



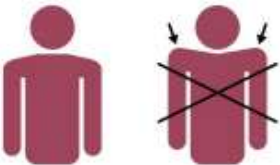



Instellen beeldschermwerkplek





Stappenplan

We maken steeds meer gebruik van flexwerkplekken. Dit zijn 9 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. Stoelhoogte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zet de stoel in de vaste stand en stel de zithoogte zo in dat je voeten plat op de grond staan en knieën 90° gebogen zijn. Je knieën zijn iets lager dan je heupen. <p>Zorg dat je benen volledig gedragen worden door de zitting.</p>	
<p>2. Zitdiepte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ga (achterin) de stoel tegen de rugleuning zitten en stel de zitdiepte zo in dat er drie á vier vingers ruimte zit tussen je knieholte en de zitting. <p>Zo blijven je bovenbenen goed ondersteund zonder druk in de knieholtes en voorkom je afknelling of te weinig ondersteuning voor de bovenbenen.</p>	
<p>3. Rugleuning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zet de rugleuning zo hoog dat je optimale steun hebt in je rug. <p>De bolling van de rugleuning (lendensteun) moet in de holling van je rug vallen.</p>	
<p>4. Dynamische stand</p> <ul style="list-style-type: none"> - De rugleuning heeft twee opties: de vaste stand en de dynamische stand. Stel de veerspanning van de dynamische stand zo af dat wanneer je achterover leunt, de rugleuning meegeven én je weer soepel terugkomt. <p>Gebruik de dynamische stand als afwisseling bij langdurig zittend werk en in combinatie met regelmatig even opstaan.</p>	
<p>5. Armleggers</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ontspan je schouders en buig je onderarmen horizontaal. - Zet de armleggers op ellebooghoogte. <p>Zorg dat je onderarmen ondersteund worden door de armleggers, de schouders blijven hierbij laag en ontspannen.</p>	 

Instellen van je bureau, beeldscherm en toetsenbord

<p>6. Bureaublad</p> <ul style="list-style-type: none"> - De armsteun van je stoel is de maatstaf bij het bepalen van de hoogte van je bureaublad. - De hoogte van je bureaublad is gelijk aan de hoogte van de bovenzijde van de armleggers. 	
<p>7. Beeldscherm(en)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Plaats het primaire beeldscherm (1) op armlengte afstand recht voor je (bij 23 inch beeldscherm ongeveer 70 – 100 cm). - Eventueel secundair beeldscherm (2) zet je daar licht naar je toedraaid naast. - De bovenrand van de beeldschermen zet je op ooghoogte. - Kantel de beeldschermen licht achterover. Dit geeft de meest ontspannen kijkhoek. <p>Zet het beeldscherm loodrecht op het raam om reflectie en tegenlicht te voorkomen.</p>	 
<p>8. Toetsenbord en muis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zet je toetsenbord recht voor je en zorg dat je voldoende vrije ruimte hebt om je muis te gebruiken. - Houd je arm dicht bij je lichaam op de armlegger. Je schouder blijft dan ontspannen als je de muis gebruikt. <p>Gebruik bij langdurig werken op je laptop (langer dan 2 uur) een losse muis en extern toetsenbord.</p>	

Instellen van sta-bureau

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

<p>9. Bureaublad en beeldscherm</p> <ul style="list-style-type: none"> - De hoogte van je bureaublad is gelijk aan je ellenbooghoogte. De bovenrand van je beeldscherm blijft zo op ooghoogte. - Zet je voeten op schouderbreedte uit elkaar. <p>Staand werken is gezond. Het advies is echter om zoveel mogelijk van houding te wisselen. Goede richtlijn is om na 20 tot 30 minuten stilzitten van houding te wisselen, staand te werken of te gaan lopen.</p> <p>Kortom: Je beste houding is je volgende houding!</p>	 <div data-bbox="991 1630 1544 2078" style="border: 2px solid purple; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #d8bfd8;"> <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

