

DOE BOEKJE

**Alles wat medewerkers van ondersteunende
diensten in de VVT moeten weten om klachten aan
rug, nek en schouders te voorkomen**



Armheffing



Het werken met de handen boven schouderhoogte noemen we ook wel het werken 'boven je macht'. Dat geeft al aan dat het op deze manier werken ongemakkelijk en zwaar kan zijn en op den duur tot klachten kan leiden. Vooral van je nek en schouders.

De **Praktijrichtlijn** voor armheffing is niet langer dan één minuut per keer boven schouderhoogte werken.

Handige **tips** zijn bijvoorbeeld het gebruik maken van langere stelen, verstelbare stelen, een plumeau, ergens op gaan staan (aluminium trapje), het gebruiken van professioneel schoonmaakmateriaal waardoor je sneller klaar bent en je dus minder lang boven je macht hoeft te werken.

Tip. Pas op met hoog tillen



Voorkom dat je hoog iets moet wegtillen of neerzetten. Pak een trapje en zorg dat je stevig staat. Zorg ervoor dat de trap stevig is, een goede beensteun en een flink hoge beugel heeft. Je kunt met je hand deze beugel vastpakken. Of nog beter, zet geen zware dingen hoog neer. Dan hoeven ze daar ook niet meer weg



Tip. Gebruik een olifantenpoot



Een olifantenpoot lijkt op een omgekeerde emmer. Er zitten wieltjes onder die blokkeren, als je er op gaat staan. Een olifantenpoot is niet alleen handig om op te zitten waardoor je knielen vermijdt, je kunt er ook op staan waardoor je niet hoeft te reiken. Erg handig.



Tip. Werk op de juiste hoogte



Haal je werk naar je toe. Dan hoef je minder ver te reiken, je kunt beter zien wat je doet en je kunt meer kracht zetten.





Beeldschermwerk

Voor steeds meer mensen is de computer een onmisbaar stuk gereedschap. Ook in de zorg zien we steeds meer medewerkers op kantoor, administratie en achter de balie met een beeldscherm werken. Je zou het in eerste instantie niet verwachten, maar door het vele zitten (soms in een verkeerde houding), weinig afwisseling en het werken met de muis ontstaan bij steeds meer mensen toch ernstige klachten aan de rug, nek, schouder, armen en polsen. We noemden dit soort klachten vroeger RSI, de laatste tijd spreken we van KANS (Klachten Arm Nek Schouder).

De **Praktijkrichtlijn** voor beeldschermwerk is dat je allereerst een 'goede ergonomische werkplek' moet hebben. Daarnaast mag je niet langer dan twee uur achter elkaar beeldschermwerk doen en mag het in totaal niet langer dan vijf tot zes uur per dag duren.

Er zijn allerlei **tips** om te voorkomen dat je lang in dezelfde houding achter het scherm blijft zitten. Zo is het bijvoorbeeld verstandig om regelmatig kleine pauzes te nemen. We noemen deze pauzes 'micropauzes'. Micropauzes zijn belangrijk om de spieren weer te laten doorbloeden zodat afvalstoffen afgevoerd kunnen worden. Je zet bijvoorbeeld de prullenmand zo ver weg dat je moet opstaan van je stoel. Of sta regelmatig even op om koffie of soep te halen (en dus niet voor je collega's, anders lopen die niet). En loop naar een collega toe in plaats van de telefoon te pakken of te e-mailen. Probeer eens een andere muis, of ga eens muizen met je andere hand. Je kunt je muisgebruik ook verminderen door sneltoetscombinaties te gebruiken. Ctrl-P is bijvoorbeeld bij veel pc's een commando om te printen. Denk aan een spraakgestuurde PC, je hoeft de teksten dan niet meer in te typen. Zorg voor een opgeruimd bureau ('clean desk policy'). Gooi weg wat je toch niet meer gebruikt. Dat geldt niet alleen voor je echte bureau, houd ook je virtuele desk top 'schoon' (prik vaste tijden om je mailboxen op te schonen, print geen e-mails die je vervolgens weer ergens anders moet bewaren, etc). Als je veel moet bellen gebruik je een handsfree set.

