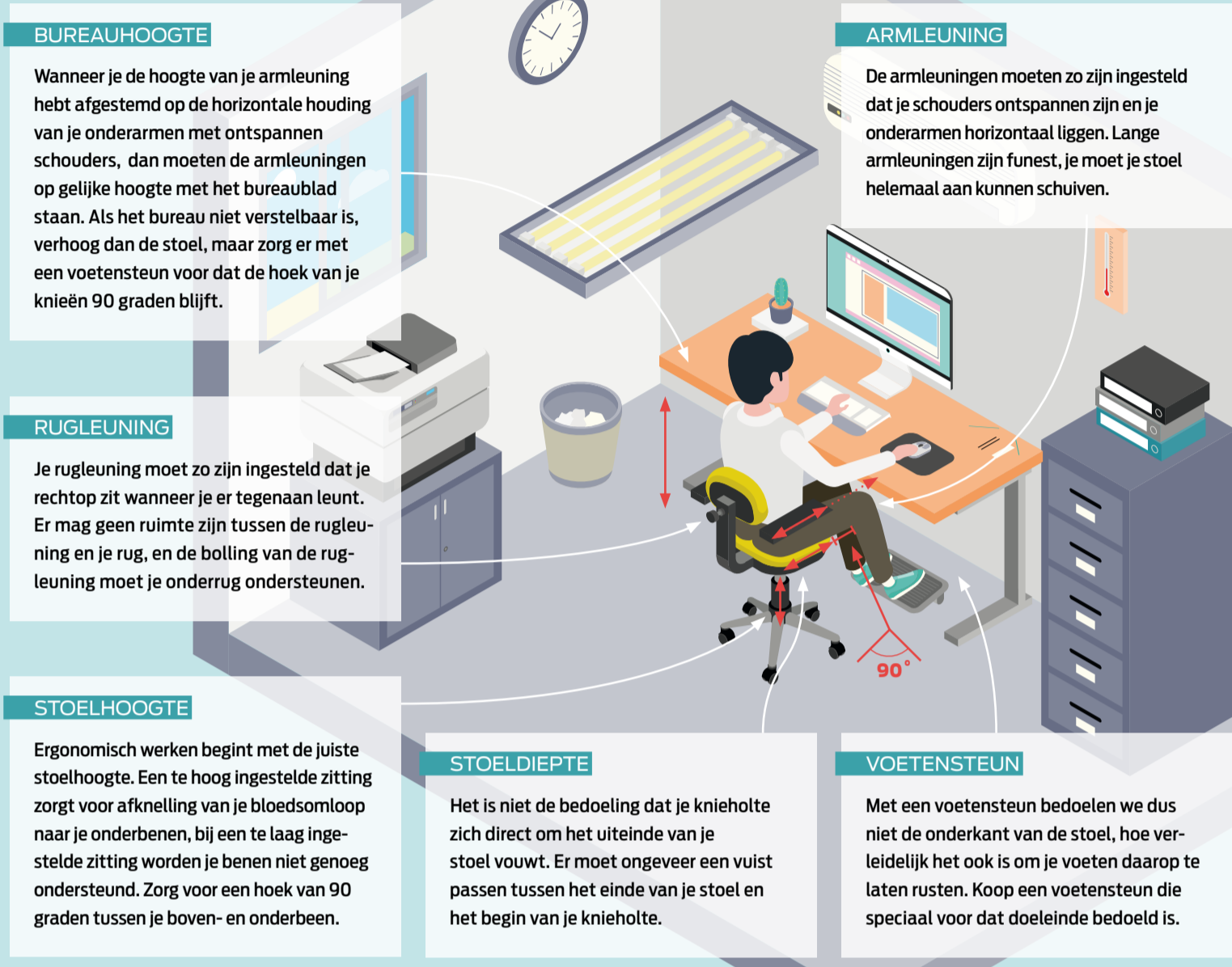


Ergonomisch computeren

Werken zonder je lijf te slopen

We brengen nog steeds een groot deel van onze tijd door achter een computer. Of dit nu op kantoor is of thuis: een paar uur achter het beeldscherm wordt met gemak gehaald. Het is dus heel belangrijk om ervoor te zorgen dat de werksituatie ergonomisch verantwoord is; óók thuis.

■ Martin Gijzen



BUREAUHOOGTE

Wanneer je de hoogte van je armleuning hebt afgestemd op de horizontale houding van je onderarmen met ontspannen schouders, dan moeten de armleuningen op gelijke hoogte met het bureaublad staan. Als het bureau niet verstelbaar is, verhoog dan de stoel, maar zorg er met een voetensteun voor dat de hoek van je knieën 90 graden blijft.

