

Pauzesoftware

Voorkom klachten met pauzes en beweging



Whitepaper

Inhoud

3 Klachten bij beeldschermwerk

RSI- klachten
Oogklachten
Nek- en rugklachten
Technostress

8 De kracht van ontspanning en beweging

9 Werkgedrag veranderen, hoe dan?

10 Pauzesoftware als hulpmiddel

R-Go Break pauzesoftware

Heb je weleens last gehad van RSI-klachten, oogklachten of pijn in je nek of rug?

Je bent helaas niet de enige. Uit onderzoek blijkt dat er al jaren een toename is in lichamelijke klachten die een relatie hebben met beeldschermgebruik. Wat kun je zelf doen om deze klachten te voorkomen of verminderen en gezond te blijven werken?

In deze whitepaper leggen we uit welke klachten veel voorkomen bij beeldschermwerk, maar ook hoe je deze klachten kunt voorkomen. Je zult ontdekken dat een belangrijke sleutel hierbij is om meer te ontspannen en bewegen tijdens je werkdag. Zelf lichamelijke klachten voorkomen, vereist vaak dat je je werkgedrag moet gaan veranderen. Maar hoe houd je dit nieuwe gedrag vol? We geven je tips en tricks en vertellen je hoe een hulpmiddel zoals pauzesoftware hierbij kan ondersteunen.



ANITA BONS

Ergonomist en
content manager
bij R-Go Tools

Klachten bij beeldschermwerk

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat er helaas een toename te zien is in beeldschermwerk gerelateerde klachten

De klachten die het meest frequent voorkomen zijn



RSI KLACHTEN



OOGKLACHTEN



NEK- EN RUGKLACHTEN



TECHNOSTRESS

Hieronder zullen we deze klachten verder uitleggen.



RSI- klachten

RSI staat voor Repetitive Strain Injuries. Letterlijk betekent dat: klachten die worden veroorzaakt door herhaalde bewegingen. Onder RSI scharen we verschillende aandoeningen aan het bovenlichaam. Zo ken je vast wel de tennisarm, frozen shoulder, golfers elleboog of muisarm. Deze klachten beginnen vaak met kramp of een zeurende pijn in bepaalde spieren of pezen. Je kunt nek en schouderklachten ervaren, maar ook tintelingen in de vingers of uiteindelijk zelfs krachtsverlies.

Bij beeldschermwerk is deze overbelasting vooral te wijten aan typen en muisgebruik. Dit zorgt namelijk voor een dynamische en repeterende

belasting op de kleine spieren: onderarmspieren en de pezen in hand en pols. Door deze kleine spieren intensief te gebruiken kan er overbelasting ontstaan.

Naast de repeterende bewegingen zorgt beeldschermwerk ook voor een statische belasting op de grote spieren zoals nek- en schoudermusculatuur. Door te lang in één houding te zitten met een verhoogde spierspanning vermindert de doorbloeding en zullen ook deze grote spieren verzuren en pijnklachten opleveren.



