


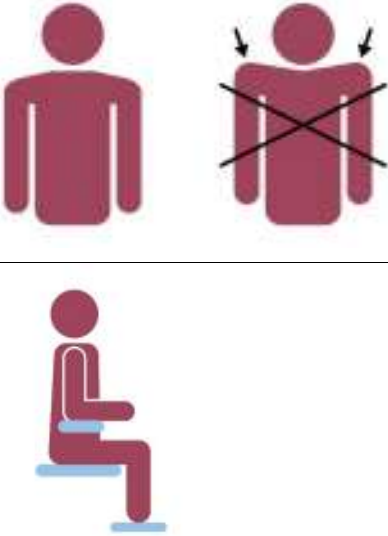


Instellen (flex)beeldschermwerkplek




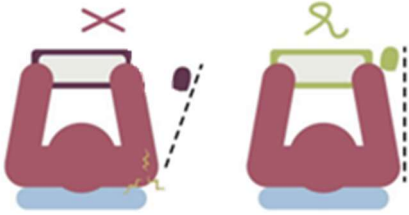
Stappenplan

We maken steeds meer gebruik van flexwerkplekken. Dit zijn 8 eenvoudige stappen om je stoel en bureau elke keer snel en goed op jouw maat in te stellen. Voer ze uit in de aangegeven volgorde.

Instellen van je stoel

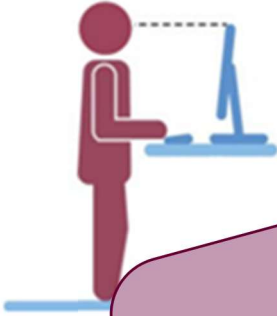
<p>1. Zet je stoel op de goede hoogte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stel de zithoogte zo in dat je voeten plat op de grond staan en bovenbenen horizontaal zijn. - Zorg dat je benen volledig gedragen worden door de zitting. 	
<p>2. Zet je rugleuning en lordosesteun op de goede hoogte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zet de rugleuning zo hoog dat je voldoende steun hebt. - De bolling van de rugleuning moet in de holling van je rug vallen. 	
<p>3. Stel de zitdiepte in.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Er dient een vuistdikke ruimte te zitten in de knieholte, tussen het onderbeen en de zitting. 	
<p>4. Zet de armsteunen op de juiste breedte en hoogte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ontspan je schouders en laat je bovenarm afhangen. - De onderarmen worden licht ondersteund door de armleuning, de schouders blijven laag. - Breedte: de armsteunen dienen onder de (afhangende) bovenarmen te zitten. 	

Instellen van je bureau, beeldscherm en toetsenbord

<p>5. Zet het werkblad op de juiste hoogte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De armsteun van je stoel is je maatstaf; de hoogte van je werkblad zet je 1 cm lager dan de hoogte van de armsteun. - Geen armsteun? Ga met je stoel zijdelings naast het bureau zitten zoals op de tweede afbeelding hiernaast. Het werkblad moet zo worden ingesteld dat je elleboog 1 cm boven het werkblad hangt. 	
	
<p>6. Zet het beeldscherm op de goede hoogte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaats het beeldscherm recht voor je. - De bovenrand van je beeldscherm zet je op ooghoogte. - Zet het beeldscherm op ongeveer 60 tot 70 centimeter afstand van je ogen. - Zet het beeldscherm loodrecht op het raam om reflectie en tegenlicht te voorkomen. 	
<p>7. Zet je toetsenbord en muis goed voor je neer.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zorg dat je voldoende vrije ruimte aan de rechterzijde van je toetsenbord hebt om je muis te gebruiken. - Houd je arm dicht bij je lichaam. Je schouder blijft dan ontspannen als je de muis gebruikt. - Gebruik langdurig werken op je laptop (>2 uur) een losse muis en extern toetsenbord. 	

Instellen van sta-bureau

Werk je meer dan 4 uur per dag achter een computer? Gebruik dan een zit/sta-bureau.

<p>8. Zet het werkblad en beeldscherm op de goede hoogte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De hoogte van het werkblad zet je 1 cm lager dan de elleboog. - De bovenrand van het beeldscherm zet je op ooghoogte. <p>Hoewel staand werken gezond is, is het advies om staand werken af te wisselen met zitten en bewegen gedurende de werkdag. Een goede richtlijn is om iedere 30 tot 60 minuten van houding te wisselen. Bijvoorbeeld 20 minuten staand werken, gevolgd door 40 minuten zittend werk.</p> <p>Kortom: zoek een gezonde balans tussen zitten, staan en bewegen.</p>	 <div data-bbox="991 1733 1538 2159" style="background-color: #d9ead3; border: 2px solid #bdc22a; border-radius: 15px; padding: 10px; transform: rotate(-5deg);"> <p style="text-align: center;">Top 3</p> <p style="text-align: center;">VITAAL WERKEN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sta ieder half uur op. 2. Aan het bellen? Ga staan. 3. Aan het lezen op je scherm? Haal je hand van de muis. </div>
--	--

Klachten Arm, Nek en Schouder (KANS)

We zitten te veel. Bij het veelvuldig uitvoeren van zittend beeldschermwerk ligt chronische overbelasting aan arm, nek en schouder op de loer. KANS is een verzamelnaam van pijnklachten en stijfheid in de bovenste ledematen. Deze klachten worden vaak veroorzaakt door repeterende bewegingen (bijvoorbeeld muisklikken en typen) of een statische houding.

KANS treden vaak langzaam op en kunnen variëren van lichte vermoeidheid, tintelingen en stijfheid tot ernstige beperkingen. Klachten ontwikkelen zich vaak in fasen, van pijn na het werk tot chronische continue pijn. Echter kunnen door vroegtijdige herkenning, een ergonomisch ingerichte werkplek, afwisseling van houding / taken en het houden van regelmatige pauzes de kans op chronische overbelasting sterk worden verkleind.

Belangrijke maatregelen ter voorkoming van KANS

- I. Ergonomische inrichting van de (beeldscherm)werkplek volgens stappenplan:
 - o Stoel en bureau afstellen;
 - o Positie beeldscherm bepalen;
 - o Ondersteuning van de onderarmen.
- II. Werkhouding en gedrag:
 - o Houding – zit rechtop, houd je hoofd recht en ontspan je schouders;
 - o Variatie – wissel zittend werk af met staan en lopen (elke 30 tot 60 minuten). Neem na elk uur beeldschermwerk 10 minuten pauze voor andere werkzaamheden.
 - o Micropauzes – neem elke 30 minuten een korte ‘micropauze’ van een paar seconden om spieren te ontspannen;
 - o Beweging – doe eenvoudige rekoefeningen voor nek, schouders en polsen, loop zelf naar het koffieapparaat of gebruik de trap in plaats van de lift.
- III. Omgeving en organisatie:
 - o Werkdruk - beperk hoge werkdruk en stress, aangezien dit leidt tot een gespannen werkhouding;
 - o Taakafwisseling – voorkom urenlang herhaalde bewegingen (bijvoorbeeld type- of muiswerk) door werk te variëren;
 - o Neem signalen serieus – bij beginnende klachten (zoals tintelingen, stijfheid of pijn) direct met aanpassingen beginnen. Bij twijfel kun je de vitaliteitcoaches, huisarts of bedrijfsarts raadplegen.

Maten voor jouw beeldschermwerkplek

