

Gezond werken met je computer / laptop

Iedereen heeft wel eens een stijve nek of schouders, pijnlijke polsen of vermoeide ogen na een dag werken achter de computer. Vaak gaan die klachten vanzelf weer over. Soms niet.

Meestal is één van de oorzaken een verkeerde werkhouding. Dergelijke klachten kun je grotendeels voorkomen door te letten op je zithouding, het juist gebruiken van het meubilair en de opstelling van de apparatuur.

Klachten worden vaak veroorzaakt door langdurig aan het beeldscherm te werken, zonder voldoende afwisseling, gecombineerd met een gedraaide of scheve houding. Alvorens in te gaan op het optimaal instellen van een beeldschermwerkplek willen we het toenemende gebruik van laptops even aanhalen. Laptops worden tegenwoordig steeds meer gebruikt tijdens studie. Groot voordeel is dat een laptop mobiel en tegenwoordig ook handzaam is, dus dat je er vrijwel overal en te allen tijde mee kunt werken. Er kleven echter ook een aantal risico's aan die, indien ze niet voorkomen worden, van grote invloed zijn op uw gezondheid. Voor het gebruik van de laptop gelden in principe dezelfde regels als voor een PC.

Het is moeilijk een goede werkhouding aan te nemen. Een laptop voldoet niet aan de ergonomische eisen door een te laag staand beeldscherm en het vaste toetsenbord. Bovendien is het toetsenbord kleiner dan het reguliere toetsenbord en staan de toetsen dichter bij elkaar. Hierdoor ontstaat een verkeerde werkhouding en kunnen bij intensief gebruik irritatie en lichamelijke klachten het gevolg zijn. Intensief laptopgebruik verhoogt de kans op RSI. Niet voor niets is laptopgebruik wettelijk gelimiteerd tot 2 uur per dag!

Zit goed aan de laptop

Hulpmiddelen zoals een los toetsenbord en een losse muis kunnen de werkhouding verbeteren. Belangrijk hierbij is de laptop op een standaard te plaatsen. Een andere oplossing is een dockingstation.

Onjuist



Juist met mobiele opstelling



Vaste opstelling