Foto van <https://www.micarewerkt.nl/wat-is-kans/>

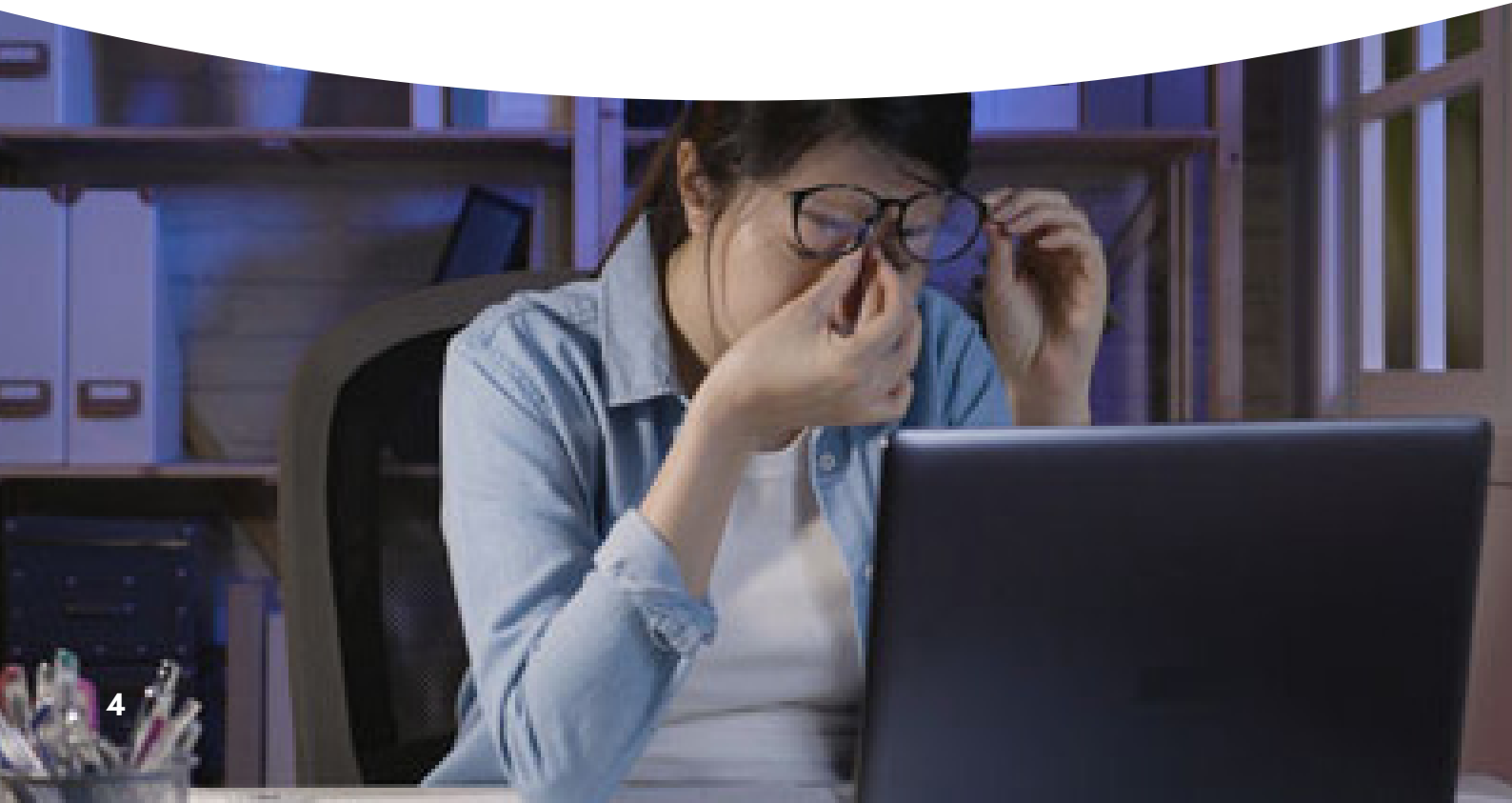
Ook onze ogen hebben veel te lijden onder intensief beeldschermgebruik. In Europa is de helft van alle 20-plussers inmiddels bijziend volgens het Nederlandse Oogfonds.¹

Het Rotterdamse Erasmus Medisch Centrum geeft aan dat ook steeds meer kinderen bijziend worden. Meestal begint bijziendheid tussen het zesde en zestiende jaar. Dat is de periode waarin de ogen flink groeien en als het ware worden ingesteld voor de rest van het leven. Het vele uren naar beeldschermen op kinderleeftijd verhoogt het risico op bijziendheid en kan zelfs leiden tot blindheid. Vooral nu, in deze tijd van corona, zitten kinderen veel langer op een schermpje.²

De American Optometric Association heeft hiervoor een speciale term: het Computer Vision Syndrome. Dit kan al

optreden als mensen meer dan 6 uur per dag achter een scherm werken. Langdurig op een scherm kijken zorgt er tevens voor dat je minder met je ogen knippert. Hierdoor raken de ogen vermoeid, branderig of droog. Het kan leiden tot pijnlijke ogen, dubbel of wazig zien en hoofdpijnlachten.

Naast het aantal uur dat je achter het scherm zit, zijn er nog andere factoren die deze oogklachten kunnen veroorzaken. Zo zijn ook de beeldschermindeling, de grootte, het kleurgebruik en de leesbaarheid van het scherm van invloed. En tot slot kunnen omgevingsfactoren zoals luchtvochtigheid, verlichting en spiegelingen ook bijdragen aan het ontstaan van oogklachten.

