

Risico's van beeldschermwerk

Langdurig beeldschermwerk kan ernstige klachten aan hand-arm-schouder-nek veroorzaken. Bekend als Muisarm of RSI. De klachten kunnen zo erg worden dat je de arm nauwelijks nog kunt gebruiken en veel pijn hebt. Het herstel van dergelijke ernstige klachten kan soms jaren in beslag nemen of chronisch worden. Je bent dan zowel op het werk als thuis ernstig beperkt. Meer informatie hierover op www.rsi-vereniging.nl.

Vroege klachten van RSI zijn vage tintelingen, een doof gevoel of pijn tijdens of kort na het beeldschermwerk. Grijp dan onmiddellijk in en zorg voor voldoende afwisseling, pauzes en een optimaal ingestelde werkplek. Doe oefeningen om het herstel te bevorderen.

Hoe het precies werkt is niet bekend, maar alles wijst er op dat de oorzaak gelegen is in steeds dezelfde houding innemen waarbij ongemerkt spieren continu in spanning staan en de doorbloeding niet goed is. Daarom moet niet te lang met het beeldscherm worden gewerkt. Per dag is het maximum 5-6 uur waarbij de werkplek optimaal is ingericht. Op een (losse) lap top of tablet is de maximale tijd 2 uur per dag. Daarnaast moet er regelmatig gepauzeerd worden om de spierspanning te verminderen (bijvoorbeeld door andere werkzaamheden). Ook lijkt het er op dat met name werken onder druk van grote invloed is. Hier is pauzeren en ontspanning van extra groot belang. Je kunt er dus zelf een heleboel aan doen om klachten te voorkomen. In de Arbocatalogus zijn op alle fronten aanwijzingen gegeven om het beeldschermwerk gezond te houden.

Bekijk goed hoe je werkt. Zorg dat de armen niet steeds 'getild' worden of schouders opgetrokken worden. Zorg voor steun. Let hier vooral ook op bij de muis-bediening. Veel gebruikers houden de hand of één vinger continu boven de muis. Dat zorgt voor een continue aanspanning van spieren! Dat lijkt een kleine inspanning, maar leidt wel tot klachten.

Let ook op de knik die je maakt in de polsen. Het gevaar is dat de handen steeds te ver achterovergeknikt worden en bij de muis zijwaarts geknikt gehouden worden.

Tot slot is de plaats van je scherm van belang. Zorg dat dit recht voor je staat, zodat je niet langdurig in een scheve houding werkt of je hoofd gedraaid houdt. Zie voor tips over de instelling de folder die in de Arbocatalogus is opgenomen.