

PREVENTIE VAN OVERBELASTINGSLETSELS BIJ BEELDSCHERMWERK

Overbelastingsletsels aan rug, nek, schouders, ellebogen, polsen en handen worden veroorzaakt door vaak herhaalde bewegingen, een langdurige statische houding of een combinatie van beide. Werkgebonden factoren spelen een rol bij het ontstaan, verergeren of het in stand houden van overbelastingsletsels.

Het opvolgen van onderstaande tips bij het uitvoeren van beeldschermwerk zijn belangrijk om deze klachten te voorkomen.



1. Zorg voor een goede werkplekinrichting

Volg het **stappenplan** om je werkplek goed in te richten.

- Maak gebruik van een laptophouder, een extern toetsenbord en een externe muis als je meer dan 2 uur per dag op een **laptop** werkt.

2. Zorg voor een goede werkwijze

- Zorg voor een goede en ontspannen lichaamshouding.
- Verander regelmatig van houding.
- Zorg tijdens het gebruik van toetsenbord en muis voor voldoende ondersteuning van de onderarmen, bij voorkeur op de armleggers van je bureaustoel.
- Beperk het muisgebruik:
 - Laat je hand niet onnodig op de muis liggen.
 - Gebruik **sneltoetsen**.
- Zorg voor voldoende beweging:
 - Sta regelmatig recht.
 - Doe **bewegingsoefeningen**.
 - Ga 's middags even wandelen.

3. Beperk het beeldschermwerk en neem regelmatig pauze

- Doe maximaal 6 uur beeldschermwerk per dag (zowel op het werk als thuis).
- Onderbreek elk uur beeldschermwerk met een korte pauze.
- Maak gebruik van **pauzesoftware** om je eraan te herinneren tijdig te pauzeren.

4. Zorg voor voldoende afwisseling in je taken

- Spreid het beeldschermwerk zoveel mogelijk over de dag.
- Zorg voor afwisseling tussen inspannend en gemakkelijker werk.

5. Probeer werkstress te beperken

- Zorg voor een goede planning.
- Doe slechts één ding tegelijk.
- Neem 's middags de tijd om te eten. Doe dit niet aan je bureau, zodat je even afgeleid wordt van je werktaken.
- Beperk overwerk.
- Zorg na het werk voor voldoende ontspanning.
- Bespreek knelpunten op het vlak van regelmogelijkheden en ervaren zelfstandigheid in de werkorganisatie met je leidinggevende.