

MiCare | 2020 Whitepaper

BEELDSCHERMWERK

Het belang van ergonomie op de werkplek



Vita Simons, ergotherapeut

© 2020 MiCare Health

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Het gebruik van tekst als toelichting of ondersteuning bij artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld. Voor het verkrijgen van toestemming kunt u zich richten tot MiCare: info@micare-health.nl.

De informatie in dit whitepaper is uitsluitend bestemd voor zorgprofessionals. Dit whitepaper is niet geschikt voor cliënten en dient in geen geval aan cliënten ter beschikking worden gesteld.

MiCare Health

CBS-weg 15
6412 EX Heerlen

Telefoon: 045 785 14 80

E-mail: info@micare-health.nl

Website: www.micare-health.nl

INHOUDSOPGAVE



INHOUDSOPGAVE	3
INLEIDING	4
DEFINITIE	5
RICHTLIJNEN	5
KLACHTEN	6
Wat is ergonomie?	7
Het belang van ergonomie bij beeldschermwerk	7
CONCLUSIE	11
OVER MICARE	12
LITERATUUR	13

INLEIDING

Het computergebruik in Nederland is zeer hoog. We maken zo'n duizenden toetsaanslagen per werkdag. Hierdoor maken met name onze vingerspieren en -pezen veel bewegingen. De nek-, schouder- en polsspieren nemen daarentegen constant één houding aan (statische belasting). Beide factoren kunnen gezondheidsklachten aan armen, nek en schouders veroorzaken. Ook oogklachten komen vaak voor bij langdurig werken achter een beeldscherm.

Vaak gaat werken achter een beeldscherm gepaard met zittend werk. Langdurig zitten brengt gezondheidsrisico's met zich mee, onafhankelijk of iemand voldoende sport of beweegt. Langdurig zitten verhoogt o.a. de kans op hart- en vaatziekten, depressie, overgewicht, diabetes type 2 en klachten aan het bewegingsapparaat. Tenslotte kan intensief werken met een beeldscherm leiden tot stressklachten (Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid, z.d.).

In dit whitepaper leest u meer over beeldschermwerk; wanneer is er sprake van beeldschermwerk, de richtlijnen hiervoor alsook mogelijke klachten die kunnen ontstaan door een verkeerde houding en/of repeterende bewegingen. Tenslotte bespreken we ook wat ergonomie inhoudt en de rol die ergonomie speelt bij het creëren van een veilige en gezonde werkplek.

DEFINITIE

Er is sprake van beeldschermwerk wanneer werknemers 2 uur of meer per dag achter een beeldscherm werken. Dit hoeft niet 2 uur achter elkaar te zijn. Er is ook sprake van beeldschermwerk wanneer er 4 keer een half uur achter een beeldscherm wordt gewerkt.

RICHTLIJNEN

Een werkgever is verplicht volgens de Arbowet om maatregelen te nemen om risico's van beeldschermwerk te beperken. Het Arbobesluit hanteert hiervoor specifieke richtlijnen. Zo dient het beeldschermwerk afgewisseld te worden met ander werk of met een pauze, zodat de belasting van het beeldschermwerk wordt verlicht. Daarnaast moeten werknemers de mogelijkheid krijgen om een oogonderzoek te ondergaan, alvorens zij met beeldschermwerk starten.

Verder moet de werkplek voldoen aan de NEN-normen. Er is een regelgeving over de beeldschermwerkplek, waarin ingegaan wordt op de werkwijze, werkplek, werktaken, werkdruk en werktijden.

KLACHTEN

Door het langdurig uitvoeren van beeldschermwerk in een verkeerde of eenzelfde houding (statische belasting) en/of repeterende bewegingen kunnen nek-, schouder-, arm- en/of rugklachten ontstaan. Dit geldt ook voor mensen die regelmatig sporten en bewegen. Vaak worden deze klachten ervaren in de vorm van pijn, tintelingen, kramp, stijfheid, verminderde kracht of vermoeidheid. Bij statische belasting kan overbelasting ontstaan doordat bepaalde spiergroepen langdurig worden gespannen. Ook oogklachten kunnen een gevolg zijn van langdurig beeldschermwerk. Voorbeelden van oogklachten zijn vermoeide ogen, droge en geïrriteerde ogen en hoofdpijn. Een specifieke medische diagnose kan vaak niet aan bovengenoemde klachten worden gekoppeld.

Langdurig beeldschermwerk kan daarnaast ook leiden tot hart- en vaatziekten, depressie, overgewicht, diabetes type 2, klachten aan het bewegingsapparaat en stressklachten.

