

Ergowijzer[®]

Tips voor comfortabel en
gezond beeldschermwerken



BACKSHOPTM
ENJOY ERGONOMICS

Met ruim 20 jaar ervaring is Backshop een betrouwbare partner op het gebied van ergonomie voor de werkplek van computergebruikers. Door het inzetten van de juiste producten, gecombineerd met kennisoverdracht, worden lichamelijke klachten door computergebruik bestreden én voorkomen. Wij streven ernaar om met onze integrale aanpak het risico op klachten van computergebruikers te reduceren.

Omdat bij ons niet alleen het product maar vooral de mens centraal staat, denken wij mee over het aanpassen van het werkgedrag en kiezen daarbij de meest geschikte producten. Hierdoor wordt een hoger rendement op de investering in ergonomische hulpmiddelen voor de computergebruiker behaald.



Ergonomisch adviseur en leverancier

- ✓ Persoonlijk en deskundig advies
- ✓ Ruim assortiment hardware en meubilair
- ✓ Begeleiding door therapeuten
- ✓ Expertisecentrum in Rotterdam
- ✓ Werkplekscan bij levering meubilair
- ✓ Snelle levering uit voorraad
- ✓ Proefplaatsing van 15 dagen

Waar expertise en ergonomische producten samenkomen

De afgelopen jaren zijn wij uitgegroeid tot een vast aanspreekpunt voor specialisten op het gebied van ergonomie, arbo, fysio- en oefentherapie. Wij staan onze klanten en partners terzijde met onze ruime ervaring en kennis van de meest recente ontwikkelingen op ergonomisch gebied. De producten in ons gehele assortiment worden getest op functionaliteit en design door onze ergonomische specialisten. Backshop heeft een eigen productlijn samengesteld onder de naam ErgoLine. De producten van ErgoLine zijn innovatief, van topkwaliteit en prettig geprijsd.

Experts en therapeuten

Onze ergonomisch adviseurs en therapeuten worden ingezet voor werkplekonderzoeken op locatie, individuele consulten in ons expertisecentrum of bij workshops voor computergebruikers. Afhankelijk van je wensen stellen wij een voorstel op maat voor u samen, denken wij mee over het verbeteren van de werkplek en het informeren van de computergebruikers over gedragsverandering.

Ergonomie en wetgeving

Ondanks arbowetgeving en -regels wordt een computerwerkplek nog vaak onvoldoende ergonomisch ingericht. Dit terwijl iedere werkgever een zorgplicht heeft naar zijn medewerkers en dus verantwoordelijk is voor het welbevinden van zijn personeel. Daarnaast is de computergebruiker zelf vaak nog te onwetend en onbewust van zijn eigen mogelijkheden om beter met zijn computergedrag om te gaan. Via deze Ergowijzer® van Backshop willen wij iedereen de inzichten geven die leiden tot comfortabeler, gezonder en vooral bewuster computergebruik.

Werkplek inrichting

Een ergonomische werkplekinrichting vermindert vermoeidheid en lichamelijke klachten door het beeldschermwerk. En....het bevordert de productiviteit en creativiteit van iedereen binnen de organisatie. Backshop geeft onderbouwd advies en levert ergonomische accessoires en meubilair voor de werkplek; van laptopstandaard en ergonomische muis tot aan een bureaustoel met verwarmingselement. Alles is gericht op de persoon die hiermee gaat werken, want ieder mens is anders.

Bureau

Het werkblad (minimaal 80 x 100 cm) is bij voorkeur instelbaar tussen 60 en 82 cm. Bij zit/sta-tafels van 60 tot 125 cm (minimaal van 62 tot 120 cm). Een (elektrisch) verstelbare zit/statafel heeft de voorkeur boven een gewoon bureau, zodat regelmatig van houding veranderd kan worden. Het bureau moet op of licht onder ellebooghoogte worden geplaatst. De hoogte van het bureau wordt afgestemd op de arondersteuning en niet andersom.

