

Juiste houding

De werkhouding van beeldschermwerkers wordt voornamelijk bepaald door hoe de werkplek is ingericht. Om bewegingsarmoede te voorkomen is het gewenst dat de beeldschermwerker z'n werkhoudingen zoveel mogelijk afwisselt. Voor de werkhouding zijn de volgende aandachtspunten van belang:

Hoofd en ogen

Het hoofd moet zo veel mogelijk rechtop gehouden kunnen worden tijdens het werken. Het constant of veelvuldig naar beneden knikken is zeer vermoeiend voor de nek- en schouderspieren.

Klachten aan deze spieren behoren tot de meest voorkomende klachten bij beeldschermwerkers.

Het beeldscherm en de ooghoogte moeten dus goed op elkaar zijn afgestemd. Verder moet het beeldscherm worden opgesteld binnen de kijkhoek van 0° tot 35° van de beeldschermwerker. Een beeldscherm dat recht voor de gebruiker is opgesteld, voorkomt dat deze met een gedraaid hoofd of met een gedraaid bovenlichaam moet werken.

De schouders en armen

De werkhouding moet zo zijn dat de schouders niet opgetrokken hoeven te worden om het werk uit te voeren: de armen moeten zo veel mogelijk ondersteund worden door de armleningen. Daarbij komt dat er sprake moet zijn van een ontspannen houding. Werken met opgetrokken schouders ontstaat onder andere als de werktafel te hoog is ingesteld.

Om de schouderbelasting te beperken dient de onderarm bij het werken zo veel mogelijk te worden ondersteund door:

- de elleboogsteun van de kantoorstool; of
- door de onderarm gedeeltelijk op tafel te leggen bij het typen of werken met de muis.

De polsen en handen

De handen moeten zo horizontaal mogelijk in het verlengde liggen van de onderarmen. Dit betekent dat het toetsenbord en de muis zo dun mogelijk moeten zijn. Ook moeten de handen ende vingers zoveel mogelijk gestrekt kunnen blijven tijdens het werken.

Voor een juiste werkhouding moet de huis niet hoger zijn dan 4 cm en moet het toetsenbord plat liggen (ingeklapte pootjes).

De benen en voeten

De voeten moeten geheel op de vloer geplaatst kunnen worden, zonder dat bovenbenen op de rand van de stoel worden afgekneld. De ruimte tussen de bovenbenen en het werkblad moet voldoende zijn. Wanneer de tafel of stoel niet laag genoeg kunnen worden ingesteld, dient de beeldschermwerker een voetensteun te gebruiken.