

# Voorkom gezondheidsrisico's op de werkplek

## Zit je goed en beweeg je genoeg?

Heb je wel eens vervelende tintelingen in je handen? Last van je nek misschien? Pijn of krachtverlies in de armen? Dit kan erop wijzen dat je last hebt van RSI. Hopelijk heb je nergens last van, maar ook dan is het verstandig om deze tekst eens goed door te lezen. Want – om er maar eens een cliché bij te halen – voorkomen is nog altijd beter dan genezen! Door een goed ingerichte werkplek, de juiste werkhouding en voldoende beweging is veel ellende te voorkomen.

Je hebt een leuke baan, fijne collega's en een gezellige werkplek. Kortom: je hebt het naar je zin op je werk. Totdat er een dag aanbreekt waarop je klachten krijgt die te maken hebben met het uitvoeren van je werkzaamheden. Uiteraard wil je voorkomen dat die dag aanbreekt. Een goede stoel, een in hoogte verstelbaar bureau of ergonomische hulpmiddelen zijn daarbij een stap in de goede richting. Ze vormen echter geen garantie voor het verminderen van gezondheidsrisico's op de werkplek. Ook andere factoren zijn van invloed. Overbelasting, de boosdoener bij het ontstaan van RSI, wordt niet alleen veroorzaakt door (ergonomische) omgevingsfactoren, maar ook door verkeerde gewoonten tijdens het werk. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een statische houding, het overslaan van pauzes, een onhandige inrichting van het bureau of het niet weten hoe een stoel het beste kan worden ingesteld. Stuk voor stuk gewoonten die de belasting van spieren en weefsels niet ten goede komt.

### RSI/Cans

Voordat je leest wat je kunt doen om RSI te voorkomen, is het handig om kort uit te leggen wat deze aandoening nu eigenlijk inhoudt en wat de symptomen kunnen zijn. RSI is de afkorting van *Repetitive Strain Injury*. Tegenwoordig wordt ook wel een nieuwe benaming gebruikt, namelijk Cans (*complains arm/ neck/ shoulder*) of Kans (klachten arm/ nek/ schouder). RSI is geen diagnose, maar een verzamelnaam voor een aantal aandoeningen die uit overbelasting kunnen ontstaan en klachten opleveren aan rug, nek, schouders, armen, polsen en handen. De klachten worden veroorzaakt door statische werkhoudingen of dynamisch repeterende bewegingen, wat resulteert in beschadigingen van de 'weke delen'; spieren, pezen, aanhechtingen en banden.

Meestal wordt de term gebruikt voor aandoeningen die voortkomen uit het werken met een beeldscherm en een muis. Wie beeldschermwerk verricht, zit langdurig in een houding, waarbij alleen de armen en handen veelvuldig dezelfde bewegingen uitvoeren. Op die manier ontstaat een overbelasting in slechts enkele spiergroepen. De klachten verergeren bovendien door het gebrek aan beweging in de rest van het lichaam. Dat zorgt namelijk voor een matige doorbloeding van de weefsels.

### Wat zijn RSI/Cans-klachten?

RSI heeft vaak een sluipend begin en de eerste klachten zijn niet direct alarmerend. Het verloop van de klachten is in te delen in drie fasen.

- *Fase 1*  
*In deze beginfase is duidelijk aan te wijzen waar de pijn zich bevindt. Ook is er een duidelijke relatie tussen de oorzaak en de pijnklachten. De pijnklachten manifesteren zich als een vermoeid, doof of tintelend gevoel of kramp tijdens of vlak na het werken in een bepaalde houding of na specifieke werkzaamheden. Bij rust nemen de klachten af en na een normale nacht- of weekendrust zijn de klachten verdwenen. De klacht manifesteert zich meerdere weken achter elkaar.*
- *Fase 2*  
*In de gevorderde fase is er een minder duidelijke relatie tussen oorzaak en klachten. De pijn treedt op bij allerlei taken en houdt langer aan. Ook is de intensiteit van de klachten heviger, de klachten zijn duidelijk lokaliseerbaar. Er is sprake van prikkelingen, krachtverlies, gevoelloosheid of juist een overgevoelighed in de schouders armen en handen.*

- **Fase 3**  
*In deze fase is de pijn continu, en in een groter gebied, duidelijk aanwezig. Door de klachten is werken niet meer mogelijk en zijn dagelijkse bezigheden eveneens door de pijn beperkt. Hierdoor worden ook thuis veel activiteiten onmogelijk.*

Het is niet duidelijk aan te geven hoe lang het duurt voordat RSI zich van fase 1 naar fase 3 ontwikkelt. Het kan gaan om weken of maanden, maar het kan ook zo zijn dat de klachten blijven steken in fase 1. Wel is het duidelijk dat een RSI-aandoening in de eerste fase nog zeer goed behandelbaar is. In de tweede fase wordt dit al veel moeilijker en in de derde fase kan alleen een uitgebreide en zeer intensieve behandeling de klachten verhelpen of kan zelfs invaliderende RSI ontstaan.

