

# Werkhouding

**Ergonomie en comfortabel werken zijn erg belangrijk in een werkomgeving waar RSI (Repetitive Strain Injury) en andere klachten op de loer liggen. Als service naar u wijst deze Paradigit Wijzer u de weg naar een zo prettig en comfortabel mogelijke werkhouding en -omgeving door te kijken naar het belang van RSI-preventie, bij zowel computer- als notebookgebruik en accessoires voor RSI preventie.**

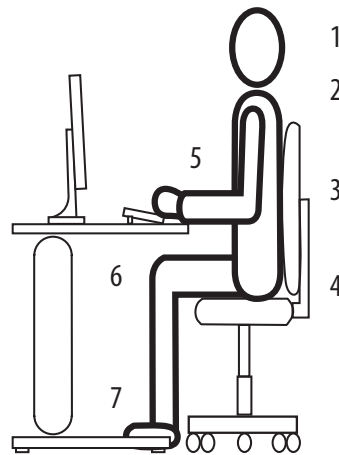
U kent het vast wel, na een lange zit voor de computer begint u last te krijgen van uw nek. Misschien worden uw schouders en rug ook wat stijf en vertellen uw benen u om even op te staan en te gaan lopen. Dit is vaak een teken van een verkeerde werkhouding of te eenzijdig werk. Als u dit langere tijd volhoudt kunnen deze klachten een groot probleem worden en blijvend optreden. Niet alleen als u achter een computer of notebook zit, maar ook in uw dagelijks handelen. Dit zeer grote ongemak is precies wat we samen willen bestrijden.

## Zucht, steun, puf

RSI is een verzamelnaam voor een groot aantal klachten aan de nek, rug, schouders, armen en handen. Deze klachten kunnen zowel tijdelijk als blijvend zijn en zijn vaak de oorzaak van een verkeerde werkhouding. De gevolgen hiervan kunnen veel overlast veroorzaken en u ernstig in uw werk en dagelijkse mobiliteit belemmeren. Om dit tegen te gaan is een goede inrichting van de werkplek essentieel.

## Desktop

Het grootste probleem is dat veel mensen verkeerd voor hun computer of notebook zitten. Hierdoor belasten ze hun lichaam onnatuurlijk en onnodig. Een paar kleine ingrepen op uw werkplek kunnen al heel veel verlichting bieden. Hiernaast leest en ziet u enkele handige tips hoe u uw computer gebruik kunt optimaliseren om uw lichaam minimaal te belasten.



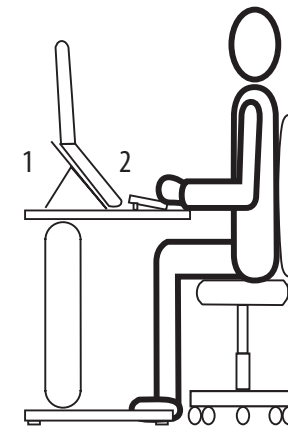
- 1- Zorg dat het scherm op de juiste hoogte staat
- 2- Werk met een licht (voorover)gebogen nek
- 3- Zorg dat de rug volledig ondersteund is en dat u rechtop zit
- 4- Probeer een 90° hoek te maken bij de heupen
- 5- Werk met uw armen plat op het werkblad met een bijna 90° hoek
- 6- Ook uw knieën in een 90° hoek buigen
- 7- Zet uw voeten recht op de grond

Belangrijk is om te weten dat deze tips richtlijnen zijn en niet altijd strikt voor iedereen gelden. Iemand met een lang bovenlijf en korte benen zit net weer wat anders dan iemand met hele lange benen en een kort bovenlijf.