Stoel

Een goede bureaustoel is dé basis voor verantwoord werken en moet naast ondersteuning in de (onder-)rug een hoog comfortgevoel geven. De stoel moet minimaal aan de NEN-EN 1335-1 normering voldoen, maar bij voorkeur ook aan de NPR 1813:2003.

Laptop-standaard

Gebruik een passende standaard voor laptop/tablet om dit beeldscherm op de goede kijkhoogte te krijgen. Hiermee voorkom je een gebogen nek en daardoor klachten als hoofdpijn, kramp in nek en/of schouders.

Beeldscherm

Plaats het beeldscherm recht voor je lichaam op de aanbevolen kijkafstand. Bij gebruik van meerdere applicaties tegelijkertijd, gebruik dan twee beeldschermen of één groot beeldscherm (> 22 inch). Sluit een extern beeldscherm aan bij langdurig gebruik van een laptop met een klein beeldscherm (< 15 inch).

De kijkafstand tot het beeldscherm hangt af van de tekengrootte. Het werkt het meest comfortabel met relatief grootte tekens en een kijkafstand van 60 à 70 cm (verhouding tekengrootte en kijkafstand: 1:150). De hoek tussen de kijklijn en de horizontaallijn moet voor het hele beeldscherm minimaal 10 tot 20° bedragen. Voorkom spiegeling op het beeldscherm door invallend licht.

Ergonomische muis

Ergonomische muizen zijn er in vele maten en soorten, elk met zijn eigen specifieke voordelen. Het is van belang om een muis te vinden die helpt de houding te verbeteren, de spierspanning te verlagen en vooral comfort te bieden. Ieder mens is anders en iedereen heeft een andere definitie van comfort.



Toetsenbord

Het gebruik van een splitsbaar toetsenbord voorkomt het onnodig 'krommen' van de pols tijdens het typen. Door een compact en plat toetsenbord te gebruiken kan de muis dichterbij het lichaam gebruikt worden en ervaart men minder spanning in nek en schouders.

Sit/stand coach

Het afwisselen van zitten en staan tijdens het werk zorgt voor meer variatie in werkhoudingen gedurende de dag. Dit leidt tot minder ongemak in rug, nek en schouders in vergelijking met het uitsluitend verrichten van zittend werk aan een reguliere tafel. Om computergebruikers bewust te maken van het "zitgedrag" is er software beschikbaar met diverse geheugeninstellingen. Door het gebruik van de software krijgt de computergebruiker een herinnering om te gaan staan of zitten en van werkhouding te veranderen. Ook kunnen persoonlijke doelstellingen gemeten worden.

Monitorarm

Het gebruik van een monitorarm of -standaard zorgt ervoor dat het beeldscherm op de juiste hoogte komt en eventueel gekanteld kan worden. Een monitorarm verbetert de kijkhoek en voorkomt teveel buigen van de nek. Dit geeft minder spier- en gewrichtsklachten en meer comfort bij het beeldschermwerken. Een monitorstandaard kan voldoende hoogte bieden, echter geeft een monitorarm meer flexibiliteit ten aanzien van het kantelen en draaien van het beeldscherm, zodat deze optimaal ingesteld kan worden voor de gebruiker.

Actieve vloermat

Onderzoek wijst uit dat staand werken een positieve invloed heeft op productiviteit en creativiteit. Doordat de spieren beter doorbloed raken wordt er minder vet en suiker opgeslagen in onze spieren. En door de verbeterde doorbloeding naar de hersenen raakt men minder snel vermoeid. Door het gebruik van een vloermat wordt de belasting op de spieren en gewrichten verminderd en wordt het staand werken als minder belastend ervaren. De zachte, flexibele en tegelijkertijd activerende vloermat ontlast het lichaam, beschermt de gewrichten en helpt bij het verlichten van vermoeide benen. De mat is geschikt voor gebruik met platte schoenen – is ook perfect voor fans van blote voeten.

Externe factoren

Externe factoren kunnen het werkcomfort (onbewust) danig verstoren. Herken je één van deze punten, onderneem dan actie.