## Voorkom RSI

Zoals je hierboven hebt kunnen lezen, zijn er redenen genoeg om eens uitgebreid stil te staan bij gezond werken. Zorg dat je werkplek goed is ingericht, let op de juiste werkhouding en zorg voor voldoende beweging. Op die manier is de kans dat je klachten krijgt heel klein. Mocht je al klachten hebben, onderneem dan snel actie! Vroege signalering van RSI-klachten en een structurele aanpak van de oorzaken zijn vaak heel goed mogelijk, zodat ernstige klachten kunnen worden voorkomen. Het feit dat de pijnklachten in fase 1 na rust verdwijnen, vermindert de noodzaak tot het vinden van de oorzaak en het zoeken naar een goede oplossing niet. Zolang dit niet gebeurt, loop je een groot risico op het ontwikkelen van ernstiger, meer continue pijnklachten en wellicht zelfs invaliderende RSI.

Er zijn verschillende richtlijnen en tips ter voorkoming van RSI. Deze worden hieronder uitgebreid toegelicht.

### **Goed inrichten van de werkplek**

Het goed inrichten van je bureau maakt werken makkelijker. De juiste instelling van je tafel en de bureaustoel zorgt ervoor dat er geen klachten ontstaan. Afhankelijk van de situatie zijn er twee richtlijnen. Bij een in hoogte verstelbaar bureau kun je de hoogte van het werkblad veranderen. Wanneer je een bureau met een vaste hoogte hebt, kun je de stoelhoogte aanpassen.

#### **Het instellen van de werkplek bij een in hoogte verstelbaar bureau**

- Stel de stoel eerst in hoogte in. De kniehoek moet groter zijn dan 90 graden;
- Stel de juiste zitdiepte in. Er moet nog een vuist tussen de zitting en de knieholte passen;
- Pas de rugleuning aan in hoogte. Het is de bedoeling dat de rugleuning steun geeft in de onderrug en onder de schouderbladen;
- Stel de hoogte van de arMLEuning in. De ellebogen moeten met ontspannen schoudergordel kunnen steunen;
- De hoogte van de arMLEuning is dan de meest ideale tafelhoogte. Stel de tafel op deze hoogte in.

#### **Het instellen van de werkplek bij een bureau met vaste hoogte**

- Doorloop eerst alle bovenstaande stappen. De stoel staat dan goed afgesteld op jouw lichaamslengte;
- Pas alleen de stoelhoogte aan. De hoogte van de arMLEuning moet gelijk zijn aan de hoogte van het tafelblad of iets hoger. Let op: de hoogte van de arMLEuning wordt niet aangepast, alleen de hoogte van de zitting;
- Wanneer de zitting te hoog uitkomt biedt een voetenbankje uitkomst.

#### **Het 'neigen' instellen**

Omdat niet iedereen hetzelfde gewicht heeft, is het bij een aantal stoelen mogelijk om de stoel 'los' te zetten, te 'neigen'. Dit houdt in dat de druk kan worden ingesteld door middel van een draaiknop of zwengel onder de zitting. De druk moet zo zijn ingesteld, dat de stoel je volgt. Bij het naar achteren leunen beweegt de stoel mee, maar komt niet in de achterste stand.

### Alles op de juiste plek

- Plaats het beeldscherm recht op de tafel, zodat je tijdens het werken zo min mogelijk hoeft te draaien. De bovenrand van het beeldscherm dient zich op ooghoogte te bevinden;
- Het toetsenbord plaats je voor het beeldscherm;
- Een eventuele concepthouder hoort tussen het beeldscherm en het toetsenbord te staan;
- De muis dient voor de schouder of romp geplaatst te worden, zodat er met een gesteunde onderarm kan worden gewerkt;
- Zet de telefoon aan de kant van het oor waarmee wordt gebeld;
- Houdt het bureau zo opgeruimd mogelijk. Op die manier kan het gehele bureau als werkplek worden gebruikt;
- Stel de kijkafstand van het beeldscherm in. Hierbij kan grofweg worden gesteld dat de kijkafstand de reikafstand van de arm moet zijn. Wanneer je leunt tegen de rugleuning moet het beeldscherm met een gestrekte arm kunnen worden aangeraakt.

