

Gezond werken met de computer
**Hoe u zelf klachten kunt voorkomen
aan armen, nek en/of schouders**



Inhoud	Pagina
Wat is RSI of CANS?	3
Wat zijn de oorzaken van CANS/RSI?	4
Samen CANS voorkomen	4
Werktaken, werktijden en werkdruk	4
Werkplek en werkwijze	5
Uw werkplek juist instellen	5
Tot slot	9
Oefeningen tijdens het werk	10

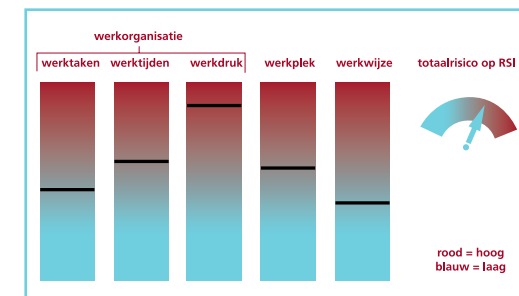
U kunt gelukkig zelf veel doen om klachten aan armen, nek en/of schouders te voorkomen of te helpen genezen als u veel met een computer werkt. U hebt namelijk zelf veel invloed op een aantal oorzaken. Goed gebruik van uw lichaam en werkplek vermindert uw risico, de afwisseling van computerwerk met andere werkzaamheden helpt ook. Mogelijk kunt u ook wat doen aan andere oorzaken, zoals de werkdruk en de sfeer op uw werk. Achmea Vitale geeft u praktische tips die u helpen klachten te voorkomen.

Wat is RSI of CANS?

Tot voor kort werd RSI (Repetitive Strain Injury) gebruikt als een verzamelnaam voor klachten aan nek, bovenrug, schouder, arm, elleboog, pols of hand door overbelasting. Tegenwoordig noemen we dit CANS: Complaints of Arm, Neck and/or Shoulder. In totaal vallen hieronder 23 specifieke aandoeningen, zoals de tennisarm en het carpaal tunnelsyndroom. Ongeveer driekwart

van de klachten is niet te specificeren. De medisch deskundigen spreken dan van een 'a-specifieke CANS'. De verschijnselen variëren van pijn, stijfheid en tintelingen tot krachtverlies. CANS ontstaat door het langdurig belasten van dezelfde spieren door het maken van dezelfde, herhalende bewegingen. Een verkeerde houding en een te hoge spierspanning door werkstress, kunnen de klachten verergeren.

Overigens komt CANS niet alleen voor bij mensen die met beeldschermen en de muis werken. Kappers en schilders bijvoorbeeld, maken tijdens hun werk ook repeterende bewegingen en lopen daarom ook risico op het krijgen van CANS.



Wat zijn de oorzaken van CANS/RSI?

Werktaken, werktijden, werkdruk, werkplek en werkwijze zijn de vijf W's die CANS veroorzaken. Langdurig dezelfde werkzaamheden verrichten, lange werkdagen maken met weinig onderbrekingen, spanning door een grote werkdruk, een slechte werksfeer, een werkplek die niet is afgesteld op uw persoonlijke maten: het zijn allemaal factoren die CANS kunnen veroorzaken. Ook uw persoonlijke gezondheid en uw thuissituatie kunnen een rol spelen bij het ontwikkelen van CANS.

Samen CANS voorkomen

Het voorkomen van CANS is een taak van uw werkgever én van u. Uw werkgever zorgt voor de randvoorwaarden, zoals goed meubilair. U zorgt ervoor dat u het meubilair op de juiste manier gebruikt en znodig past u uw werkwijze aan. De werkgever heeft oog voor uw welzijn en staat open voor suggesties voor verbetering van de werksituatie. U maakt zelf de knelpunten die u ervaart, tijdig bespreekbaar.

Hoe begint CANS/RSI?

U hebt CANS niet van het ene op het andere moment. Het start vaak met pijn of tintelingen tijdens het werken in uw pols, hand, arm of schouders. Wacht niet totdat de klachten ook na werktijd aanhouden, maar maak tijdig een afspraak met uw arbo-arts.

Werktaken, werktijden, werkdruk

De volgende tips van Achmea Vitale helpen u CANS te voorkomen.

