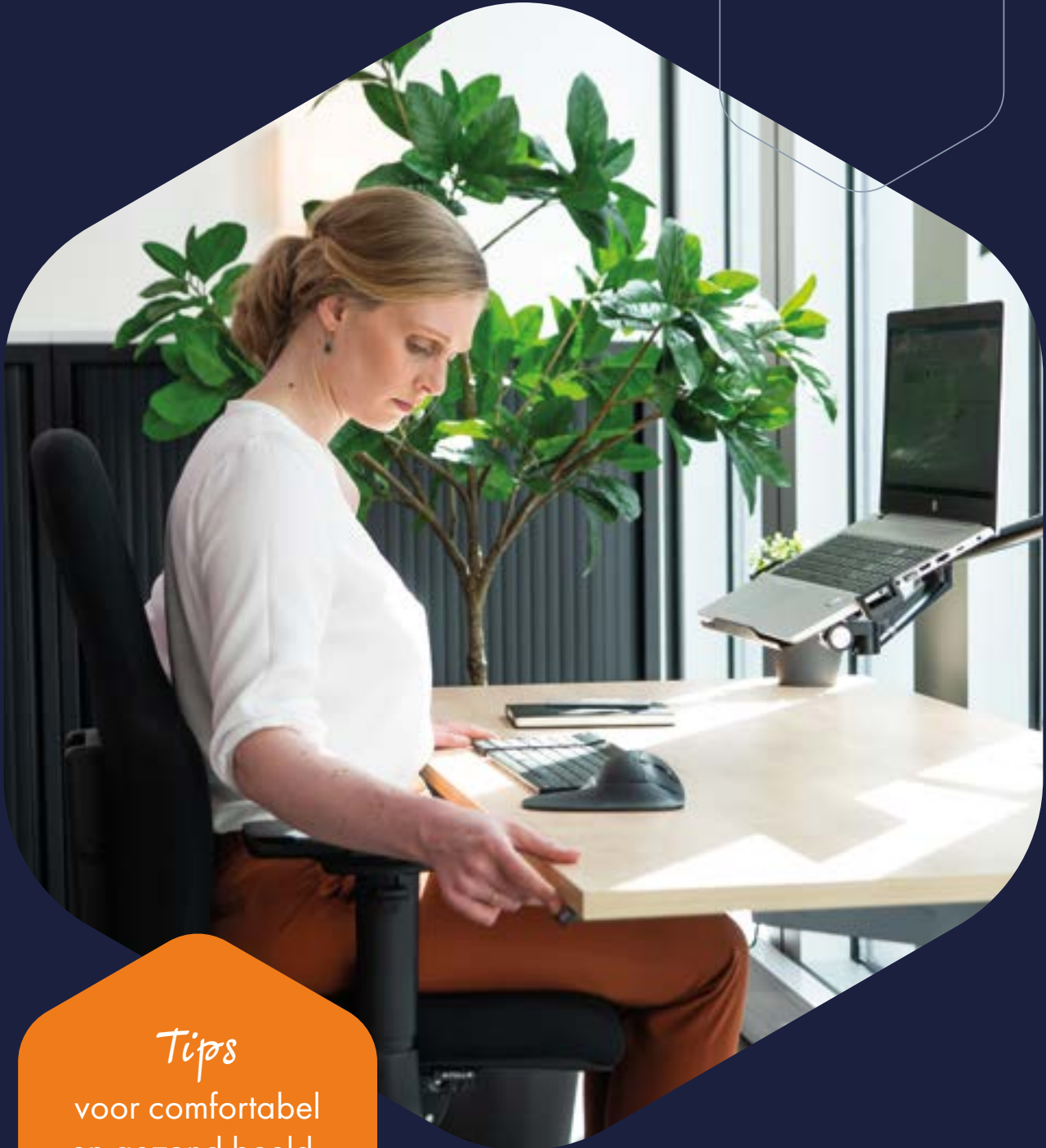




Ergowijzer[®]



Tips

voor comfortabel
en gezond beeld-
schermwerken

de werkplek die werkt *voor jou*

Advies
op maat



Met ruim 25 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.

- Team Backshop



Ons deskundige team



Mandy



Hemen



Edwin



Iris

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.

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.

Experts en therapeuten

Onze ergonomisch adviseurs en therapeuten worden ingezet voor werkplekonderzoeken op locatie, individuele consulten in onze showrooms of bij verschillende workshops. Afhankelijk van jouw situatie en wensen stellen wij een voorstel op maat samen. En denken wij mee over het verbeteren van de werkplek en het informeren van de computergebruikers over gedragsverandering.