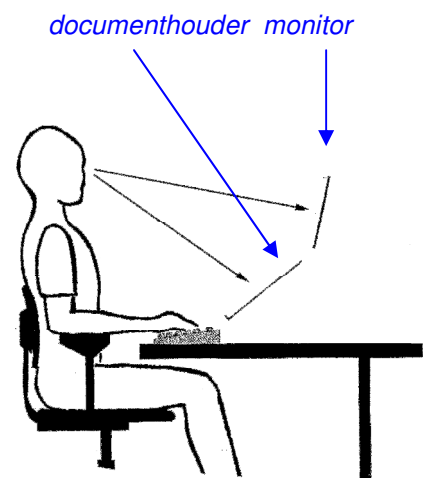
### Waar staat de monitor?

De monitor staat recht voor je, tenzij je heel zelden iets met de computer doet.

Het is de bedoeling dat je blik, wanneer je rechtop tegen de rugleuning zit en recht vooruitkijkt, net onder de werkbalk uitkomt.

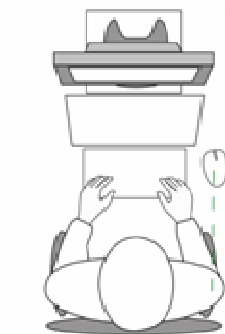
Hierop is één uitzondering. Bij een multifocale bril staat het beeldscherm laag, op 60 cm afstand van de ogen/bril. Het gedeelte in de bril waardoor gelezen wordt, bepaalt de kijkrichting.

De monitor staat tussen de 60 en 80 cm van de ogen af. Dit komt erop neer dat je, als je rechtop tegen de stoelleuning zit, net met een uitgestrekte arm de monitor kunt raken.



### En waar het toetsenbord?

Vanuit de plaats waar de ellebogen steunen kan de reikwijdte worden bepaald. Binnen die reikwijdte hoort zowel het toetsenbord als de muis te worden gebruikt.



## De juiste werkhouding

Zit goed rechtop, zodat de houding gestrekt en ondersteund is. De armen steunen op de tafel, waardoor de handen ontspannen kunnen werken.

*Goede houding*



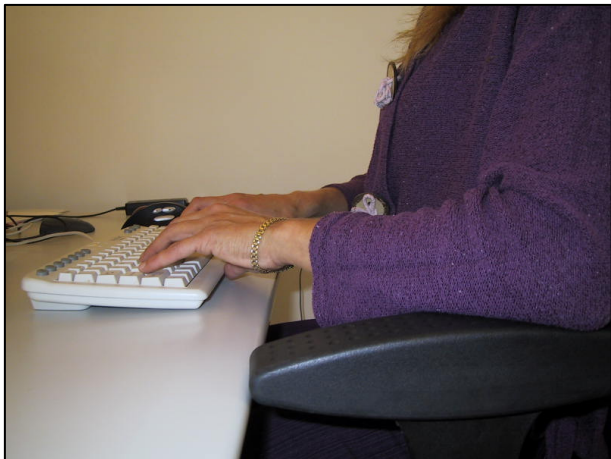
*Te ontspannen houding*



*Te gespannen houding*



### **Wat ga je doen en hoe?**

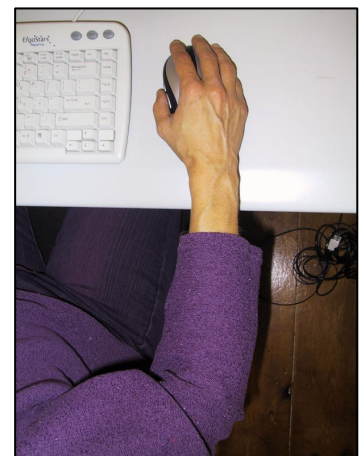


#### *Typen*

Houd zowel je polsen als je handen recht. Typ onder de handen.

#### *Gebruik van je muis*

Stuur de muis met de handpalm, zonder op de pols te steunen. De knoppen bedien je met de vingers. Let erop dat je niet knijpt en de hand niet op de muis laat rusten als je hem niet nodig hebt.