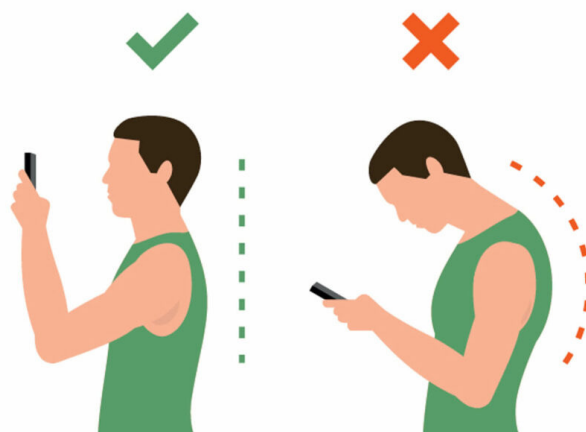




Nek- en rugklachten

Veel mensen zitten tijdens hun werk achter een beeldscherm in een voorovergebogen houding. Deze houding wordt versterkt bij laptopgebruik of het gebruik van tablet of smartphone en kan snel leiden tot nek- en rugklachten. Chiropractors, oefentherapeuten en fysiotherapeuten zien zelfs een groeiend aantal jongeren op hun spreekuren met een zogenaamde "tabletnek". Het laten zakken van je hoofd heeft namelijk een enorme impact op de nekspieren. Bij een rechte houding wordt het gewicht van je hoofd op een natuurlijke manier gedragen door je wervelkolom. In een gebogen houding moeten de nekspieren het gewicht van het hoofd dragen om het hoofd omhoog te kunnen houden. Gemiddeld

weegt een hoofd 5 kilo, maar als je de kin op de borst hebt dan kan de kracht op je nek vergeleken worden met het tillen van zo'n 27 kilo (zie de afbeelding hieronder). Dit is veel te zwaar voor de nekspieren en kan snel leiden tot overbelasting. Naast pijnklachten in de nek kun je ook last krijgen van doorbloedingsproblemen, zenuwbeklemmingen en hoofdpijn.



Misschien klinkt deze term je vreemd in de oren. Toch ervaren steeds meer mensen last van stress als gevolg van technologie. Volgens TNO kun je "technostress" als volgt uitleggen: "De stress en druk die men ervaart als gevolg van technologie, zij het door

het omgaan met (de toepassingen van) technologie, de constante communicatiestroom die er mogelijk uit volgt of de prikkels die het met zich mee brengt".³

Technostress wordt veroorzaakt door verschillende factoren:



Omgang met technologie

- (On)bewust omgaan met technologie
- Impact op lichaam en geest



Afleidingen en prikkels

- Wat als ik iets mis?
- FOMO: Fear Of Missing Out
- Verslavend effect en compulsieve drang



Disbalans

- Disbalans en grenzeloosheid werk en privé
- Disbalans stressbronnen en herstel



Verwachtingen en cultuur

- Peer group pressure
- Eigen verwachtingen

Wil jij weten of je last hebt van technostress? Om hier achter te komen kunnen de volgende vragen je wellicht helpen:

- Hoe ga ik om met technologie? Ben ik bijvoorbeeld snel afgeleid? Technologie leidt namelijk af, wat problematisch is voor onze concentratie en productiviteit. Wist je dat het na iedere afleiding zo'n 23 minuten kost om je focus terug te vinden?
- Wat als ik iets mis? "Ben ik verslaafd aan mijn mobiele telefoon?"

- Ervaar je balans tussen werk en privé? Wanneer en waar stopt het werk? Juist het in je vrije tijd los kunnen komen van werk is een vereiste om goed te herstellen en weer fris de volgende werkdag tegemoet te kunnen gaan.
- Waar stel ik mijn grenzen (voor mezelf maar ook richting collega's)?
- Moet ik altijd en overal bereikbaar zijn?

Als je last hebt van technostress, dan kun je allerlei lichamelijke, psychische of emotionele klachten ervaren.



De kracht van ontspanning en beweging

Als je regelmatig tijdens je werkdag pauzes inlast, kun je voorkomen dat je overbelast raakt. Een korte pauze zorgt ervoor dat spieren en pezen kunnen ontspannen en dat je een andere werkhouding kunt aannemen. Nog beter is het om de werkplek even helemaal te verlaten en te bewegen. Dit verbetert namelijk de doorbloeding van je lichaam. Ook geef je je ogen de kans om te ontspannen door even naar iets anders te kijken dan een beeldscherm. Om deze reden staan in de Nederlandse Arbowet (Arbobesluit 5.10) richtlijnen voor afwisseling en het nemen van pauzes bij beeldschermwerk.