- Werk niet langer dan zes uur per dag achter een beeldscherm.
- Wissel het werken achter de computer af met andere bezigheden: werk maximaal één uur onafgebroken achter de computer.
- Neem regelmatig pauzes en micropauzes.
- Doe tijdens de rustmomenten enkele oefeningen om uw spieren te ontspannen.
- Er bestaan softwarepakketten die u tijdig herinneren aan het nemen van een pauze en het doen van oefeningen.
- Wissel makkelijke en moeilijke taken af.
- Plan vooruit en probeer zo pieken in werkdruk te vermijden.
- Geef uw grenzen aan: durf 'nee' te zeggen.
- Laat u niet opjagen en besteed werk uit als dat nodig is.
- Maak de werkdruk en -sfeer bespreekbaar.

Werkplek en werkwijze

Het is cruciaal uw werkplek goed af te stemmen op uw eigen lichaamsmaten. Hoe hoogwaardig uw meubilair ook is, zonder de juiste instelling hebt u er niets aan. Verder vermindert u het risico op CANS door gedurende de dag regelmatig van werkhouding te veranderen. De hierna getekende werkhouding is een uitgangspunt.

Uw werkplek juist instellen (zie figuur 1)

Stoel

Zithoogte

Zet uw voeten plat op de vloer. Stel de zitting zo in dat uw knieën een hoek van 90° maken. Zorg ervoor dat uw bovenbenen niet loskomen van de stoel en dat ze ook niet afgekneld worden.

Zitdiepte

Ga goed achterin de stoel zitten. Zorg voor een vuistbreedte ruimte tussen de zitting en de knieholte.

Rugleuning

Zorg ervoor dat het meest bolle deel van de rugleuning in het meest holle deel van de rug valt.

Armsteunen

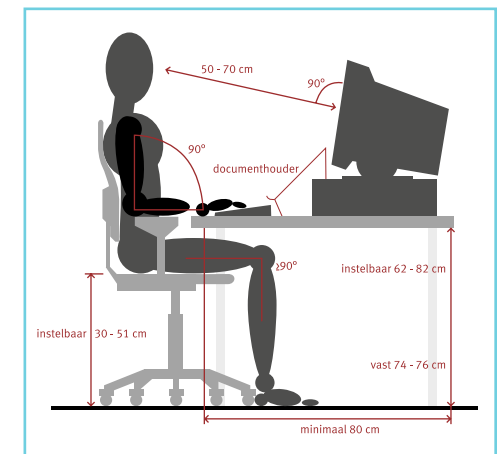
Laat de armen ontspannen langs het lichaam hangen. Zorg ervoor dat de onderarmen een

hoek van 90° maken met de bovenarmen. Plaats de armleggers precies onder uw onderarm en vlak langs uw lichaam (als de armleggers ook in breedte verstelbaar zijn).

Zithouding

Ga zo dicht mogelijk bij het werkblad zitten. Wissel regelmatig van zithouding.

Figuur 1



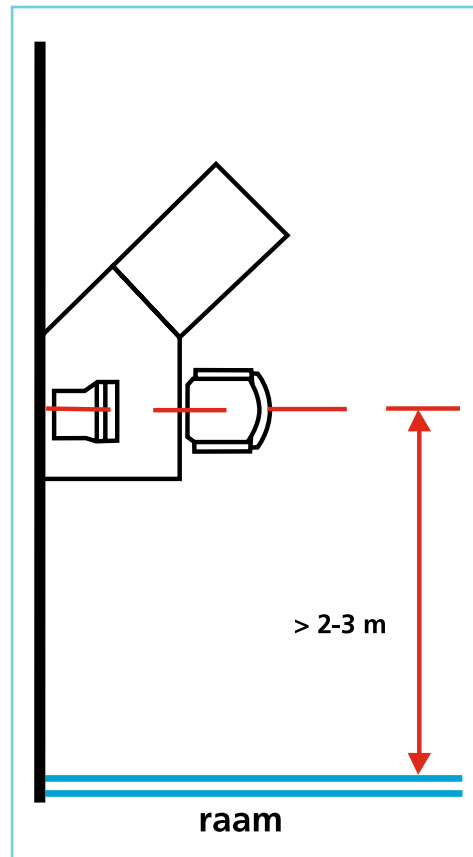
Werkblad

Tafelhoogte

Bij een instelbare tafelhoogte: stel de tafel even hoog in als de armsteunen van de stoel (zie hiervoor: armsteunen). Is de intensiteit van het beeldschermwerk (typen/muisgebruik) erg hoog, zet de arMLEuning dan net iets hoger dan de tafel. Bij een vaste tafelhoogte: is de tafel te hoog, gebruik dan een voetenbankje; is de tafel te laag, plaats dan tafelverhogers om dit te compenseren.