Licht

Spiegeling in of contrasten van het beeldscherm kan leiden tot vermoeide en prikkelende ogen.



Klimaat

Ventilatie, tocht, fijnstof, pollen en temperatuur kunnen de spieren en een algeheel gevoel van welzijn beïnvloeden.



Printers in dezelfde ruimte

Beïnvloedt de kwaliteit van binnenmilieu (schadelijk fijnstof) en beperkt regelmatige beweging.



Geluid

Verstoring van de concentratie.

Werkhouding

Met alleen het inrichten van de ergonomische werkplek ben je er nog niet. Want ook op een goede bureaustoel kan je fout zitten en ook een professionele monitorarm kan te laag staan waardoor je de nek onnodig belast. Backshop adviseert je preventief én curatief over de verschillende werkhoudingen. Een advies dat verklaart wat er mis is en beschrijft hoe het beter kan. Eén van de meest terugkomende adviezen is de bewustwording van het gedrag en afwisselen van de houding.

Armen

De armen mogen niet te ver buiten het lichaam reiken. Door toetsenbord en muis binnen lichaamsbreedte te gebruiken wordt de spanning in nek en schouders vermindert. De ellebogen moeten goed ondersteund worden, waarbij de schouders een ontspannen gevoel hebben. De armen hebben een rechte hoek tussen boven- en onderarmen. Vermijd gebruik van té diepe armleuningen.



Voeten

Voeten dienen plat op de grond te rusten. Een voetensteun wordt pas gebruikt als de stoel te hoog is ingesteld vanwege een te hoog én niet instelbaar bureau. Een voetenbank heeft een steunvlak van 45 x 35 cm, verstelbereik min. 11 cm, hoekverstelling 5-15°.



Rug

Zowel bij het zitten als bij het staan is er een bepaalde mate van strekking nodig. Zit rechtop, sta rechtop en trek als dit kan je schouders wat naar achteren. Bij het staan trek ook je buik en billen in. Dit gaat niet vanzelf, maar oefening baart kunst.

Nek

Nekklachten ontstaan veelal vanuit een verkeerde sta- of zithouding. Het is belangrijk om bij het zitten de armleuningen van de bureaustoel of het bureaublad niet te hoog af te stellen. Uiteraard geldt dat laatste ook bij het staan. Ook een juiste kijkhoek haalt de druk weg bij nek en schouders.



Lezen en schrijven

Gebruik bij het lezen van papieren stukken een documenthouder om onnodige kromming van de nek te voorkomen. Plaats de documenten op een hellend vlak, in lijn met de monitor en het toetsenbord.

Tijdens schrijven moeten de documenten ook op een licht hellend vlak geplaatst worden, dicht bij het lichaam. Een hellend werkvlak vermindert de buiging van de nek en zorgt dus voor meer ontspanning van de spieren.