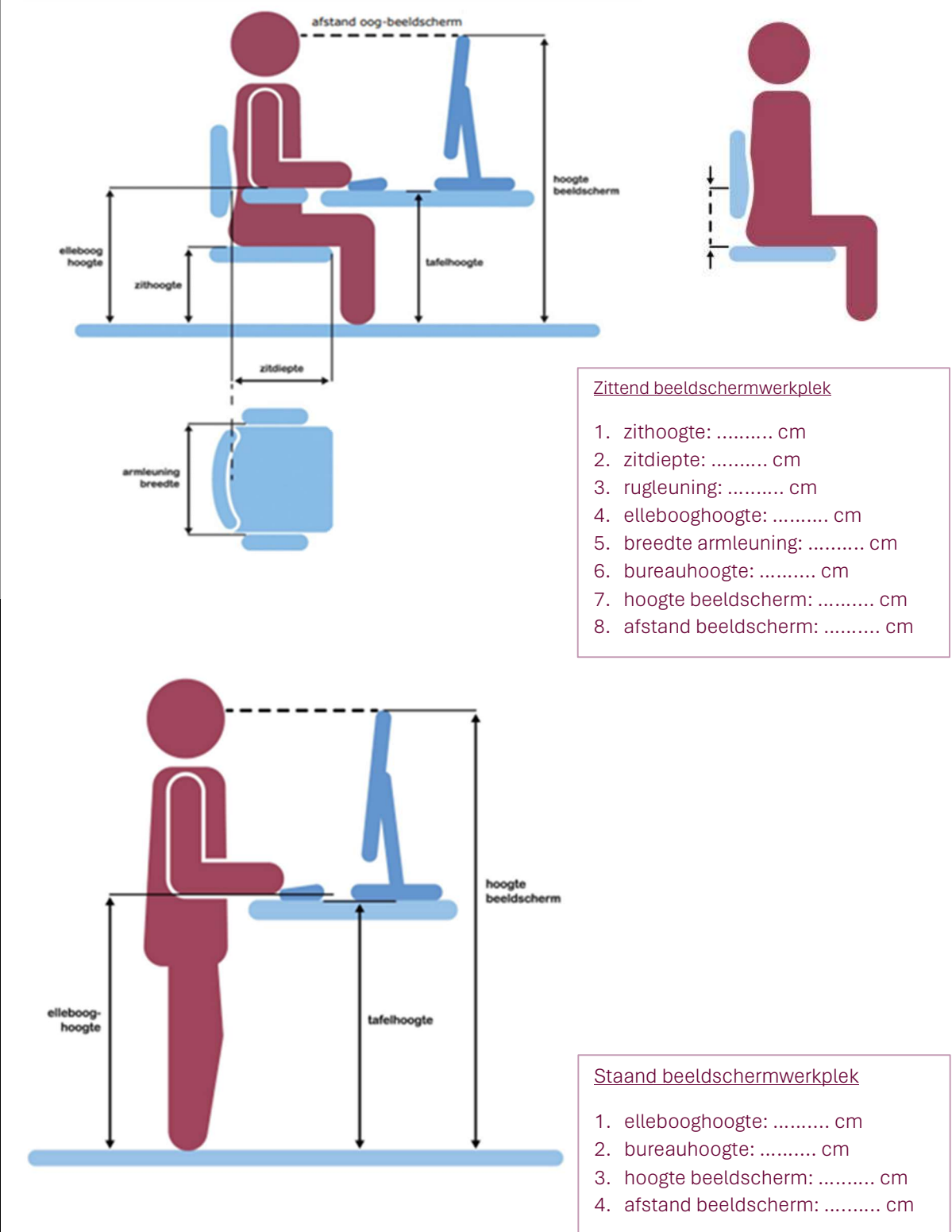
- I. Ergonomische inrichting van de (beeldscherm)werkplek volgens stappenplan:
 - o Stoel en bureau afstellen;
 - o Positie beeldscherm bepalen;
 - o Ondersteuning van de onderarmen.

- II. Werkhouding en gedrag:
 - o Variatie zithouding:
 - Basishouding: zit rechtop, houd je hoofd recht en ontspan je schouders;
 - Variatie 1: Zit iets achterover in je stoel zodat je rugleuning steun geeft;
 - Variatie 2: Ga op het voorste deel van je stoel zitten (los van de rugleuning) en leun met je onderarmen op je bureau (schuif je toetsenbord naar voren). Je kunt je voeten dan ook voor elkaar zetten;
 - o Variatie werkzaamheden:
 - Wissel zittend werk af met staand werken 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;

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



The image contains two main diagrams illustrating ergonomic measurements for a workstation. The top diagram shows a person sitting at a desk with a computer monitor. Labels include: 'afstand oog-beeldscherm' (eye-to-screen distance), 'hoogte beeldscherm' (screen height), 'elleboog hoogte' (elbow height), 'zithoogte' (seat height), 'tafelhoogte' (desk height), and 'zitdiepte' (seat depth). Below this is a top-down view of the chair with the label 'armleuning breedte' (armrest width). The bottom diagram shows a person standing at a desk with a computer monitor. Labels include: 'afstand oog-beeldscherm', 'hoogte beeldscherm', and 'elleboog-hoogte' (elbow height).

Zittend beeldschermwerkplek

1. zithoogte: cm
2. zitdiepte: cm
3. rugleuning: cm
4. ellebooghoogte: cm
5. breedte armleuning: cm
6. bureauhoogte: cm
7. hoogte beeldscherm: cm
8. afstand beeldscherm: cm

Staan beeldschermwerkplek

1. ellebooghoogte: cm
2. bureauhoogte: cm
3. hoogte beeldscherm: cm
4. afstand beeldscherm: cm