ARMLEUNING

De armleuningen moeten zo zijn ingesteld dat je schouders ontspannen zijn en je onderarmen horizontaal liggen. Lange armleuningen zijn funest, je moet je stoel helemaal aan kunnen schuiven.

RUGLEUNING

Je rugleuning moet zo zijn ingesteld dat je rechtop zit wanneer je er tegenaan leunt. Er mag geen ruimte zijn tussen de rugleuning en je rug, en de bolling van de rugleuning moet je onderrug ondersteunen.

STOELHOOGTE

Ergonomisch werken begint met de juiste stoelhoogte. Een te hoog ingestelde zitting zorgt voor afknelling van je bloedsomloop naar je onderbenen, bij een te laag ingestelde zitting worden je benen niet genoeg ondersteund. Zorg voor een hoek van 90 graden tussen je boven- en onderbeen.

STOELDIEPTE

Het is niet de bedoeling dat je knieholte zich direct om het uiteinde van je stoel vouwt. Er moet ongeveer een vuist passen tussen het einde van je stoel en het begin van je knieholte.

VOETENSTEUN

Met een voetensteun bedoelen we dus niet de onderkant van de stoel, hoe verleidelijk het ook is om je voeten daarop te laten rusten. Koop een voetensteun die speciaal voor dat doeleinde bedoeld is.



POSITIE BEELDSCHERM

Zorg dat je recht tegenover het beeldscherm zit, zonder dat je daarvoor je bovenlijf of je hoofd moet draaien. Hanteer de volgende afstanden van je gezicht tot het beeldscherm, met als kanttekening dat het wel moet passen natuurlijk (er zijn maar weinig mensen met een bureau van 105 cm diep).

- Beeldscherm van 14 inch: **50-70 cm**
- Beeldscherm van 15 inch: **55-75 cm**
- Beeldscherm van 17 inch: **60-85 cm**
- Beeldscherm van 19 inch: **70-95 cm**
- Beeldscherm van 21 inch: **75-105 cm**

Zorg dat je recht tegenover het beeldscherm zit, zonder dat je daarvoor je bovenlijf of je hoofd moet draaien.

PAUZE

Zorg ervoor dat je regelmatig pauze neemt. Officieel zou dat ieder kwartier moeten, maar zorg er sowieso voor dat je elk uur even vijf minuten wegloopt van je computer. Combineer dit met het drinken van water, minstens zo belangrijk.

OEFENINGEN

Doe regelmatig wat oefeningen, zéker als je last krijgt van gewrichten en ledematen. Rek je uit, wapper met je handen, beweeg je schouders. En dat mag best subtiel, niemand is graag de malloot van kantoor.

RANDAPPARATUUR

Je kunt altijd nog kijken naar aangepaste randapparatuur zoals een ergonomisch toetsenbord of een ergonomische muis. Lees wel eerst de recensies, want dat een fabrikant iets ergonomisch noemt, wil meteen zeggen dat dit ook echt goed is.

TREK AAN DE BEL

Last but not least: als je last krijgt van klachten, zoals pijn in je armen, schouders, benen enzovoort: trek dan aan de bel! Computergerelateerde klachten zijn ernstig en kunnen blijvend zijn als ze niet tijdig worden behandeld en/of de werkhouding niet wordt aangepast. Je hebt maar één lijf, zorg daar goed voor.

TOETSENBORD

Plaats het toetsenbord zo veel mogelijk aan de rand van het bureau en gebruik een polssteun om ervoor te zorgen dat je het toetsenbord niet langzaam naar achteren duwt. Het is hiervoor dus wel nodig dat je armen worden ondersteund door je stoel. Zorg dat je nooit typt met gebogen polsen.

MUIS

Plaats je muis zo dat je bovenarmen ontspannen langs je lichaam hangen tijdens het werken. Bedien de muis niet met je pols, maar beweeg je hele onderarm.

Zet het toetsenbord aan de rand van het bureau.

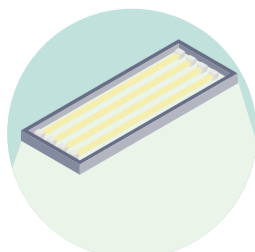
Plaats je muis zo dat je bovenarmen ontspannen langs je lichaam hangen.

OMGEVINGSFACTOREN

Om productief te kunnen werken, is een ruimte met voldoende daglicht, een aangename temperatuur (21 °C is ideaal), vrij van storende geluiden en luchtstromen belangrijk.



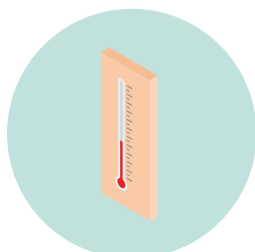
Geluiden en trillingen



Licht



Luchtstromen



Temperatuur