Mobiel computergebruik

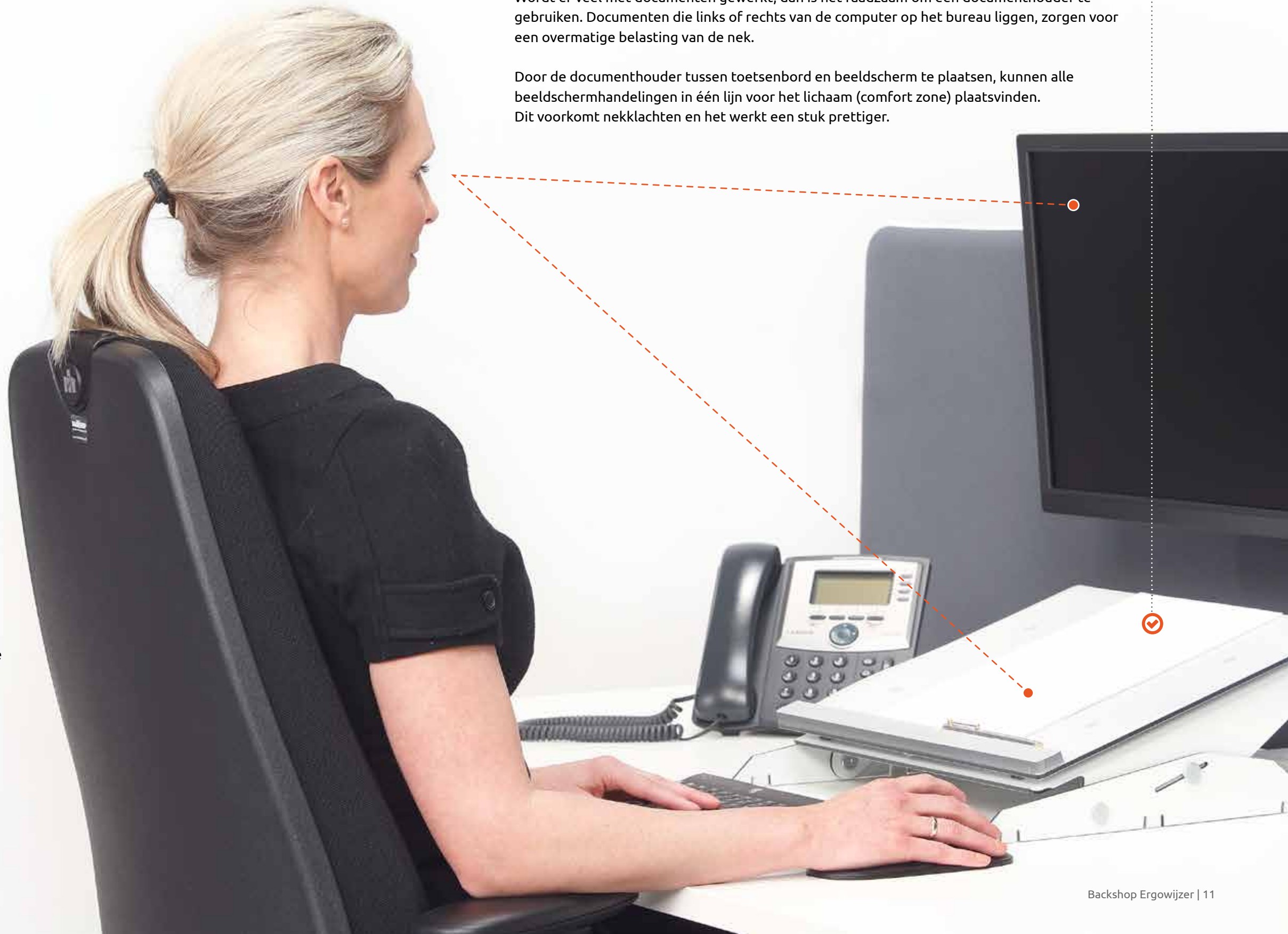
Het gebruik van tablets, smartphones en laptops leidt vaak tot houdingen die de kans op lichamelijke klachten vergroten. Om ergonomisch en productief te werken met mobiele apparaten, moet de stand van het scherm afgestemd worden op het lichaam en niet andersom.

Gebruik bijvoorbeeld een laptop gecombineerd met extern beeldscherm, of een laptop houder met los toetsenbord en muis. Als het tablet langdurig professioneel gebruikt wordt, zet hem dan op de juiste hoogte waarbij de gebogen nek vermeden wordt. Gebruik hiervoor een in hoogte verstelbare tabletstandaard in combinatie met bijvoorbeeld een bluetooth toetsenbord. Mobiele apparaten dienen qua schermhoogte niet teveel de nek te belasten.

Documenthouders

Wordt er veel met documenten gewerkt, dan is het raadzaam om een documenthouder te gebruiken. Documenten die links of rechts van de computer op het bureau liggen, zorgen voor een overmatige belasting van de nek.

Door de documenthouder tussen toetsenbord en beeldscherm te plaatsen, kunnen alle beeldschermhandelingen in één lijn voor het lichaam (comfort zone) plaatsvinden. Dit voorkomt nekklachten en het werkt een stuk prettiger.