Tafeldiepte

Uw werkblad moet minimaal 80 centimeter diep zijn. Als u werkt met een beeldscherm van 17 inch of groter, moet u uitgaan van minimaal één meter diepte; bij een plat scherm geldt dit niet.



Figuur 2

Beeldscherm (zie figuur 2)

Plek

Ga zover mogelijk van het raam zitten. De kijkrichting is evenwijdig aan het raam. Voorkom reflectie op uw scherm door lichtbronnen of ramen. Kijk niet tegen licht in (van raam of lamp), gebruik zo nodig de zonwering. Ga recht achter uw beeldscherm zitten als u gaat werken.

Instelling

Kies een lichte achtergrond met donkere letters.

Kijkafstand

Houd ten minste 50 centimeter afstand van het scherm.

Kijkhoogte

De eerste regel op uw scherm ligt iets onder ooghoogte. Als u een leesbril of een bifocale bril gebruikt, zet het scherm dan wat lager. Moet u veel op het toetsenbord kijken? Zet het scherm dan ook wat lager.

Toetsenbord

Opstelling

Leg het toetsenbord ongeveer tien centimeter van de rand van het werkblad. Klap de pootjes van het toetsenbord in.

Typen

Houd de polsen vrij boven het toetsenbord. Houd de handen in het verlengde van de onderarm: vermijd achterovergetrokken polsen. Gebruik een rustige toetsaanslag. Houd de vingers en handen niet onnodig 'in de aanslag' boven het toetsenbord. Laat uw handen rusten vóór het toetsenbord of op uw schoot als u van het scherm leest of nadenkt.

Werkwijze

Veel klachten ontstaan door een verkeerd aangeleerd gebruik van het toetsenbord: leer typen volgens het tienvingersysteem.

Muis

Plek

Leg de muis naast het toetsenbord onder direct bereik van de onderarm.

Bediening

Gebruik de muis zo min mogelijk: gebruik bij voorkeur de sneltoetscombinaties (bijvoorbeeld Control C voor kopiëren) of de functie-toetsen. Laat de onderarm op het tafelblad of een armsteun rusten. Houd de muis voor in de hand. Laat de muis los als u hem niet gebruikt. Ontspan de vingers; houd ze niet opgetild. Maak grote bewegingen vanuit de onderarm, niet vanuit de pols. Gebruik daarom geen muismat met ingebouwde polssteun. Laat de hand af en toe met de kant van de pink op tafel rusten. Bedien de muis afwisselend met links en rechts. Maak de muisknop regelmatig schoon.

Aanwijzer

Stel de snelheid van de muis zo in dat de aanwijzer (het pijltje van de muis op het beeldscherm) met één beweging over het hele beeldscherm verplaatst kan worden.

Concepthouder

Werkwijze

Gebruik een concepthouder als u veel met documenten moet werken.

Plek

Zet de concepthouder zo dicht mogelijk bij het beeldscherm of tussen beeldscherm en toetsenbord.

Voetenbank

Werkwijze

U gebruikt alleen een voetenbank als het bureau te hoog is en de hoogte niet aangepast kan worden.

Soort

De hoogte en de hoek van de voetenbank moeten verstelbaar zijn. Het oppervlak moet groot genoeg zijn voor beide voeten.

Tot slot

Ook verlichting en klimaat hebben invloed op CANS. Grote contrasten in lichtsterkte op uw werkplek kunnen oogklachten, vermoeidheid en een slechte werkhouding veroorzaken.

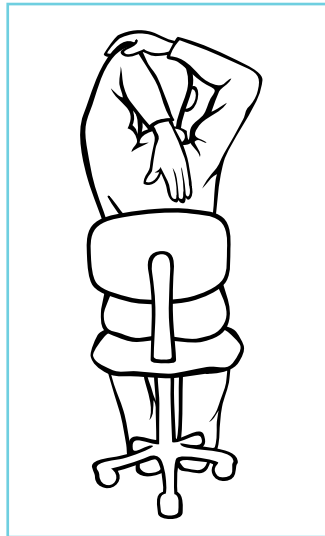
Dit kunt u voorkomen door uw beeldscherm evenwijdig aan het raam te zetten en de zonwering goed te gebruiken. Tocht en kou kunnen de spieren extra belasten. Kleed u op het weer en zorg voor een aangenaam klimaat op de werkplek en voldoende frisse lucht.

