



Beeldschermwerkplek instellingen

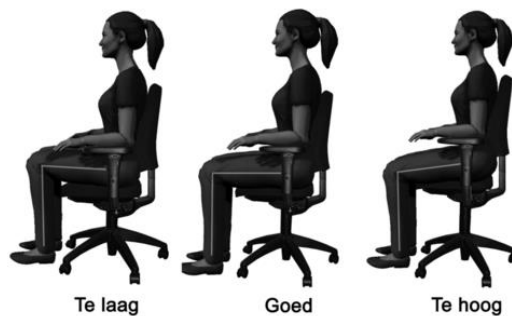
Stap 1: De stoel

1.1 Zithoogte:

Stel de hoogte van het zitvlak zo in dat deze net onder de knieschijf zit wanneer u voor de stoel staat. Wanneer u erop gaat zitten moeten zowel het heup- als kniegewricht een hoek van 90 graden maken. Daarnaast is de druk gelijk verdeeld over de bovenbenen.

Wat kan er verkeerd gaan:

- Bij een te hoge zitvlak kan de bloedsomloop worden belemmerd richting de onderbenen wat voor koude voeten of tintelingen kan zorgen.
- Bij een te lage zitvlak wordt er teveel druk gecreëerd op de heupen/bekken wat voor beknelling van zenuwen kan zorgen.



1.2 Zitdiepte:

Wanneer u op de stoel zit, dient er een vuist breedte tussen de rand van de stoel en uw onderbeen te passen.

Wat kan er verkeerd gaan:

- Bij een te diepe zitvlak kan de lage rug niet volledig ondersteund worden door de rugleuning.
- Bij een te diepe zitvlak wordt de bloedsomloop belemmerd richting de onderbenen.

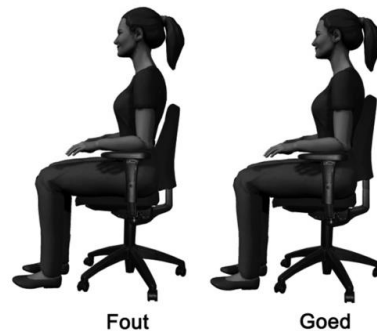


1.3 Rugleuning:

Stel de rugleuning zo in dat de bolling de lage rug ondersteunt wordt. Dit is meestal ter hoogte van de broekriemrand (bekkenrand). Met de vering om naar achteren te leunen kan gevarieerd worden.

Wat kan er verkeerd gaan:

- Wanneer de bolling van de rugleuning te hoog of te laag ingesteld staat, wordt de natuurlijke vorm van de wervelkolom niet ondersteund. Dit kan ervoor zorgen dat we juist met een bolling in de lage rug komen te zitten.

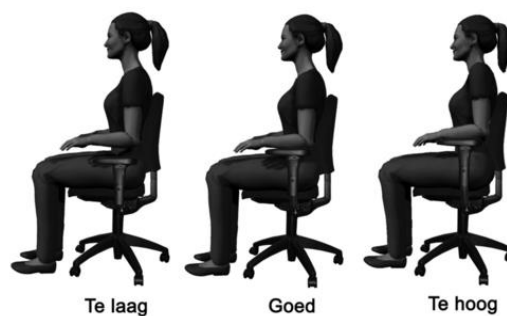


1.4 Armleuning:

Wanneer u rechtop zit en de armen langs de leuning naar beneden laat hangen, dienen de armleuning ingesteld te worden ter hoogte van de elleboogplooï.

Wat kan er verkeerd gaan:

- Wanneer de armleuningen te hoog staan, worden de schouders naar boven gedrukt wat voor een toenemende druk kan zorgen in de nek / schouder spieren.
- Wanneer er te weinig of juist geen ondersteuning is van de armleuning, gaan de nek / schouder spieren zelf meer kracht leveren wat gedurende de dag voor vermoeidheidsklachten kan zorgen.



Stap 2: De tafel

2.1 Tafelhoogte:

De hoogte van de tafel dient ingesteld te worden op dezelfde hoogte als die van de armleuningen. Wanneer u helemaal aangeschoven tegen het bureau wil zitten moeten de armleuning naar beneden geplaatst worden. Hierdoor komen ze onder de tafel te zitten en steunt u volledig op het tafelblad.

Wat kan er verkeerd gaan:

- Wanneer het tafelblad te laag staat, wordt u sneller gedwongen met een bolle rug te werken.
- Zie eerdere punten bij instellingen armleuningen.



