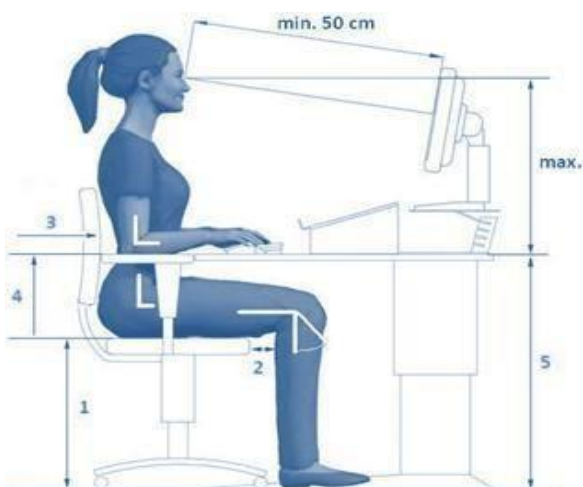


## Gezond Beeldschermwerk

Beeldschermwerk moet geen klachten geven. Toch gebeurt het geregeld dat medewerkers door beeldschermwerk klachten hebben aan nek, schouders, armen of polsen. Dit ontstaat als de spieren lange tijd worden belast. Als je iedere dag doorgaat met belasten dan gaan de irritaties van de spieren over in ontstekingen. Blijf je er lange tijd last van houden dan heb je onmiskenbaar RSI. Het kan zo erg worden dat je normale klusjes in huis niet meer kan doen of dat je niet meer zonder pijnstillers kan slapen. Dit is te voorkómen door je werkplek goed in te richten, je houding regelmatig af te wisselen en je spieren te ontspannen.

### Een goede zithouding is goed, Bewegen is beter!



Het beeldscherm mag dus wel lager staan.

### Wat is de ideale zithouding?

In het plaatje zie je dat de hoeken allemaal 90 graden zijn; de hoek van het onderbeen en bovenbeen, de hoek tussen rug en bovenbeen en de hoek tussen bovenarm en onderarm.

Je ziet ook dat de bureaustoel aangeregen is aan het bureau. Het toetsenbord staat aan het rand van het bureau.

Het beeldscherm staat op een afstand van minimaal 50 cm en de bovenste tekstregel op het scherm is maximaal op ooghoogte.

### Je beeldscherm werkplek instellen in vijf stappen

Voordat je begint, zet je rugleuning recht en zet je voeten plat op de vloer, zoals bovenstaande tekening aangeeft.

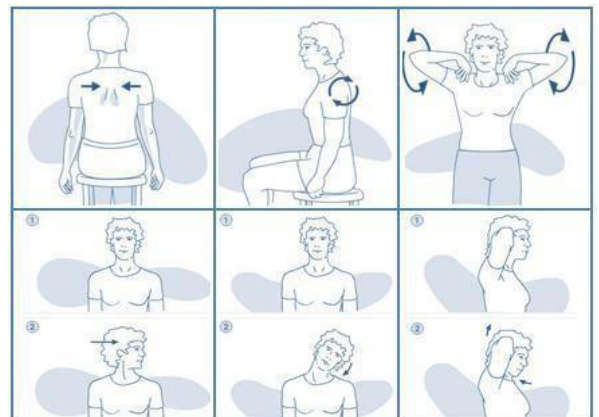
1. Zithoogte	De goede hoogte is als je bovenbenen iets aflopen als je voeten plat op de grond staan.
2. Zitdiepte	De rugleuning of de zitting van de bureaustoel kan naar voren en naar achteren worden ingesteld. Zorg ervoor dat een vuist tussen de zitting en je knieholte past.
3. Rugleuning	Stel de juiste hoogte in van de rugleuning, zodat deze steun geeft in bij de broeksband.
4. Armsteunen	Als je de schouders ontspant moet de hoogte van de armsteunen zo worden ingesteld dat de ellebogen nét worden ondersteund.
5. Bureauhoogte of Voetensteun	De bureauhoogte is gelijk of iets lager dan de armsteunen. Stel het bureau hoogte goed in. Als het bureau niet in hoogte is te verstellen dan kan de stoel hoger worden ingesteld, maar dan moet wel een voetenbank worden gebruikt.

## Zit je nu goed?

<p><b>Gebruik je wel je armsteunen?</b></p> <p>In de tekening hieronder zie je links de situatie waarin de medewerker voorovergebogen werkt. Dit is een belastende werkhouding. Door het toetsenbord aan de rand van het bureau te plaatsen neem je automatisch een goede werkhouding aan.</p>	<p><b>Ligt je muis vlak bij je?</b></p> <p>Als je schouderklachten of polsklachten hebt moet je vooral eens letten op de plek waar de muis ligt. Plaats je muis zo dicht mogelijk naast het toetsenbord. Door zo min mogelijk te reiken voorkom je spierspanning.</p>
	

## Een paar oefeningen om te ontspannen

Ook al zit je nog zo goed, als je langdurig je spieren hebt aangespannen, kan je toch klachten krijgen. Je kan ontspannen door geregeld de werkzaamheden af te wisselen of ontspanningsoefeningen te doen. Je kan hiervoor een paar van de oefeningen uit de rechter figuur doen.



## Gebruik vaker toetsencombinaties

Verminder de belasting van je pols en hand door minder de muis te gebruiken en vaker toetsencombinaties. De sneltoetsen van Microsoftprogramma's kun je zien als je de Alt-toets indrukt.