

# Praktijkinformatie: beeldschermwerk

**Gezond  
& zeker**

In actie voor veilig, energiek en gezond werken

ErgoCoaches



## RSI of CANS

We werken vrijwel allemaal zo nu en dan achter een beeldscherm. Sommigen werken zelfs bijna de hele dag met computer of tablet. Door het vele zitten (soms in een verkeerde houding), weinig afwisseling, stress, een hoge werkdruk en het te lang en eenzijdig werken met muis of toetsenbord kunnen ernstige klachten ontstaan aan de nek, schouder, armen en polsen. We noemen dat 'RSI' of ook wel 'CANS'. Dit soort klachten kunnen wel degelijk voorkomen worden. En omdat het herstel van RSI of CANS vaak moeizaam verloopt is voorkomen hier dubbel belangrijk.

## Goed zitten

Goed zitten begint met het instellen van je stoel. Zorg dat je bovenbenen horizontaal zijn, plaats je knieën in een ruime hoek van meer dan 90 graden en je voeten vlak op de grond. Zorg voor een goede ondersteuning van je bovenbenen en een ruimte van ongeveer twee vingers tot een vuist tussen je kuit en de zitting.

Verder moet je de steun van de rugleuning voelen in je onderrug. De armleuningen stel je zo in dat je er met je onderarmen ontspannen en vlak op kunt rusten, zonder dat je je schouders hoeft op te trekken. Stel je werkblad zo in dat het dezelfde hoogte van je armleuningen heeft, of net erboven. Het beeldscherm moet ongeveer op ooghoogte of iets eronder en recht voor je staan, op ongeveer een armlengte afstand.

## De Praktijrichtlijn voor beeldschermwerk

Volgens de Praktijrichtlijnen Fysieke Belasting mag je niet langer dan twee uur achter elkaar beeldschermwerk doen. En dit mag dan in totaal weer niet langer dan vijf tot zes uur per dag duren. Als je met een beeldscherm werkt, doe je dat echter vaak lang achter elkaar. Dat dit in de praktijk vaak niet lukt, onderstreept waarom zoveel mensen last hebben van RSI of CANS.



## Micropauzes

Om te voorkomen dat je lang in dezelfde houding voor je scherm zit, is het verstandig om regelmatig kleine pauzes te nemen. We noemen deze pauzes 'micropauzes'. Zet bijvoorbeeld de prullenmand of de printer zo ver weg dat je wel moet opstaan van je stoel. En koffie halen voor je collega's is natuurlijk uit den boze. En wat dacht je van een water- of soepautomaat? Dat stimuleert tot regelmatig drinken én plassen: dubbele micropauzes dus!



## Varieer

Ons lichaam is niet ingesteld om steeds dezelfde bewegingen te maken. Wees dus creatief. Werk bijvoorbeeld met diverse soorten muizen, gebruik daarnaast functiecombinatietoetsen, werk met een tablet of smartphone en muis afwisselend links- en rechtshandig. Na een dag of twee ben je links- én rechtshandig even vaardig met je muis. En waarom zou altijd op dezelfde bureaustoel zitten? Pak regelmatig een andere stoel, ga af en toe staand werken, gebruik een stasteun (krukjes waar je waarop je half zit en half staat) of werk eens op een zitbal.

## Beweeg

Blijf bewegen, ook al moet je veel zitten. Neem als vuistregel dat je elke tien minuten één keer opstaat, al is het maar heel even. Je kunt ook zittend bewegen, bijvoorbeeld met een bureaufiets. Of doe regelmatig een paar korte oefeningen, bijvoorbeeld 'appels plukken'.

## Druk, druk, druk

Werkdruk leidt uiteindelijk tot gespannen werkhoudingen en ook dat kan aanleiding zijn tot klachten. Pak je rust, neem pauzes en probeer met ontspannen schouders te werken.

## Free Learning

Als je meer wilt weten over gezond beeldschermwerken dan doe je de module hierover op [www.free-learning.nl](http://www.free-learning.nl).