Beeldschermwerk is niet alleen fysieke belasting, maar zorgt ook voor mentale belasting. Mentale belasting bestaat uit *informatiebelasting* en *emotionele belasting*. Onder informatiebelasting valt het verwerken van informatie via denken, beslissen en onthouden. Bij emotionele belasting gaat het om het verwerken van emoties. Dubbeltaken, taken met een groot risico, complexe taken en werk onder tijdsdruk zijn voorbeelden van mentale belasting. Werkdruk is het bekendste voorbeeld van grote mentale belasting. Een te grote mentale belasting kan leiden tot ongelukken, het maken van fouten, inefficiënt werken, minder goede kwaliteit leveren en mogelijk gezondheidsklachten. Werkdruk kan voorkomen worden door een goede planning, tijd om te herstellen, vrijheid om werk zelf in te delen en hulp van collega's. Daarnaast wordt het psychologisch welbevinden positief beïnvloed door lichaamsbeweging.

MEERWAARDE VAN ERGONOMIE

Klachten door beeldschermgebruik kunnen voorkomen of beperkt worden door tijdig ergonomische maatregelen te nemen. Een goede ergonomie op de werkvloer draagt bij aan:

1. Een gezonde en veilige werkplek;
2. Minder kans op fysieke en mentale klachten;
3. Een lager ziekteverzuim;
4. Een hogere productiviteit.

Wat is ergonomie?

Ergonomie is een vakgebied waarin (werk)situaties worden afgestemd op de mentale en fysieke belasting. Het doel hiervan is het waarborgen van de veiligheid, gezondheid en het welzijn van de mens en het bevorderen van het doelmatig functioneren.

Het belang van ergonomie bij beeldschermwerk

Een ergonomisch verantwoorde werkplek zorgt ervoor dat werknemers in een goede lichaamshouding hun werk kunnen doen. De werkplek (lees: de stoel, de werktafel en het beeldscherm) is hierbij aangepast aan de lengte en werkzaamheden van de betreffende werknemer. Om te zorgen voor een optimale instelling van de beeldschermwerkplek wordt eerst de stoel en vervolgens de werktafel ingesteld. Bij de stoel dient gelet te worden op de zithoogte, zitdiepte, rugleuning en arMLEuning. Een juiste zithoogte en -diepte zorgen voor een juiste drukverdeling en voorkomen afknelling van de bloedvaten in de benen.

De werktafel dient een goede werkhoogte te hebben. Een te laag werkvlak zorgt namelijk voor een gebogen houding en een te hoog werkvlak voor spanning in nek en/of schouders. Soms zijn hulpmiddelen nodig, zoals een voetenbankje of een documenthouder. Ook het instellen van het beeldscherm, het toetsenbord en de muis zijn belangrijk bij het ondersteunen van een goede werkhouding.

Daarnaast speelt het aannemen van een goede zithouding ook een voorname rol bij beeldschermwerk. Een onderuitgezakte zithouding, een gebogen nek door naar beneden te kijken of gedraaide schouders kunnen gaandeweg tot klachten leiden.

Een goede zithouding houdt in het kort in:

- Voeten plat op de grond;
- Benen in het verlengde van de heupen (knieën recht boven de voeten);
- Billen achter in de stoel, tegen de rugleuning aan;
- Rug tegen de rugleuning;
- Beide armen wel óf niet steunend op de armleuningen (symmetrische houding).

Een juiste zithouding en een ergonomisch ingestelde werkplek zijn echter niet voldoende om klachten te verminderen of te voorkomen. Het is namelijk belangrijk om zowel fysieke als mentale overbelasting te voorkomen. Dit betekent dat er een juiste balans moet zijn tussen de belasting die een persoon ervaart en de belastbaarheid die hij/zij aan kan. Aan deze balans kan gewerkt worden door naast de werkplek, ook te kijken naar de werkwijze, werktaken, werkdruk en werktijden.

Daarnaast is afwisseling in houding van groot belang. Wissel een houding om de 15 à 20 minuten af of sta even op van de werkplek. Bij staan en/of lopen worden de spieren actief gebruikt; bijvoorbeeld staand werken, staand telefoneren, naar een collega toelopen, de trap nemen i.p.v. de lift, etc. Door deze afwisseling ontstaat er een balans tussen het inspannen en ontspannen van de spieren.

WERKPLEKADVIES

Om klachten door beeldschermgebruik te verminderen of zo goed mogelijk te voorkomen, kunt u een arbeidstherapeut, een in arbeid gespecialiseerde ergotherapeut, een ergonoom of een arboprofessional inschakelen. Zij zijn gespecialiseerd in ergonomische werkplekken en kunnen u duidelijk aangeven wanneer bijzondere aanpassingen of hulpmiddelen nodig zijn, en zo ja, welke aanpassingen en/of hulpmiddelen. Hierbij kan het gaan om hulpmiddelen die nodig zijn voor bijvoorbeeld chronische beperkingen, alsook ter preventie.