Naast deze houding is het ook erg belangrijk om uw werk af te wisselen. Werk niet te lang in dezelfde houding, met dezelfde handelingen. Probeer af te wisselen, neem voldoende pauzes en sta geregeld even op van uw werkplek om bijvoorbeeld koffie te halen of naar het toilet te gaan. Zorg verder voor een goed verlichte en opgeruimde werkplek en kijk hoe u uw werkcomfort nog verder kunt optimaliseren met bijvoorbeeld een voetenbankje. Met deze tips verbetert u uw werkhouding en -omgeving aanzienlijk en neemt de kans op klachten sterk af.

## Notebook

Een notebook is veel mobieler dan een computer en daarom zult u hem op veel meer plaatsen gebruiken. In de trein, op de bank en noem maar op. Toch adviseren wij u om dezelfde houdingsrichtlijnen als van de desktop te hanteren. Werk daarom, waar mogelijk, aan een bureau of tafel met een goede stoel. Als u een vaste werkplek heeft is een notebookstandaard (1) een simpele maar zeer doeltreffende uitbreiding in samenwerking met een extra toetsenbord (2). Hierdoor staat het scherm recht voor u en hoeft u uw nek niet te ver te buigen en te belasten om naar het scherm te kijken.



Moet u toch onderweg werken, bijvoorbeeld in de trein, werk dan niet te lang en probeer zo goed mogelijk te voldoen aan de bovenstaande tips. Zet het scherm op goede hoogte, zit rechtop en werk afwisselend met voldoende pauze. Dit verkleint de kans op klachten aanzienlijk.

# Werkhouding

## Technisch comfort

Techniek dient de mens en dat is in het geval van een comfortabele werkhouding natuurlijk ook zo. Paradigit heeft dan ook een breed assortiment aan producten die u kunnen helpen in het voorkomen van RSI. Een notebookstandaard is al genoemd maar er is nog veel meer. Denk aan een toetsenbord met polsondersteuning en een ergonomische vormgeving. Als u veel werkt met een muis is een tablet iets voor u. U gebruikt dan een pen in een natuurlijke schrijfhouding. Zo verkleint u de risico's nog verder.



TNO heeft berekend dat de jaarlijkse kosten van het RSI probleem in de miljarden euro's lopen en het ongemak voor mensen die blijvend door RSI geplaagd worden niet te overzien is. Daarom vragen wij u om deze tips ook zoveel mogelijk ter harte te nemen want u staat bij ons altijd voorop. Zo kunt u zorgeloos genieten van uw computer of notebook!

Heeft u vragen of opmerkingen over deze Paradigit Wijzer?  
Laat het ons weten op [klantenservice@paradigit.nl](mailto:klantenservice@paradigit.nl)!

[www.paradigit.nl](http://www.paradigit.nl) • 0900-0502 (€ 0,15 p/m)

06ZPAE08

Deze Paradigit Wijzer is een handreiking en vervangt nooit de handleiding die bij het product wordt meegeleverd. Paradigit Computers en Paradigit Retail kunnen nooit aansprakelijk worden gesteld voor eventueel ontstane schade aan apparatuur door het volgen van deze Paradigit Wijzer. Zetfouten, prijs- en modelwijzigingen voorbehouden. Afbeeldingen kunnen afwijken.

Alle handelsmerken zijn eigendom van de betreffende eigenaars  
Paradigit Retail, Paradigit Computers en haar medewerkers zijn geen medisch experts. Informatie in deze Paradigit Wijzer kunt u dan ook niet als medisch advies opvatten. Bij pijn of andere gezondheidsklachten adviseren wij u direct een gekwalificeerd arts te raadplegen, ook als de klachten niet aanhouden.

# Werkhouding



In deze Paradigit Wijzer kijken we naar enkele belangrijke tips voor een prettige en veilige werkhouding zonder het risico van RSI. Zo kunt u zorgeloos en comfortabel genieten van uw computer. We kijken hierbij naar de volgende items:

- Het belang van de juiste werkhouding
- Tips voor werken met een desktop
- Tips voor werken met een notebook
- De juiste accessoires

**PARADIGIT** computers  
zorgeloos genieten