Muisgebruik

Het is belangrijk dat de muis zich dicht bij het lichaam (in jouw comfortzone) bevindt, zodat geen onnodige spanning in de nek en schouders wordt opgebouwd. Door het gebruik van een compact toetsenbord of een centraal gepositioneerde muis houd je de muis dichtbij.

- ✓ Kies een licht of sterk hellende muis die bij jouw handgrootte past.
- ✓ Vermijd knijpbewegingen tussen pink en duim. De vingers mogen geen spanningsgevoel geven.
- ✓ Voorkom gebruik van polsondersteuning. Verkeerd gebruik stagneert de doorbloeding.
- ✓ Zorg voor een lange draad aan de muis of gebruik een draadloze muis voor maximale vrijheid in jouw beweging.

Klikken en scrollen

Een muis moet er voor zorgen dat het klikken en scrollen op een natuurlijke manier gebeurt, zodat onnatuurlijke strekkingen of buigingen van de hand of pols worden voorkomen. Intensief muisgebruik geeft al snel een verkrampte stand in de vingers of pols. Ergonomische muizen kunnen vaak voorgeprogrammeerd worden, zodat onnodig klikken wordt vermeden. Er zijn ook alternatieve manieren om klikken of andere eenzijdige activiteiten te reduceren door het gebruik van snel- of functietoetsen op het toetsenbord.

