7 Tips om klachtenvrij met een scherm te werken!

R-Go Tools | r-go-tools.nl

Overal en steeds weer:

Beeldschermen

Je kent het wel, soms weet je gewoon van gekkigheid niet meer waar je het moet zoeken met al dat getuur op beeldschermen. En als je meer wilt weten over vermoeide ogen of een verkrampte nek of schouders, richt je je blik meestal weer op een beeldscherm...

Vervelend hè?

Pijnlijke klachten

Misschien vind je het niet eens zo heel erg om op een vrij moment gewoon eens te praten of te bellen met iemand, in plaats van te appen. Maar er zijn zo verschrikkelijk veel momenten waarop je niet anders kan en wel achter een beeldscherm móet zitten om serieus te werken. Met pijnlijke klachten is dat natuurlijk bepaald geen pretje- daar weten we alles van bij R-Go Tools.

De oplossing

Voorkomen is beter dan genezen!

Gelukkig kunnen we je aan de juiste tools helpen om je klachten op te lossen. Maar beter nog is het natuurlijk om klachten voorkomen. Daarom willen we jou alvast de volgende tips geven, waarbij je niets meer hoeft dan op een paar dingen letten. Daarmee kun je vaak al een heleboel serieuze klachten vermijden!

Werk gezond met je beeldscherm!

7 Tips

1. Ondersteun je lichaam

Ga achterin je stoel zitten met je rug tegen de rugleuning en laat je onderarmen rusten op de armleuning of op tafel, zodat je schouders rustig kunnen afhangen.

2. Werk rechtop

Plaats het toetsenbord en beeldscherm recht voor je. Zet de bovenkant van het scherm op of iets onder ooghoogte. Zo neem je automatisch een rechte houding aan. Dit geldt natuurlijk ook voor andere schermen, zoals je laptop of telefoon.

3. Plaats belangrijke dingen dichtbij

Voorkom dat je ver moet grijpen naar je muis en toetsenbord: zet ze dichtbij je lichaam. Vergeet daarbij ook je telefoon niet.

4. Voorkom kleine, herhaalde bewegingen

Typen veroorzaakt minder klachten dan muizen, dus gebruik zoveel mogelijk sneltoetsen. Beweeg altijd de muis vanuit je hele arm in plaats van uit je pols en doe niet steeds alles met één hand.

5. Ontspan tussendoor

Beperk het aantal uren achter een scherm en neem regelmatig korte (micro)pauzes. Leg je handen even neer wanneer je het toetsenbord of de muis niet gebruikt.

6. Beweeg genoeg

Wissel het zitten regelmatig af met staan en lopen. Houd je lichaam fit.

7. Luister naar je lichaam!

Gewone houding

- Wist je dat het verkeerd opstellen van je beeldscherm direct effect heeft op je houding, en zo snel kan leiden tot lichamelijke klachten?

Gezonde houding

- Door je beeldscherm op ooghoogte te brengen, wordt je houding automatisch rechter en vermijd je nek- en schouderklachten.

Kijk voor al onze ergonomische oplossingen op www.r-go-tools.nl!

r·go "Creating healthy workplaces"