Zo staat er in Artikel 5.10. Dagindeling van de arbeid ⁴:

Naast de wettelijke normen kunnen werknemers en werkgevers de kans op klachten verkleinen door onder andere de volgende maatregelen ⁵:

- Afwisselen van beeldschermwerk met andere taken. Afwisseling kan op verschillende manieren: afwisseling van werkhouding, werktaken, regelmatig even wegstappen van het beeldscherm, nemen van micropauzes (van bijvoorbeeld 20 seconden).
- Taken met intensief gebruik van beeldscherm, toetsenbord en/of muis beperken tot 4 uur per dag.
- Gebruik maken van pauzesoftware, zodat er niet onbeperkt doorgewerkt kan worden. Biedt pauzesoftware aan als hulpmiddel, op vrijwillige basis.

“De arbeid aan een beeldscherm is zodanig georganiseerd dat deze arbeid op gezette tijden wordt afgewisseld door andersoortige arbeid of door een rusttijd, zodanig dat de belasting van het verrichten van de arbeid aan een beeldscherm wordt verlicht.” (Artikel 5.10.)

Pauzes nemen..

Vaak voelen we ons schuldig als we even pauzeren. Alsof je niet meer productief bent en het werk niet af gaat krijgen. Maar we beseffen niet dat ontspanning net zo belangrijk is als inspanning. Pauzeren is zeker geen verloren tijd, integendeel. In een pauze kun je je spreekwoordelijke batterij weer opladen en je hoofd 'leegmaken'. Na een goede pauze kun je weer fris aan de slag gaan, zodat je produktiever en met meer focus kunt werken.

Check in bij jezelf

Het is belangrijk om tijdens je werkdag regelmatig even tijd voor jezelf te nemen en als het ware in te checken bij jezelf. Gaat alles nog wel goed? Een stijve nek of rug voelen, betekent vaak

"kom in beweging". Afwisselen is het belangrijkste advies. Het is goed om even te pauzeren en iets totaal anders te doen. Ga even dansen op kantoor of een ommetje wandelen met een collega.

Het zijn vaak de simpele dingen die niks hoeven te kosten, die ervoor zorgen dat je even beweegt en ontspant. Tijdens deze onderbrekingen laad je weer op en raak je verfrist. En heb je een brainstormsessie? Pak dan eens een bal en gooi over naar elkaar. Zo word je enthousiast en krijg je meer energie. Of ga staand of wandelend overleggen. Dan duren de vergaderingen niet te lang en ben je samen efficiënter bezig.

We zijn heel erg gewend om met ons hoofd te werken, maar hebben vaak weinig connectie met ons lijf. En door te ontspannen en bewegen kun je in contact blijven met je lichaam.

Werkgedrag veranderen, hoe dan?

Meer ontspanning en beweging inlassen tijdens je werkdag. Je ziet waarschijnlijk al wel de voordelen, maar in de praktijk is het vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Want als je geconcentreerd bezig bent, vliegt de tijd en zijn er zo weer een paar uur voorbij.

Zo gaat het ook met goede voornemens. Je neemt jezelf voor om in het nieuwe jaar meer te sporten of gezonder te eten. Maar dan merk je in februari al dat de zaak gaat versloffen en meestal zijn in maart alle goede voornemens verdwenen.

Als je puur naar cijfers gaat kijken: een spier heeft zo'n 3 maanden de tijd nodig om aan een nieuwe situatie (zoals een nieuwe houding) te wennen. En dat is bij gedrag ook het geval. In de tussentijd kan er van alles gebeuren waardoor je afgeleid wordt. Dan komt het allereerst aan op je motivatie. Waarom wil je dat nieuwe gedrag? Het is belangrijk om jezelf te leren kennen en te weten waar jouw valkuilen zitten. En hoe ga je om met je fouten? Want, lukt het vandaag niet dan mag je morgen gewoon weer opnieuw beginnen.

Dat geldt ook voor nieuw beeldscherm-gedrag.

