



BEELDSCHERMWERK



Langdurig achter een beeldscherm werken leidt tot gezondheidsklachten. Onderzoek heeft uitgewezen dat vanaf vier uur per dag de kans op gezondheidsklachten van nek, bovenrug, schouders, armen, polsen en handen ernstig toeneemt.



Knelpunten

- Mensen die meer dan twee uur per dag met een beeldscherm werken, beschikken niet altijd over een ergonomisch ingerichte werkplek.
- Langdurig beeldschermwerk kan gezondheidsklachten veroorzaken.



De brancheafspraken

- Stem het meubilair af op de gebruiker en de te verrichten werkzaamheden. Houd rekening met de lichaamsafmetingen en persoonlijke voorkeur.
- Voldoe aan de eisen die worden gesteld aan beeldschermapparatuur,



zoals de leesbaarheid van het scherm.

- Stem verlichting en beeldschermapparatuur goed op elkaar af.
- Neem de richtlijnen voor een ergonomisch juiste werkhouding in acht.
- Beperk de tijdsduur van het beeldschermwerk.

Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Zorg voor een goede inrichting van de werkplek, stel de werkhoogte in op de eisen van de werkzaamheden.
- Stel de kantoorstoel en beeldschermtafel juist in.
- Zorg voor een juiste werkhouding: rechte rug, het hoofd recht boven de wervelkolom en de blik naar voren of iets naar beneden gericht.
- Zorg voor een juiste kijkafstand en hoogte van het beeldscherm.
- Zorg dat de onderarmen, polsen en handen in één lijn staan bij het typen of muizen.
- Zorg voor een ontspannen houding, van met name nek-, schouder- en armspieren.
- Zorg voor voldoende afwisseling in houding en werkzaamheden.





TOELICHTING OP DE MAATREGELEN ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

Werken met de computer levert een constante belasting op van het bewegingsapparaat en de ogen. Beeldschermwerk kenmerkt zich door het maken van steeds dezelfde bewegingen met handen en of vingers. Als dat langer dan twee uur per dag of meer dan een uur achter elkaar gebeurt, is er grote kans op gezondheidsklachten van: nek, (boven)rug, schouders, armen, polsen en ogen. Met uitzondering van de ogen worden bovenstaande klachten in een verzamelnaam ook wel RSI (Repetitive Strain Injury) of CANS (Complaints of the Arm, Neck and/or Shoulder) genoemd. Een verkeerde werkhouding, een te hoog werktempo, te weinig pauzes en een te hoge werkdruk kunnen het ontstaan van bovenstaande gezondheidsklachten versnellen. Een goede organisatie en voorbereiding bij beeldschermwerk helpen gezondheidsklachten voorkomen.

De volgende zaken zijn hierbij van belang.

[Bijlage 1 Werk en werkzaamheden](#)

[Bijlage 2 Inrichting en hulpmiddelen](#)