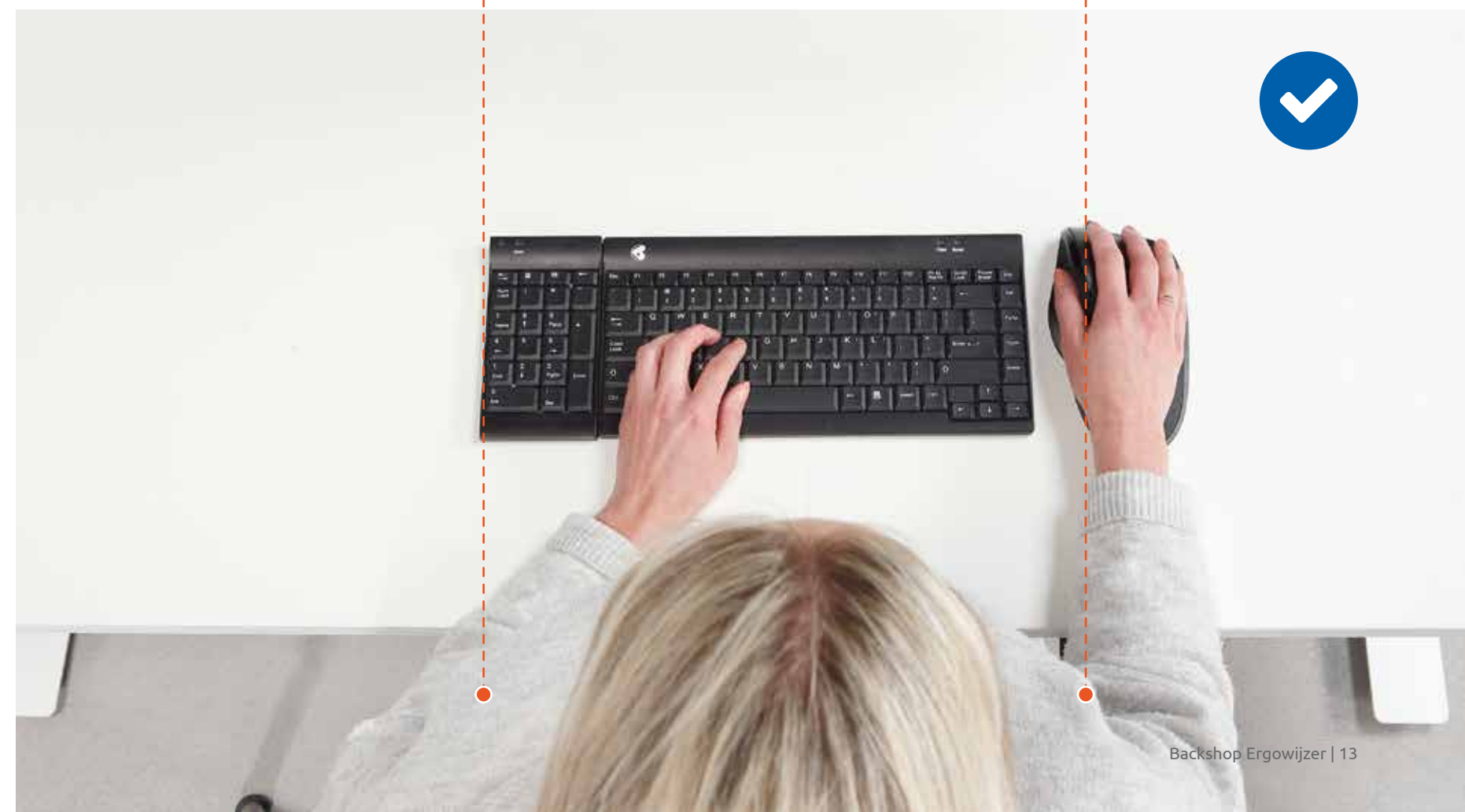
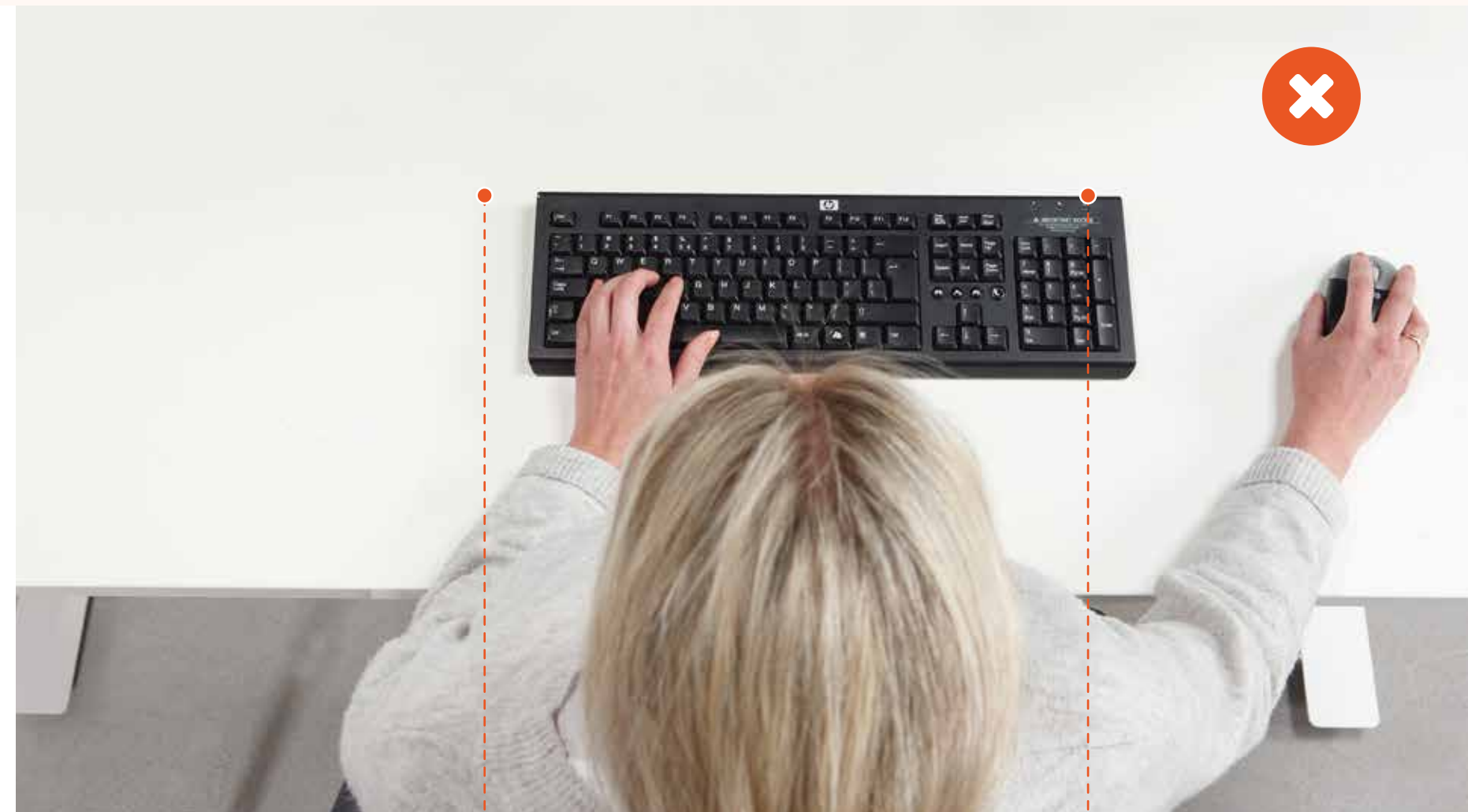
Binnen lichaamsbreedte werken

