

Zie ook:

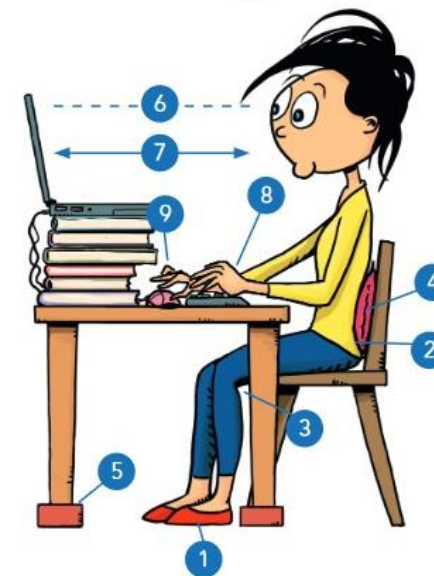
- [Filmpje](#) dat in 2 minuten uitlegt hoe je je werkplek op de juiste manier instelt.
- [Gratis e-learning](#) over het instellen van je beeldschermwerkplek.

Tips voor ergonomisch beeldschermwerk



1. voeten plat op de grond
2. zithoogte: bekken hoger dan knieën
3. zitdiepte: een vuist ruimte in de kniekuil
4. steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
5. tafel op ellebooghoogte
6. bovenrand scherm op ooghoogte
7. kijkafstand op armlengte afstand
8. toetsenbord: ontspannen houding en ondersteuning van handen en polsen
9. voldoende vrije ruimte voor muis
10. doorbreek het zitten

Oplossingen voor het werken met een laptop.



Gezond gedrag tijdens beeldschermwerk – minstens zo belangrijk als het juist instellen van de werkplek!

- ◆ Geregeld van houding wisselen
- ◆ houd minipauzes (even opstaan) en ieder uur een korte pauze
- ◆ iedere 20 minuten 20 seconden naar iets op 20m afstand kijken
- ◆ zit bewust: zit je ontspannen?
- ◆ bij pijn, verdoofd gevoel, tintelingen direct rust nemen. Zo nodig een arts laten kijken
- ◆ let op: mobiel is belastend voor je hand
- ◆ leg documenten achter je toetsenbord, niet er voor
- ◆ ben je niet aan het muizen of typen? Laat je hand dan niet op je muis of toetsenbord rusten.
- ◆ stress vergroot fysieke klachten
- ◆ oefen met het instellen van je werkplek, dan wordt het steeds makkelijker en een gewoonte
- ◆ heb je een varifocale bril? Let op dat je niet je hoofd kantelt om door het leesgedeelte te kijken