Ergonomisch adviseur en leverancier

- *Persoonlijk* en deskundig advies
- Ruim *assortiment* hardware en meubilair
- Begeleiding door *therapeuten*
- *Werkplekscan* bij levering meubilair
- *Expertisecentrum* in Rotterdam, Breda en Raamsdonksveer
- Snelle levering uit *voorraad*
- *Proefplaatsing* van 14 dagen



Werkplekinrichting

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.

de werkplek die werkt *voor jou*

Bureau

Het werkblad (minimaal 80 x 120 cm) is bij voorkeur instelbaar tussen 65 en 85 cm. Bij zit/sta-tafels van 65 tot 125 cm. Een (elektrisch) verstelbare zit/statafel heeft de voorkeur boven een gewoon bureau, zodat regelmatig van houding veranderd kan worden. Het bureau moet tot 2 cm 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. Deze Nederlandse norm is afgestemd op de gemiddelde Nederlandse lichaamsmaten en heeft daarmee bijvoorbeeld een groter bereik aan zitdiepte.

Laptopstandaard

Gebruik een passende standaard voor laptop/tablet om dit beeldscherm op de goede kijkhoogte te krijgen. Hiermee voorkom je een gebogen nek en daarmee klachten als hoofdpijn en pijn in de nek/ schouder regio.

Beeldscherm

Plaats het beeldscherm recht voor je lichaam op een armlengte afstand. 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 grote 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.



Werkplek- inrichting

Externe factoren

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



Licht

Spiegeling in of te weinig contrast van het beeldscherm kan leiden tot vermoeide en prikkende ogen.



Klimaat

Ventilatie, tocht, fijnstof, pollen en temperatuur kunnen de spieren en het algemene gevoel van welzijn beïnvloeden.



Printers in dezelfde ruimte

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



Geluid

Verstoring van de concentratie.

Toetsenbord

Een ergonomisch toetsenbord kan bijdragen aan een betere houding, bijvoorbeeld een compact toetsenbord dat ervoor zorgt dat de muis binnen schouderbreedte bediend kan worden. Of bijvoorbeeld een gesplitst toetsenbord, dat het onnodig 'krommen' van de pols tegengaat.

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 en is ook perfect voor fans van blote voeten.



Werkhouding

de werkplek die werkt *voor jou*

Met alleen het inrichten van de ergonomische werkplek ben je er nog niet. Want ook op een goede bureaustoel kun je fout zitten en 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 verminderd. De ellebogen moeten goed ondersteund worden, waarbij de schouders een ontspannen gevoel hebben. De armen hebben een rechte hoek tussen boven- en onderarmen, waarbij de elleboog ongeveer onder de schouder rust.

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. Een juiste kijkhoek haalt de druk weg bij nek en schouders.



Werkhouding

Lezen en schrijven

Gebruik bij het lezen van papieren stukken een documenthouder. Deze wordt tussen het toetsenbord en het beeldscherm geplaatst om onnodige kromming van de nek te voorkomen.

De documenten liggen nu in lijn met de monitor, het toetsenbord en het lichaam. Een hellend werkvlak vermindert de buiging van de nek. Documenten die links of rechts van de computer op het bureau liggen, zorgen voor een overmatige belasting van de nek.

Korte aantekeningen worden ook op de documenthouder gemaakt. Dit zorgt voor meer ontspanning in de nek- en schouder-spieren én werkt een stuk efficiënter.



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, wordt de stand van het scherm afgestemd op het lichaam en niet andersom.

Gebruik bijvoorbeeld een laptop gecombineerd met extern beeldscherm, of een laptop houder met los toetsenbord en muis. Als de tablet langdurig professioneel gebruikt wordt, zet hem dan op de juiste hoogte waarbij een 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.



Werkhouding

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 functie-toetsen 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 verminderd. 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.

De comfortzone



Pauze en ontspanning



Ogen

- Voorkom hinderlijke reflecties. Gebruik zonwering of een beeldschermfilter met antischittering. Horizontale zonwering is effectiever dan verticale zonwering.
- Verleg iedere 20 minuten de focus naar een object in de verte, kijk naar buiten en laat de oogspieren wennen aan de afstand. Kijken naar een groene omgeving heeft ook een positieve uitwerking op je mentale gesteldheid.
- 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.



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 spierspanning.
- De computergebruiker moet zich bewust zijn van zijn gedrag en dat 'bewust zijn' de sleutel is tot stress-management.



Beweging/activiteit

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



Voeding en hydratatie

- Zorg voor voldoende en gezonde voeding. Eet rustig en met aandacht tijdens een pauze, weg van het beeldscherm.
- Drink daarnaast regelmatig water, minimaal 2 liter per dag.
- Gezonde voeding en voldoende vochtinname zorgt voor een regelmatige stoelgang en dus ook meer beweging tijdens de dag.

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 Arbo-arts.

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. Houd 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 jouw 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 specialisten, vóór professionals

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, preventied medewerkers, (bedrijfs-)

fysiotherapeuten, oefentherapeuten, ergonomen, ergonomisch adviseurs, P&O-, HRM- en HSE verantwoordelijken. Kortom: voor iedereen die zich bezig houdt met veilig en gezond werken.



