

## Beeldschermwerk

Personen die veel achter een beeldscherm werken kunnen klachten krijgen aan schouder, nek of armen.

Er is veel voorlichting in bijv. de productie hoe mensen moeten tillen en welke houding het beste is. Maar mensen die op kantoor zitten? Vrij weinig tot geen uitleg.

Zorg daarom dat je altijd een goede houding hebt en een goede werkplekinrichting. Ook worden de risico's die beeldschermwerk met zich mee brengen nogal onderschat.

Bij beeldschermwerk spelen de volgende risico's een rol:

- Belasting van lichaam en hoofd, armen en handen;
- Doordat er vaak lang gekeken wordt naar een beeldscherm en weinig knipperen kan het oog droog worden wat leidt tot oogvermoeidheid;
- De beeldschermindeling (grootte van de symbolen, het gebruik van kleren) speelt een grote rol;
- Als de vingers continu boven de hoogte van de pols uitkomen kan er irritatie zijn van de peesscheden in het polsgewricht (carpaletunnelsyndroom);
- Werkomgeving is belangrijk. Spiegelende, stoffige of te kleine beeldschermen, lichtcontrasten en slechte verlichting kunnen leiden tot gezondheidsklachten.

Neem tijd voor het inrichten van je werkplek dit is de eerste stap om klachten te voorkomen.

Laptops zijn niet gemaakt voor langdurig gebruik, toch hebben veel werkgevers nu laptops in plaats van computers. Beeldscherm en toetsenbord mogen niet aan elkaar vastzitten, als dit los zit kun je het verplaatsen naar wat voor jou fijn is, bij een laptop is dit niet het geval. Gebruik bij een laptop dan ook altijd een laptopstandaard, dit werkt fijner en voorkomt klachten.