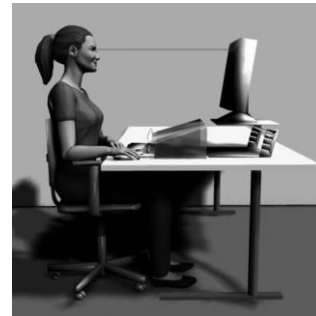
2.2 Beeldscherm:

De bovenrand van het beeldscherm dient op ooghoogte ingesteld te zijn. Daarnaast moet het beeldscherm op ongeveer een armlengte afstand staan wanneer u er recht voor zit (50-75 cm). Plaats het beeldscherm haaks op het raam om weerspiegeling te voorkomen.

Wat kan er verkeerd gaan:

- Wanneer het beeldscherm te hoog of te laag staat zal er onnodig vanuit de nekspieren aangespannen moeten worden.
- Wanneer er licht inval van achter komt is er een risico op weerspiegeling waardoor het beeld niet goed zichtbaar is.
- Indien het beeldscherm voor het raam staat, werkt het tegenlicht van buiten vermoeiend voor de ogen wat tot irritatie kan leiden.

Beeldscherm-maat	Aanbevolen kijkafstand
14 inch	50 – 70 cm
15 inch	55 – 75 cm
17 inch	60 – 85 cm
19 inch	70 – 95 cm
21 inch	75 – 105 cm



2.3 Toetsenbord:

Zorg dat het toetsenbord zo plat mogelijk gebruikt wordt.

Wat kan er verkeerd gaan:

- Wanneer de pootjes van het toetsenbord uitgeklappt staan is er meer spierkracht nodig vanuit de pols / onderarm. Dit is een hoger risico voor RSI klachten.

2.4 Muis:

Maak gebruik van een verticale muis of een neutrale muis. Bestuur de muis vanuit de gehele arm.

Voordelen:

- Een verticale muis zorgt voor een neutrale stand in de pols.
- Een neutrale muis kan ook aan de linkerhand worden gebruikt wanneer de instellingen hiervan worden aangepast.

Wat kan er verkeerd gaan:

- Wanneer er een ergonomische muis gebruikt wordt welke alleen voor de rechterhand is gemaakt. Kan dit leiden tot overbelasting van de rechterhand / pols aangezien deze niet links gebruikt kan worden.
- Maak geen gebruik van een muismat. Dit zorgt voor een beperkte beweegruimte voor de muis.

2.5 Concepthouder:

Als er tijdens het beeldschermwerk veelvuldig met teksten of andere informatie op papier wordt gewerkt, moeten deze documenten op een concepthouder worden geplaatst. Ze moeten zo dicht mogelijk bij het beeldscherm worden geplaatst en zoveel mogelijk rechtop staan. Een goede concepthouder kan vlak naast of onder het beeldscherm worden geplaatst.

Wat kan er verkeerd gaan:

- Als het hoofd steeds naar beneden moet knikken om op papieren op de werktafel te kijken, kunnen nekklachten optreden.

Stap 3: Overig

3.1 Licht inval:

Zorg voor voldoende daglicht, dit bevordert de werkprestatie.

Voorkom verblinding of hinderlijke reflecties op het beeldscherm of op apparaten.

Wat kan er verkeerd gaan:

- Onvoldoende daglicht verhoogd het risico op vermoeidheid en depressieve gedachten.
- Licht wat direct in de ogen schijnt kan zorgen voor verminderd zicht.
- Reflecties kunnen het zicht op het beeldscherm verminderen.

3.2 Afwisseling van werkzaamheden:

Het lichaam is gemaakt om te bewegen. Bij zittend werk lopen de werknemers vaak het risico op onvoldoende beweging. Wissel daarom regelmatig af van zittend en staand werken.

Een “goede” zithouding is niet zo gezond als dat we altijd gedacht hebben. Stimuleer uzelf en elkaar om regelmatig van houding te veranderen. Dit kan variëren van verschillende zithoudingen (om de 3-5 minuten) tot het regelmatig opstaan en lopende taken verrichten.

Voordelen:

- Variatie in het werk zorgt voor een concentratie prikkel bij nieuwe werkzaamheden.
- Bij verzuim of vakanties van collega's kunnen de taken sneller overgenomen worden.

Wat kan er verkeerd gaan:

- Weinig afwisseling in het werk geeft een hoog risico op fysieke klachten.
- Onvoldoende beweging vertraagd de stofwisseling wat een verhoogd risico geeft op hart- en vaatziekten.

3.3 Thuiswerken:

Beeldschermwerk thuis moet – bij gebruik langer dan 2 uur gemiddeld per dag – aan dezelfde eisen voldoen als de eisen die gelden voor beeldschermwerk op kantoor. Zorg er in ieder geval voor dat er een goede stoel en voldoende beenruimte is, dat de monitor recht voor de zit plek staat en dat er voldoende kijkafstand is.

Wat kan er verkeerd gaan:

- De thuiswerkplek is niet goed ingericht. Doordat hier ongemerkt veel uren per dag aan gewerkt wordt, leidt dit tot lichamelijke overbelasting en gezondheidsklachten.