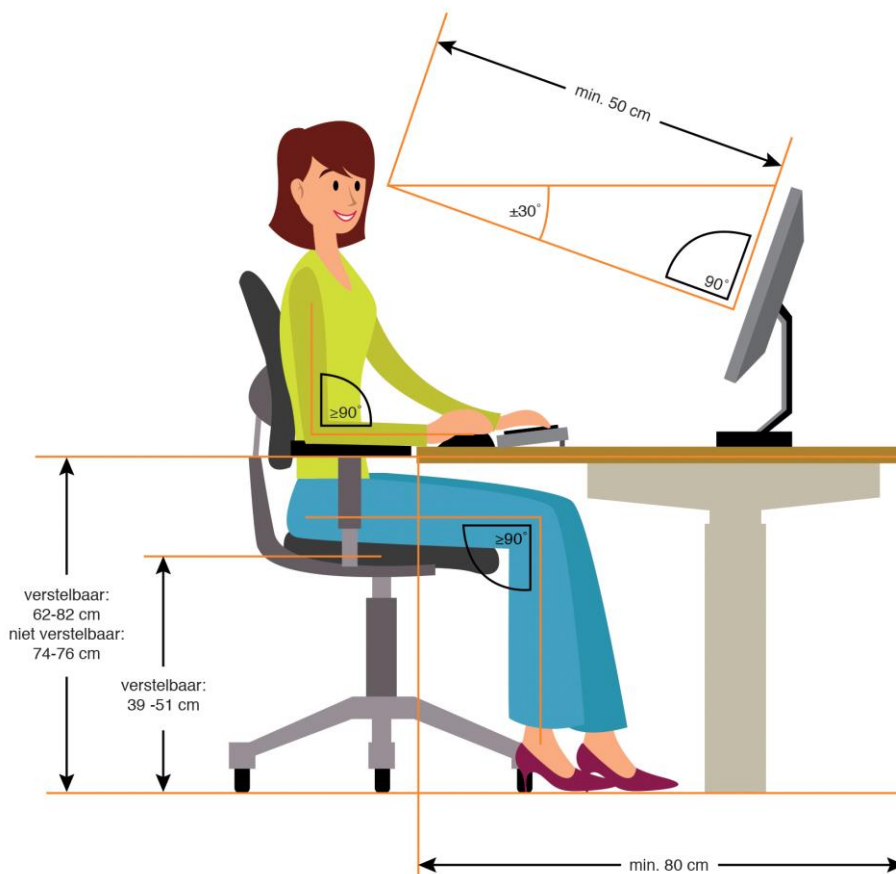
### *Inleiding*

Voor medewerkers die gewoonlijk langer dan twee uur gemiddeld per dag werken aan een beeldscherm gelden een aantal eisen die zijn opgenomen in de Arbowet.

Een basisbeeldschermwerkplek bestaat uit een (verstelbare) tafel, stoel en een beeldscherm. Het is heel belangrijk dat het meubilair op eenvoudige wijze vanuit de zitpositie door de gebruiker op maat is in te stellen. Een goed ingestelde werkplek voorkomt (pijn)klachten.

Een ander belangrijk aspect van het gezond werken met beeldschermen is de organisatie van het werk. Een evenwichtige spreiding van de beeldschermactiviteiten over de werkdag kan een positieve bijdrage leveren aan het voorkomen van klachten bij het werken met de computer.

Om klachten te voorkomen is het belangrijk aandacht te besteden aan de werkplekopstelling; vaak is met weinig inspanning en met weinig middelen een goede werkhouding te bereiken. Op de volgende bladzijden worden een aantal tips gegeven voor een goede opstelling van de werkplek die u zelf kunt toepassen.



## **De stoel**

Je bureaustoel heeft instelmogelijkheden voor zithoogte, rugleuning en armleggers. Pas deze dan ook aan op je postuur.

### **1. De juiste zithoogte bepaal je als volgt:**

Neem voor je stoel plaats en breng de hoogte van de zitting van de stoel tot net onder de knieschijf. Je kunt dit tevens controleren door in de stoel plaats te nemen: je voeten staan plat op de vloer en de onderbenen maken t.o.v. de bovenbenen een hoek van 90 graden (of iets meer).

### **2. De juiste instelling van de rugleuning:**

De rugleuning moet zo zijn ingesteld dat de lendenen op ca. 25 cm boven de zitting voldoende worden gesteund. Dit betekent dat de bolling van de rugleuning precies in de holte van de rug past.

Fixeer de rugleuning niet te veel naar voren of naar achteren, maar zodanig dat er een vuist past tussen de rand van de zitting en je knieholten.

### **3. De juiste hoogte van de armleggers:**

Het instellen van de armleggers kun je het beste doen met de hulp van een collega. Je gaat als volgt te werk: neem plaats in de stoel, leg de handen plat op de buik: ter hoogte van de navel. Je schouders zijn dan recht (dus niet opgetrokken) en ontspannen. Je collega kan nu de armleggers precies tegen de onderarmen plaatsen.

## **Het bureau**

### **4. De opstelling**

Streef er naar dat je het bureau zo plaatst dat voor en achter het beeldscherm geen vensterwand aanwezig is.

Zorg ook voor voldoende afstand tussen venster en beeldscherm om spiegelingen op het scherm te voorkomen. Is dit niet mogelijk maak dan gebruik van een helderheidwering. Dit komt de leesbaarheid van het beeld op je scherm ten goede.

### **5. De werkhogte**

De hoogte van de werktafel is of in hoogte instelbaar tussen 62 en 82 cm of heeft een vaste hoogte van 74 tot 76 cm.