Tip. Stel je PC, stoel en bureau goed in



Zorg voor een goede ergonomische werkplek. Dat betekent een goed ingestelde stoel, een goed ingesteld bureau en een goed ingestelde monitor. Als je ongeveer zit zoals op het plaatje zit je vrij goed. Vraag je ErgoCoach of Arbocoördinator je te helpen bij het precies instellen.



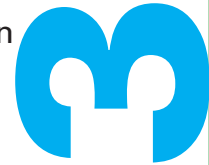
Tip. Appels plukken



Er is speciale software die je waarschuwt als je te lang achter je scherm zit. Deze programma's raden je dan bijvoorbeeld aan eventjes bepaalde oefeningen te doen. Een daarvan is het appels plukken. Denk je in dat er boven je hoofd appels hangen en probeer die, afwisselend met je linker en je rechter hand, te plukken.



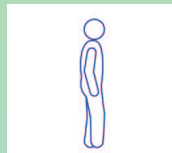
Tip. Veel drinken én plassen



Regelmatig opstaan en bewegen is goed om klachten te voorkomen. Je kunt dit bijvoorbeeld doen door regelmatig drinken te halen. Bijkomend voordeel is dat je dan ook veel moet plassen ... en dus weer op moet staan.



Staan



Door langdurig stil te staan wordt je lichaam eenzijdig belast. Ook is de bloeddoorstroming niet optimaal en loop je kans op bijvoorbeeld spataderen. Staan is ook vermoeiender dan zitten.

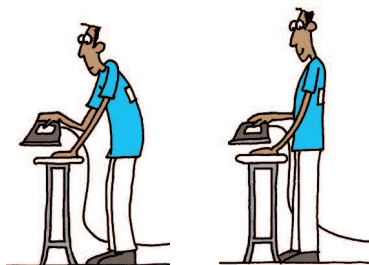
De **Praktijkrichtlijn** voor staan is: niet langer dan één uur aaneengesloten en niet langer dan 4 uur in totaal staan.

De **tip** is zoals vaak: afwisselen, afwisselen en afwisselen. Ga bijvoorbeeld eens zitten. Pak een stoel, gebruik een sta-steun of wissel regelmatig van standbeen. Probeer de werkzaamheden waarbij je stil moet staan af te wisselen met ander werk of rouleer met collega's. Denk aan je micropauzes (dat zijn hele korte pauzes van een paar secondes waarin je eventjes wat anders doet dan staan). Zorg ervoor dat het werkblad waar je aan werkt in hoogte verstelbaar is, dan kun je af en toe ook gaan zitten of stazitten. Zet het werkblad wat lager als je kracht moet zetten (ongeveer op polshoogte), bij precisiewerk zet je 'm wat hoger (ongeveer ter hoogte van je elleboog).

Tip. Sta rechtop



Houd je rug recht bij het staan. Als je de neiging hebt om wat 'ingedoken' te gaan werken dan staat je werk misschien te laag.



Tip. Schouders laag



Als het werkblad in hoogte verstelbaar is, zetten veel mensen het werk te hoog. Je gaat dan met opgetrokken schouders werken. Je nekspieren zijn dan continu aangespannen en dat leidt gemakkelijk tot nek- of schouderklachten. Laat je schouders dus lekker afhangen en pas de werkhoogte zo nodig aan.



Tip. Verander af en toe van standbeen



Probeer zo veel mogelijk stevig te staan op beide benen. Als je langer moet staan is het verstandig om wat meer af te wisselen door op je ene en dan weer op je andere been te gaan staan. Ga ook eens heel even op je tenen staan of draai rondjes met je enkels.