Het is belangrijk om eerst eens je beeldscherm- gedrag onder de loep te nemen. Stel jezelf hierbij vragen als:

- Werk ik het liefst achter elkaar door of loop ik geregeld even weg van mijn beeldscherm?
- Welke slechte gewoontes heb ik op dit moment? Denk aan werkhouding, werktijden of werkplek.
- Hoe is het gesteld met mijn werkdruk? Loop ik over van het werk, dan voelt een pauze waarschijnlijk erg ongemakkelijk. Het is belangrijk om te hoge werkdruk met de leidinggevende te bespreken en samen te zoeken naar oplossingen om de werkdruk te verminderen.

Als je echt gemotiveerd bent om je gedrag te veranderen en meer pauze- en beweegmomenten in te plannen tijdens je werkdag, maak dan een plan voor jezelf om het vol te houden. Neem hierbij de volgende stappen:

- Stel een concreet doel voor ogen. Zo kun je bijvoorbeeld met jezelf afspreken om elke dag 2 keer staand te werken of tijdens je lunchpauze met een collega te gaan wandelen. Zo maak je je gedrag meetbaar.
- Ken je eigen valkuilen. Op welke momenten ben je geneigd om weer terug te vallen in je oude gedrag? En bedenk vooraf hoe je in die situaties toch kunt volhouden.
- Beloon jezelf. Dat klinkt raar, maar onze hersenen zullen nieuw gedrag eerder accepteren wanneer we er een beloning aan verbinden. En die beloning kan van alles zijn: van een boswandeling aan het einde van de week tot een heerlijk kopje verse muntthee.
- Gebruik een hulpmiddel of vraag anderen om je te helpen herinneren. Want eenmaal in de focus vergeten we vaak wat we onszelf voorgenomen hebben.

Pauzesoftware als hulpmiddel

Er zijn verschillende hulpmiddelen die je kunnen ondersteunen bij het inlassen van pauzemomenten tijdens je werkdag. Heel eenvoudig het gebruik van een timer of wekker kan voor sommigen al genoeg zijn om gezond te blijven werken. Je kunt ook gebruik maken van pauzesoftware als ondersteuning.

'Pauzesoftware? Dan word je toch gedwongen te stoppen als je net lekker aan het werk bent? Irritant.' Dat is een veelgehoorde klacht. Pauzesoftware is een hulpmiddel dat je kan ondersteunen

bij het afwisselen, ontspannen en klachtenvrij werken. Maar het werkt alleen goed wanneer het past bij jouw wensen en jouw manier van werken. Dan functioneert het als ondersteuning in je nieuwe gedrag.



R-Go Break Pauzesoftware



PAUZE INDICATIE LED

Waarschuwt je met kleursignalen op je R-Go Break muis en toetsenbord wanneer het tijd is voor een break



EXTRA MODULES

De Zit/ sta coach beweegt je bureau van zit naar sta hoogte. De Fit coach biedt je verschillende stretch oefeningen aan (45 dagen gratis)



PERSOONLIJK

De software meet jouw werkelijk gebruik van muis en toetsenbord en geeft op basis hiervan pauze advies. De pauze tijden en frequentie zijn persoonlijk aan te passen

R-Go Break pauzesoftware

De R-Go Break is een softwaretool die je helpt herinneren om je werk te onderbreken met pauzes. Terwijl je werkt, stuurt de R-Go Break software het LED-lampje op je Break muis of toetsenbord aan. Dit lampje verandert van kleur, zoals bij een stoplicht. Wanneer het licht groen wordt, betekent dit dat je gezond bezig bent. Oranje geeft aan dat het tijd is voor een korte pauze en rood geeft aan dat je te lang hebt gewerkt. Zo krijg je op een positieve manier feedback over je pauzegedrag.

De R-Go Break is persoonlijk aan te passen. Zo kun je de pauzefrequentie verhogen in geval van klachten of op

advies van je therapeut. Personaliseer je pauzes door bijvoorbeeld een herinnering in te stellen als het tijd is voor een kopje thee, een potje tafeltennis of een wandeling. Ook is het mogelijk om de knoppen van je muis te configureren naar persoonlijke wensen. Daarnaast analyseert de software je werkgedrag en maakt dit zichtbaar. Dit laat zien hoe intensief je de muis en het toetsenbord gebruikt en hoe goed je de pauze adviezen opvolgt. Want, meten is weten.

Wil je meer weten over R-Go Break pauzesoftware of over de extra modules Zit/sta coach en Fit coach?

Bezoek de website:

www.r-go-break.com



R-GO BREAK

Scan de QR code om de R-Go Break video te bekijken!