### **6. Het werkblad**

Het werkblad (inclusief draagconstructie) heeft aan de voorzijde een maximale dikte van 5 cm. De minimale afmeting van het werkblad bedraagt 80 bij 120 cm. Het werkblad is vlak, mat glanzend en licht van kleur.

### **7. De bekabeling**

Zorg dat de bekabeling van je PC en randapparatuur veilig is weggewerkt.

## **Bureau en stoel**

### **8. De zithouding aan het bureau**

Zorg dat je stoel op je postuur is ingesteld, [zie tip 1 t/ m 3](#). Ga vervolgens zitten aan het bureau. De armleggers dienen op ongeveer gelijke hoogte te zijn als het werkblad. Is dat niet het geval, pas dan de hoogte van het werkblad (m.b.v. de zwengel) aan. [Zie afbeelding](#).

### **Het beeldscherm**

9. Plaats het scherm zo dat je kan werken zonder gedraaide rug of nek.
10. Het beeldscherm moet niet te laag of te hoog staan. Dit betekent dat je er nog net overheen moet kunnen kijken.
11. De optimale kijkafstand voor een gewoon beeldscherm ligt tussen de 50 en 70 cm. De kijkhoek (d.w.z. de hoek waaronder je naar het scherm kijkt) dient binnen de 0° en 35° te liggen (zie afbeelding).

### **Het toetsenbord**

12. Plaats het toetsenbord altijd recht voor je. Hiermee voorkom je een gedraaide houding.
13. Zorg dat de handen zo horizontaal mogelijk in het verlengde van je onderarmen liggen. Dit betekent dat het toetsenbord zo dun mogelijk moet zijn; desgewenst klap je de pootjes van het toetsenbord in.
14. Zorg voor voldoende ruimte tussen de bureaurand en het toetsenbord, zodat de polsen eventueel ondersteund kunnen worden. Gebruik zonodig een polssteun.

### **De accessoires**

#### **15. De voetensteun:**

Je voeten moeten geheel vlak op de vloer geplaatst kunnen worden (zie tip 1). Wanneer het bureau te hoog voor je is en niet voldoende verlaagd kan worden, dan moet je de stoel hoger instellen en een voetensteun gebruiken.

#### **16. De documenthouder of concepthouder:**

Het is aan te bevelen om een documenthouder te gebruiken bij het veelvuldig werken met documenten. Plaats deze op dezelfde kijkafstand als het beeldscherm. Op deze wijze kun je het hoofd beter rechtop houden.

### **Werken met een laptop**



17. Bij intensief gebruik van de laptop gelden dezelfde adviezen ten aanzien van de werkplekinstelling als bij een vaste beeldschermwerkplek, zoals boven omschreven. Bedenk dat een laptop ongeschikt is om langer dan twee uur te gebruiken. Om klachten te voorkomen is het aan te bevelen een laphouder met een los toetsenbord en losse muis te gebruiken. Met een laphouder komt het scherm op de juiste hoogte en kan het scherm tevens op de gewenste afstand tot de ogen worden geplaatst, zodat een langdurige (verkeerde) gefixeerde houding wordt voorkomen.

## **Het oogonderzoek**

**18.** Laat je ogen testen als je twijfelt aan je gezichtsvermogen of als je andere oogklachten hebt bij het beeldschermwerk. Als je met je normale bril of contactlenzen niet scherp kunt zien op beeldschermafstand, kan het zijn dat je een speciale beeldschermbril nodig hebt.

### **Tot slot:**

Werkplekken kunnen voorzien zijn van het beste meubilair en ergonomisch juist zijn ingesteld; de mens zelf blijft een belangrijke factor bij het ontstaan van problemen zoals RSI. Naast aandacht voor werktaak, werktijden, werkdruk, werkwijze en werkplek is met name de factor werkstress van belang. Als iemand niet tot pauzes of beweging te verleiden is, kunnen er toch gezondheidsklachten ontstaan.

Voor meer informatie over preventie en behandeling:

<http://rsi.pagina.nl>

## **Bewegen en Beeldschermwerk**

### *Inleiding*

Het menselijk lichaam is niet gebouwd om lange tijd achtereen te zitten, maar juist wel om te bewegen.

Regelmatig bewegen binnen de natuurlijke bewegingsgrenzen is nodig om de gewrichten soepel te houden en spieren een goede spanning te geven.

Met een klein beetje moeite kun je zorgen dat je ook tijdens je werk regelmatig in beweging bent.

### *Adviezen*

- Verander regelmatig van houding achter de PC tijdens het werk. Hierdoor wisselt de belasting tussen de verschillende spiergroepen. Zo krijgen sommige spieren dan de tijd om te rusten en te herstellen, terwijl de andere spieren aan het werk zijn;
- Neem regelmatig pauzes: micropauzes van vijf tot tien seconden waarin de handen op het tafelblad of toetsenbord rusten. Nooit de handen boven het toetsenbord of muis laten zweven! Dit geeft extra inspanning van de spieren in armen en nek!
- Bedenk dat een laptop ongeschikt is om langer dan twee uur te gebruiken!
- Om de twee uur beeldschermwerk tien minuten iets anders doen: telefoneren, kopiëren etc. Zo krijgen de ogen de nodige rust en bepaalde spieren de tijd om te herstellen, terwijl juist andere spieren zich moeten inspannen;
- Neem pauze voordat de lokale vermoeidheid toeslaat. Als je je werk pas onderbreekt als je enig ongemak voelt, heb je veel meer tijd nodig om van de belasting te herstellen;
- Doe regelmatig aan sport. Je conditie verbetert hierdoor en je kunt de belasting van de dagelijkse werkzaamheden beter aan.