Hoofdpijn en oogklachten zijn vaak te wijten aan een verkeerde werkhouding, een slecht binnenklimaat en problemen met het gezichtsvermogen. Neem voldoende afstand van het scherm en stel uw werkplek goed in. Als u oogklachten hebt of problemen met uw bril, kan uw leidinggevende contact opnemen met Achmea Vitale voor een controleafspraak voor u. Verder helpt het om goed te knipperen met uw ogen en regelmatig even in de verte te kijken voor de afwisseling.

Werkt u meer dan twee uur per dag met een laptop? Gebruik dan een dockingstation of een laptop houder met los toetsenbord en muis. Zorg goed voor uw lichaam. Een goede conditie helpt klachten voorkomen!

Oefeningen tijdens het werk

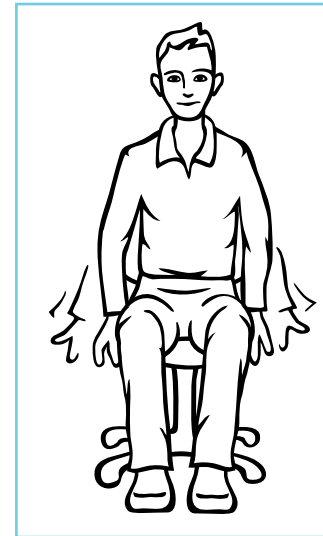
Ontspannings- en rek- en strekoefeningen tijdens het werk verminderen de kans op CANS. Ze mogen geen pijn doen of de bestaande pijn verergeren. Als dat gebeurt, moet u contact opnemen met de arbo-arts.



Oefening 1

Oefening 1: schouders strekken

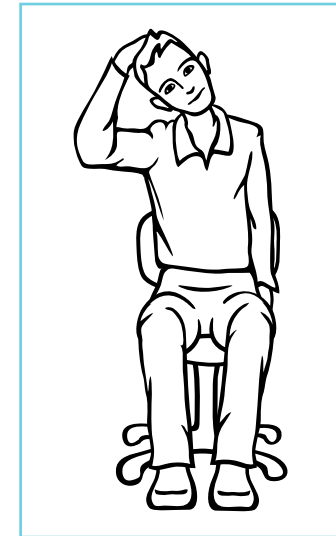
Breng een arm achter uw hoofd zodat de palm van uw hand uw rug raakt. Houd uw elleboog vast met uw andere hand en trek de arm zachtjes opzij en naar beneden totdat u een spanning voelt in uw schouder of bovenarm. Houd dit even vast. Doe deze oefening ook met uw andere arm. Herhaal de oefening een paar keer voor beide armen.



Oefening 2

Oefening 2: arm schudden

Laat uw schouders zakken en laat daarbij uw armen losjes hangen. Schud uw armen en polsen ongeveer zes seconden zachtjes heen en weer. Stop en ontspan even. Herhaal deze oefening een paar keer.



Oefening 3

Oefening 3: nek zijwaarts strekken

Ga rechtop in uw stoel zitten en houd uw zitting met een hand vast. Beweeg uw hoofd voorzichtig opzij, totdat u de strekking langs uw nek en schouder voelt. Tip: gebruik uw andere hand om uw hoofd voorzichtig verder te duwen als dat nodig is om de spanning te voelen. Houd dit vijf seconden vast. Herhaal deze oefening een paar keer aan elke kant.

Meer informatie

Wilt u meer informatie of heeft u hulp nodig?

U kunt uw leidinggevende contact laten opnemen met uw Achmea Vitale-vestiging of met onze Service Desk, telefoon (030) 245 72 72.

Achmea Vitale B.V.
Rijnzathe 12
3454 PV De Meern

Postbus 207
3454 ZL De Meern

T (030) 245 72 72
F (030) 245 72 75
achmeavitale.info@achmea.nl

Achmea Vitale is onderdeel van de Achmea Groep.

www.achmeavitale.nl