## Het werken op een laptop

Het werken op een laptop is zeer belastend. Het toetsenbord is te klein, de muis altijd ergonomisch onhandig en het beeldscherm te laag. Niet voor niets wordt daarom in de richtlijnen van de arbowetgeving geadviseerd om niet langer dan twee uur per dag op een laptop te werken. Maar let op: dit geldt alleen indien er op een laptop wordt gewerkt zonder hulpmiddelen te gebruiken. Wanneer het gebruik van de laptop wordt gecombineerd met een laptopstandaard, los toetsenbord en losse muis, dan wordt de laptop gezien als een normale beeldschermwerkplek.

**Goede houding**



**Verkeerde werkhouding**



**Voorbeeld van een laptopstandaard**



**Desktop  
vaste werkplek**



**Laptop  
mobiele werkplek**



**Laptop  
flex werkplek**

## **Voldoende beweging**

Het goed inrichten van je bureau maakt werken makkelijker, net als het werken in een goede houding. Toch is er nog een belangrijk punt om rekening mee te houden als je klachten wilt voorkomen: beweeg voldoende! Dit blijft noodzakelijk, óók vanuit een goed ondersteunde houding.

Wanneer je veel tijd achter een beeldscherm doorbrengt, geldt als belangrijkste uitgangspunt dat er actief wordt gewerkt. Zorg dat je niet 'inzakt' als je langere tijd aan het werk bent, maar zorg ook dat je zo min mogelijk hoeft te reiken, tillen of draaien.

### **Beweeg voldoende**

In het ideale scenario brengen de uit te voeren werkzaamheden met zich mee dat regelmatig een andere houding wordt aangenomen of dat er als vanzelfsprekend wordt bewogen. De praktijk wijst echter uit dat bewegen tijdens het werken achter een beeldscherm in de meeste gevallen iets is waarbij stilgestaan moet worden. Denk er dus aan om je houding regelmatig aan te passen. Dat is makkelijker dan je denkt. Om wat voorbeelden te noemen: als je een tijd gezeten hebt, is staand bellen een verademing. En als een collega binnenkomt, kun je de rugleuning een stuk naar achter zetten om even te praten. Behalve het wisselen van houding, is het ook raadzaam om regelmatig een stukje te lopen. Maak er een gewoonte van om eens wat vaker te trap te nemen in plaats van de lift of maak een wandeling tijdens de lunch.

### **Ontspan regelmatig**

Zowel door statische als dynamische repeterende activiteiten worden keer op keer dezelfde spiergroepen gebruikt, zonder ontspanningsmomenten. Je kunt efficiënter werken én klachten voorkomen door korte pauzes in te lassen. Pauzes zijn herstelmomenten voor je lichaam. Zorg ervoor dat je elke drie minuten ontspant en gaat verzitten (een zogenaamde micropauze) en dat je elke drie kwartier een zogenaamde macropauze inlast. Dit betekent dat duidelijk een andere houding wordt aangenomen. Op die manier zorg je voor tussentijdse doorbloeding van de weefsels. Een van de hulpmiddelen om bewust om te gaan met pauzes is een beeldschermtachograaf. Door middel van speciale software word je eraan herinnerd dat het tijd is voor een pauze of een oefening en je wordt gewaarschuwd wanneer je te intensief werkt.

Tijdens een pauze bewust omgaan met ontspanning, bijvoorbeeld door het doen van een paar strekoefeningen of door het terugvinden van een ontspannen werkhouding, zorgt ervoor dat het lichaam minder wordt belast. Let er ook op dat je handen ontspannen liggen als je denkt en niet typt of met je muis werkt.

### **Belastbaarheid van het lichaam**

Het verminderen van de belasting op het lichaam is een stap in de goede richting. De belasting die het lichaam kan hebben is per individu verschillend. Dit heeft te maken met zaken als sport, ontspanning, voeding en levensstijl en is dus ieders een eigen verantwoordelijkheid.

## **Voorkom gezondheidsrisico's!**

Tintelende vingers en pijn in je nek, arm of rug na een tijdje werken zijn vervelende en afleidende factoren. Zorg dat het niet zover komt en speel niet met je gezondheid. Ga bewust om met het werken op een goed ingerichte werkplek, let op de juiste werkhouding, beweeg voldoende en las ontspanningsmomenten in. Voorkom gezondheidsrisico's tijdens je werk, voorkom RSI!