Als je binnen de eigen lichaamsbreedte werkt wordt de onnodige spierspanning in nek en schouders aanzienlijk verminderd.

Met oude toetsenborden is dat een opgave omdat het alfabetische- en het numerieke gedeelte in een vaste vorm op één breed toetsenbord zijn gesitueerd. Een muis valt hierdoor automatisch buiten de lichaamsbreedte.

Backshop levert toetsenborden waarvan het numerieke gedeelte los is van de rest. Door het alfabetische toetsenbord middenvoor het lichaam te plaatsen en het numerieke links daarvan ontstaat er aan de rechterzijde ruimte voor de muis en kan er gewerkt worden binnen de eigen lichaamsbreedte.

Door de muis binnen de breedte van het lichaam te houden wordt de spierspanning in het nek-/schoudergebied vermindert. Het gebruik van een compact toetsenbord in combinatie met een ergonomische muis levert 50% minder spierspanning op dan bij het gebruik van een traditioneel toetsenbord en standaard muis.



Pauze & ontspanning



Ogen

- ✓ Voorkom hinderlijke reflecties. Gebruik zonwering of een beeldschermfilter met anti-schittering. Horizontale zonwering is effectiever dan verticale zonwering.
- ✓ Verleg tweemaal per uur de focus naar een object op grote afstand
- ✓ Knipper bewust vaak met je ogen, dit vermindert uitdrogen en een branderig gevoel.
- ✓ Gebruik een beeldschermbril wanneer je meer dan 2 uur per dag achter de computer zit. Met speciaal glas om dichtbij en midden-ver comfortabel te kijken; de ogen raken hierdoor minder vermoeid.



Mentale vermoeidheid

- ✓ Wissel computerwerk af met andere taken. Dit kunnen rustmomenten zijn, maar ook een actieve bezigheid leidt tot mentale verfrissing (staand werken, een wandeling maken, fietsen etc.).
- ✓ Pas werktaken en de belasting aan het bioritme. Houd hier rekening mee met het plannen van de taken over de dag.



Werk- en rusttijden

- ✓ Gun je lichaam regelmatig rust en geef het de gelegenheid om de energiereserves weer aan te vullen. Dit noemen we regeneratie.
- ✓ Blijf fit om jezelf te beschermen tegen een blessure tijdens het dagelijks werken. Bijvoorbeeld door spieren rekken, versterken en bewegen.



Stress management

- ✓ Manage jezelf.
- ✓ Spierspanning wordt automatisch verhoogd als je plaats neemt achter het beeldscherm.
- ✓ Overdadige concentratie kan de ademhaling negatief beïnvloeden.
- ✓ Werkdruk beïnvloedt de natuurlijke spierverspanning.
- ✓ De computergebruiker moet zich bewust zijn van zijn gedrag en dat 'bewust zijn' de sleutel is tot stressmanagement.



