

## Maatregelen medewerker tegen RSI-klachten door beeldschermwerk

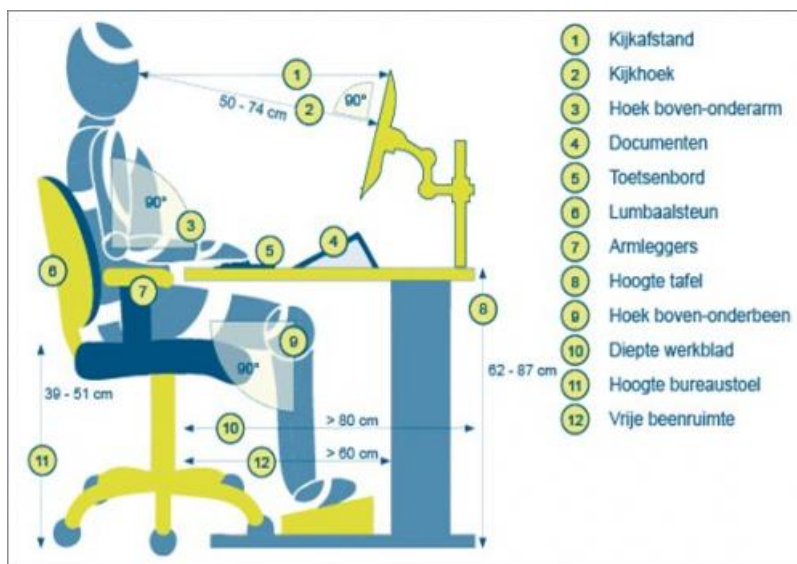
### Risico: RSI-klachten door beeldschermwerk

**Beschrijving:** Lang werken in dezelfde houding achter een beeldscherm kan fysieke klachten geven. Voorbeelden zijn spier-, pees-, zenuw- en gewrichtsklachten aan nek, schouders en armen. Veel van deze klachten vallen onder de term RSI (Repetitive Strain Injuries, overbelastingklachten als gevolg van repeterende bewegingen) of tegenwoordig KANS (Klachten Arm Nek Schouder).

## Maatregelen medewerker tegen RSI-klachten door beeldschermwerk

### Voor u begint:

- Neem contact op met de preventiemedewerker of andere deskundige.
- Stel uw stoel in:
  - De hoek tussen boven- en onderbeen is groter dan of gelijk aan 90 graden als u zit.
  - Tussen de rand van de stoel en uw knieholte zit een ruimte van ongeveer 2 cm.
  - De armluning is qua hoogte zo, dat uw boven- en onderarm een hoek van minimaal 90 graden maken als u met ontspannen schouders zit.
  - De rugleuning is qua hoek zo, dat u in actieve zit kunt zitten en de meeste steun in uw lendenen is.
- Stel uw tafel in:
  - Zorg dat het tafelblad gelijk of maximaal 2 cm lager staat dan de armluning.
- Stel uw beeldscherm in:
  - De afstand tussen beeldscherm en ogen is ongeveer 60 cm (arm lengte afstand), afhankelijk van de grootte van het beeldscherm.
  - De bovenrand van het beeldscherm is op ooghoogte (evt. maximaal 10 cm lager).



- Stel uw toetsenbord in:
  - Het beeldscherm en het toetsenbord staan in één lijn.
  - Zorg voor voldoende ruimte vóór uw toetsenbord, zodat u voldoende steun voor uw armen en polsen heeft.
- Gebruik bij een laptop altijd een standaard, een extern toetsenbord en externe muis.
- Voor de thuiswerkplek gelden dezelfde richtlijnen.

## Tijdens het werk

- Houd uw polsen in een rechte stand bij het typen en als u de muis gebruikt.
- Zorg dat uw armen worden ondersteund tijdens het gebruik van de muis en bij het typen.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van sneltoetscombinaties.
- Laat uw hand niet op de muis 'plakken' als u de muis niet bedient maar laat die regelmatig los.
- Gebruik bij een laptop bij voorkeur een standaard, een extern toetsenbord en een externe muis.
- Houd minimaal na elke 2 uur een pauze van 10 minuten of doe tussendoor andersoortig werk.
- Zorg dat u tijdens beeldschermwerk voldoende beweegt.
- Doe tussendoor enkele rek- en strekoefeningen.  
Voorkom werkstress zoveel mogelijk.
- Neem contact op met de ergocoach of preventiemedewerker als u vragen of gezondheidsklachten heeft.

**Maatregel voor:** Werknemer

**Maatregel status:** Goedgekeurd door Inspectie SZW 

**Datum:** 28 mei 2010

**Revisie informatie:** 18/11/2014

---

**Bron-URL:** <https://productieleveringsbedrijven.dearbocatalogus.nl/maatregel/maatregelen-medewerker-tegen-rsi-klachten-door-beeldschermwerk>