Bij een arbeidstherapeut of een in arbeid gespecialiseerde ergotherapeut kunt u terecht voor het volgende:

- Werkplekonderzoek en -advies;
- Advies over computergebruik;
- Voorlichting over de werkplek en werkhouding;
- Coaching op de werkplek;
- Begeleiding bij terugkeer naar werk.

BEHANDELING BIJ KLACHTEN

Een ergonomisch verantwoorde werkplek vermindert het aantal klachten, maar ondanks de genomen maatregelen kan het zijn dat een werknemer klachten op den duur ervaart. Bij klachten is het belangrijk om niet te lang te wachten. Hoe langer u wacht, hoe erger de klachten kunnen worden en ook, hoe langer het duurt voordat de klachten herstellen. Klachten kunnen uiteindelijk ook chronisch worden.

Neem klachten serieus. Er zijn effectieve behandelingen voor klachten door beeldschermgebruik. Bij klachten kunt u bij een arbeidstherapeut of een in arbeid gespecialiseerde ergotherapeut terecht. Een arbeidstherapeut of een in arbeid gespecialiseerde ergotherapeut behandelen klachten als KANS (klachten aan arm, nek en schouder), rugklachten, maar ook stressklachten. Zij behandelen werknemers in verschillende fasen (beginnende tot langdurige klachten tot terugkeer naar werk), en zorgen ervoor dat werknemers hun werk zo snel mogelijk op een verantwoorde manier kunnen hervatten.

CONCLUSIE

Wanneer mensen 2 uur of meer met een beeldscherm werken, is er sprake van beeldschermwerk. Langdurig in eenzelfde houding (statische houding) zitten of repeterende bewegingen kunnen op den duur klachten veroorzaken. Zo kunnen werknemers klachten ervaren aan armen, nek, rug en schouders of oogklachten. Ook kan een te veel aan beeldschermwerk de kans op hart- en vaatziekten, depressie, overgewicht, diabetes type 2 en klachten aan het bewegingsapparaat verhogen.

Bij reeds ontstane klachten kunnen werknemers terecht bij een arbeidstherapeut of een in arbeid gespecialiseerde ergotherapeut. Zij behandelen beginnende en langdurige klachten, alsook begeleiden zij werknemers bij terugkeer naar werk.

Preventie bij beeldschermwerk is van groot belang. Niet alleen moet er gelet worden op het instellen van de stoel, de werktafel en de beeldschermen, ook is het belangrijk om aandacht te besteden aan de balans tussen de belasting die een werknemer ervaart en de belastbaarheid die hij/zij aan kan. Naast de werkplek wordt hierbij ook gekeken naar de werkwijze, werktaken, werkdruk en werktijden. Een arbeidstherapeut of een in arbeid gespecialiseerde ergotherapeut kan u hierbij adviseren en ondersteunen.

OVER MICARE

MiCare publiceert regelmatig whitepapers over ergonomie alsook hand- en polsklachten, chronische pijnklachten en psychische klachten met als doel u te informeren over aandoeningen en behandelingen en daarmee cliënten te helpen in hun gezondheid.

MiCare is een medisch specialistische zorginstelling, waarin zorg op maat wordt aangeboden voor volwassenen met fysieke en/of mentale klachten. MiCare biedt medisch specialistische revalidatie, basis en gespecialiseerde GGZ, handtherapie en eerstelijnsfysiotherapie, -ergotherapie en -diëtetiek. Daarnaast biedt MiCare Werkt-trajecten aan cliënten met arbeidsproblematiek als gevolg van lichamelijke en/of psychische klachten.

Meer informatie over MiCare

MiCare, Jos Heuvelmans (directeur)

Telefoonnummer: 045 - 785 14 80

OP DE HOOGTE BLIJVEN?



www.micare-health.nl

info@micare-health.nl

Regelmatig verstuurt MiCare nieuwsbrieven over whitepapers, nascholingen en/of ontwikkelingen binnen MiCare. [Meld u aan voor onze nieuwsbrief.](#)

LITERATUUR

- Health2Work. (z.d.). *Dé Ergonomiegids*. (2^e editie). www.health2work.nl.
- Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. (z.d.). Beeldschermgebruik. Geraadpleegd van <https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/computerwerk>.
- Voskamp, P. (2008). *Basisboek ergonomie*. (1^e ed.). Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff.