

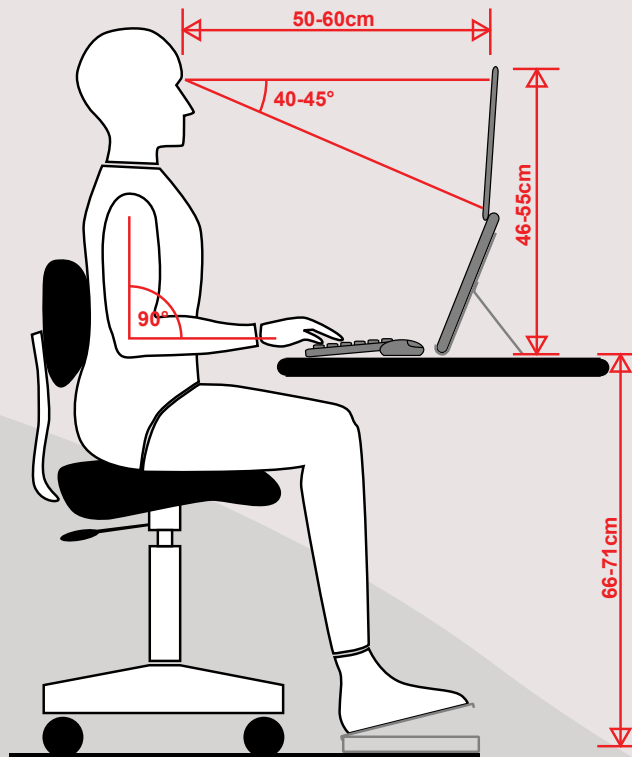
Werkt u vaak achter een laptop?

Het verkeerd werken achter een laptop kan blijvende schade veroorzaken aan gewrichten en ledermaten. Het is daarom ook belangrijk dat u de juiste werkhouding aanneemt en voldoende rustmomenten inlast. RSI Alert wil bewustwording creëren voor de gevaren van RSI en voorlichting geven over het voorkomen ervan.

De juiste werkhouding

Het menselijk lichaam heeft van nature een bepaalde basishouding waarin de meeste ledermaten de minste belasting ondervinden. Deze rustpose is bij een zithouding afhankelijk van de zwaartekracht. Nek en wervelkolom dienen zich zoveel mogelijk in een rechte lijn onder elkaar te bevinden, zodat het gewicht van het hoofd goed wordt opgevangen.

Bij het werken achter een laptop betekent dit dat de bureaustoel op een hoogte moet staan om de benen in een hoek van negentig graden te zetten en het bureau moet zorgen dat de armen vanuit deze zelfde hoek het toetsenbord kunnen bedienen. Zonder laptopstandaard zou het hoofd in een dergelijke situatie naar beneden gericht zijn om het beeldscherm te kunnen bekijken. Gebruik daarom een laptopstandaard!



Laptopstandaard

Zoals u op de illustratie hierboven kunt zien, dient u op voldoende afstand en in de juiste hoek te zitten vanaf uw beeldscherm. Met behulp van een laptopstandaard en een los toetsenbord krijgt u een werkhouding die uw ledermaten het minst belast.

- Afstand van het toetsenbord
50 - 60cm
- Hoek ten opzichte van de onderkant van het beeldscherm
40 - 45 graden
- Hoek van armen en benen
90 graden

Kortingsactie laptopstandaards

Bij diverse computerspecialzaken kunt u geheel 2009 met korting een laptopstandaard aanschaffen. Mochten de kosten u voorheen hebben tegengehouden een standaard of dockingstation aan te schaffen, dan is dit nu uw kans.

Andere tips tegen RSI

Naast de juiste werkhouding is het zeer belangrijk een aantal andere details in het oog te houden om RSI te voorkomen.

- Werk maximaal 2 uur aaneengesloten achter een computer en neem hierna minimaal 15 minuten pauze.
- Blijf niet continu in exact dezelfde houding werken. Beweeg voldoende uw nek en strek geregeld uw armen en benen.
- Bij de eerste tekenen van overbelasting dient u de getroffen ledermaten extra te ontlasten. Neem indien nodig extra rustmomenten tot de klachten afnemen. Als dit niet binnen enkele dagen gebeurt dient u contact op te nemen met uw huisarts.

RSI hulpverlening

Heeft u RSI klachten, dan kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.

Wilt u meer informatie over RSI, dan verwijzen wij u graag door naar de volgende hulpinstantie.

RSI Patiëntenvereniging

website: www.rsi-vereniging.nl
telefoon: 033-2471043

Postbus 133
3860 AC Nijkerk

Verantwoordelijkheid bij werkgever

Uit recent onderzoek van de Vrije Universiteit Amsterdam blijkt dat Nederland een half miljoen mensen telt met RSI klachten. Variërend van lichte overbelasting tot algehele arbeidsongeschiktheid.

Wat veel werkgevers niet beseffen is dat zij verantwoordelijk zijn voor een werkplek waar de kans op het oplopen van RSI gering is. Mocht bij een Arbo controle blijken dat dit niet optimaal is, dan kan dit flinke boetes opleveren. Mocht een werknemer arbeidsongeschikt raken en de werkgever kan nalatigheid ten laste worden gelegd, dan zal ook een gedeelte van de arbeidsongeschiktheidsuitkering op de werkgever worden verhaald.

Voor werkgevers is het dus uitermate belangrijk alle regelgeving omtrend arbeidsomstandigheden en RSI te kennen. Werken uw medewerkers vanaf een laptop, houdt bij aankoop rekening met een kwalitatieve laptopstandaard en een losse muis en toetsenbord. Zorg dat de laptopstandaard geschikt is (qua breedte en hoogte) voor de laptop. Vergelijk dan ook meerdere laptops en standaarden voordat u deze aanschaft.



Veel achter uw laptop?

Voorkom RSI!

RSI Alert