Beweging/activiteit

- ✓ Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. Zo'n half uur lichaamsbeweging per dag houdt ons lichaam en geest fit. Houd je niet van sporten, denk dan aan tuinieren, fietsen en wandelen.

Wat te doen bij klachten?

Neem in een vroegtijdig stadium van klachten (tintelingen, koude handen, vermoeidheid, stijve nek/schouder etc.) de juiste acties naar jezelf, een (para-)medicus, HR functionaris en/of Arboarts. Stel als doel dat je herstelt van een nog te genezen klacht door jezelf in acht te nemen tijdens je werk (en thuis) en neem zowel micro- als macropauzes. Houdt hierover overleg met je werkgever. Ga liever niet uitsluitend links muizen, als je rechts klachten hebt (of andersom). De klachten zijn latent aanwezig in je andere lichaamshelft en kunnen zich ook daar openbaren.

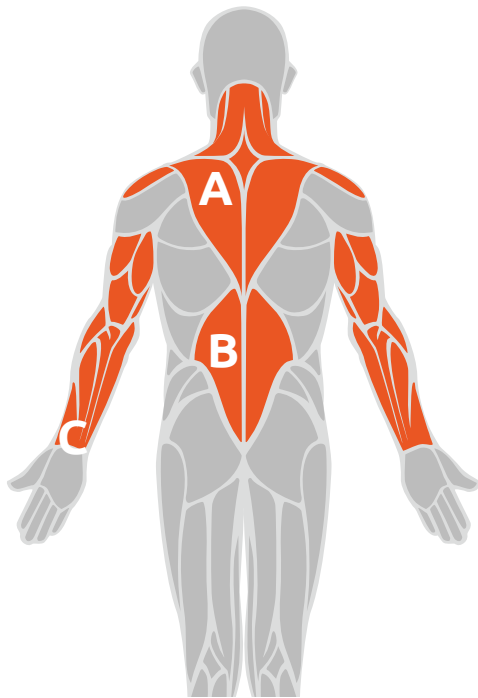
Het aanbod ergonomische producten is zeer uitgebreid en dat maakt het soms lastig om de juiste oplossing voor je klacht te vinden. Neem contact met ons op om te bepalen welke producten het beste bij je situatie passen. Onze ergonomische adviseurs helpen je graag bij het maken van de juiste keuze. Ons advies op maat zorgt ervoor dat je het maximale resultaat en rendement op jouw investering behaalt.

Trainingen en workshops door onze specialisten

Naast het oplossen en voorkomen van gezondheidsklachten op de werkplek, willen wij ook graag onze kennis en ervaring delen met onze relaties. Daarom organiseren wij regelmatig workshops en informatieve bijeenkomsten voor o.a. arboprofessionals, preventiemedewerkers, (bedrijfs-) fysiotherapeuten, oefentherapeuten, ergonomen, ergonomisch adviseurs, P&O-, HRM- en HSE verantwoordelijken. Kortom: voor iedereen die zich bezig houdt met veilig en gezond werken.



Aantekeningen



A Hoofd / Nek / Schouder

B Onderrug

C Armen / Polsen / Handen

TEST & match[®]

Test&Match[®] bied je de mogelijkheid om een product binnen een periode van 14 dagen vrijblijvend te proberen en te beoordelen of het product aan jouw wensen voldoet. Blijkt na de testperiode dat het product niet met jouw lichamelijke klacht of werkomgeving matcht, dan kun je het retourneren. Uiteraard informeren wij je graag over de diverse ergonomische oplossingen en alternatieven om het juiste product aan te kunnen bieden.

Je bent geadviseerd door:

Bezoek onze showroom of kijk op www.backshop.nl

☎ 010 - 470 26 11

🏠 Vareseweg 43
3047 AT Rotterdam

✉ info@backshop.nl

🌐 backshop.nl

BACKSHOPTM
ENJOY ERGONOMICS