



Herkent u zichzelf in deze houding ?

Met name de bril dragers boven de 40 jaar nemen vaak een foutieve houding aan, oorzaak hiervan kan zijn:

- Met een leesbril achter het beeldscherm, leesbril is gemaakt om te lezen op 40 cm, dus niet om op groter afstand te kijken. Gevolg is dan dat men naar voren gaat (bij "halve" leesbril ook nog eens kin omhoog) waardoor nek- en schouderklachten ontstaan.
- Met een dubbelfocus bril (het bekende "halve"maantje) gaat men zowel naar voren zitten met de kin omhoog, ook hier ontstaan nek- en schouderklachten.
- Met een multifocale (Varilux etc) bril is men constant zoekende in het glas voor de juiste afstand, ook hiermee kunnen nek- en schouderklachten ontstaan.

Test of u de juiste houding aanneemt:

- 1 Neem plaats achter het beeldscherm.
- 2 Neem een houding aan waarbij u comfortabel zit.
- 3 Zorg ervoor dat uw polsen op het bureau rusten.
- 4 Sluit uw ogen.
- 5 Corrigeer indien gewenst uw houding naar een nog prettiger positie.
- 6 Open uw ogen en ervaar nu of u uw houding gaat aanpassen, bijvoorbeeld hoofd/lichaam naar voren en/of kin omhoog.

U zult nu hebben gemerkt of u uw ideale houding heeft aangepast.

Iedere aanpassing aan uw ideale houding kan enorme klachten veroorzaken, hier moet en kunt u wat aan doen !

Stappenplan voor het aanmeten van de juiste beeldschermbril (ook wel computerbril genoemd):

Leg alvast een meetlint, pen en papier klaar, verder naar onderen op deze pagina worden de te meten afstanden verduidelijkt.



Denk eerst nog eens goed na over de huidige werkplek.
Staat uw beeldscherm wel op de juiste afstand?

Zet het beeldscherm eens op verschillende plaatsen;
recht voor u, een beetje links uit het midden en een beetje rechts uit het midden.

Vaak blijkt dat iets uit het midden het prettigst kijkt, dit komt omdat je te maken hebt met dominantie van een van de ogen.

Dominantie is eenvoudig te testen, bijvoorbeeld met een gestrekte arm door een lege wc rol te kijken, controleer met welk van de 2 ogen u daar doorheen kijkt.

Zet het beeldscherm maar eens een beetje uit het midden aan de kant van het zojuist bepaalde dominante oog.

Zet het beeldscherm nu UIT !

U voorkomt hiermee dat u onbewust een verkeerde houding aanneemt.

Neem nu een comfortabele houding aan (polsen/onderarmen gesteund op het bureau).

Sluit uw ogen en ga nog even iets comfortabeler zitten.

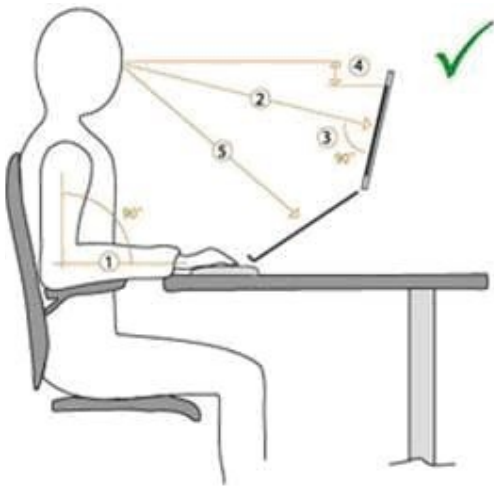
Open nu uw ogen en meet (en noteer) de afstand van oog tot beeldscherm.

Meet de afstand van oog tot toetsenbord, werkt u met tekst of met een tekststandaard, meet dan ook die afstand.

Neem deze genoteerde en gemeten afstanden mee naar de winkel, en wij zullen uw ogen opmeten voor deze afstanden.

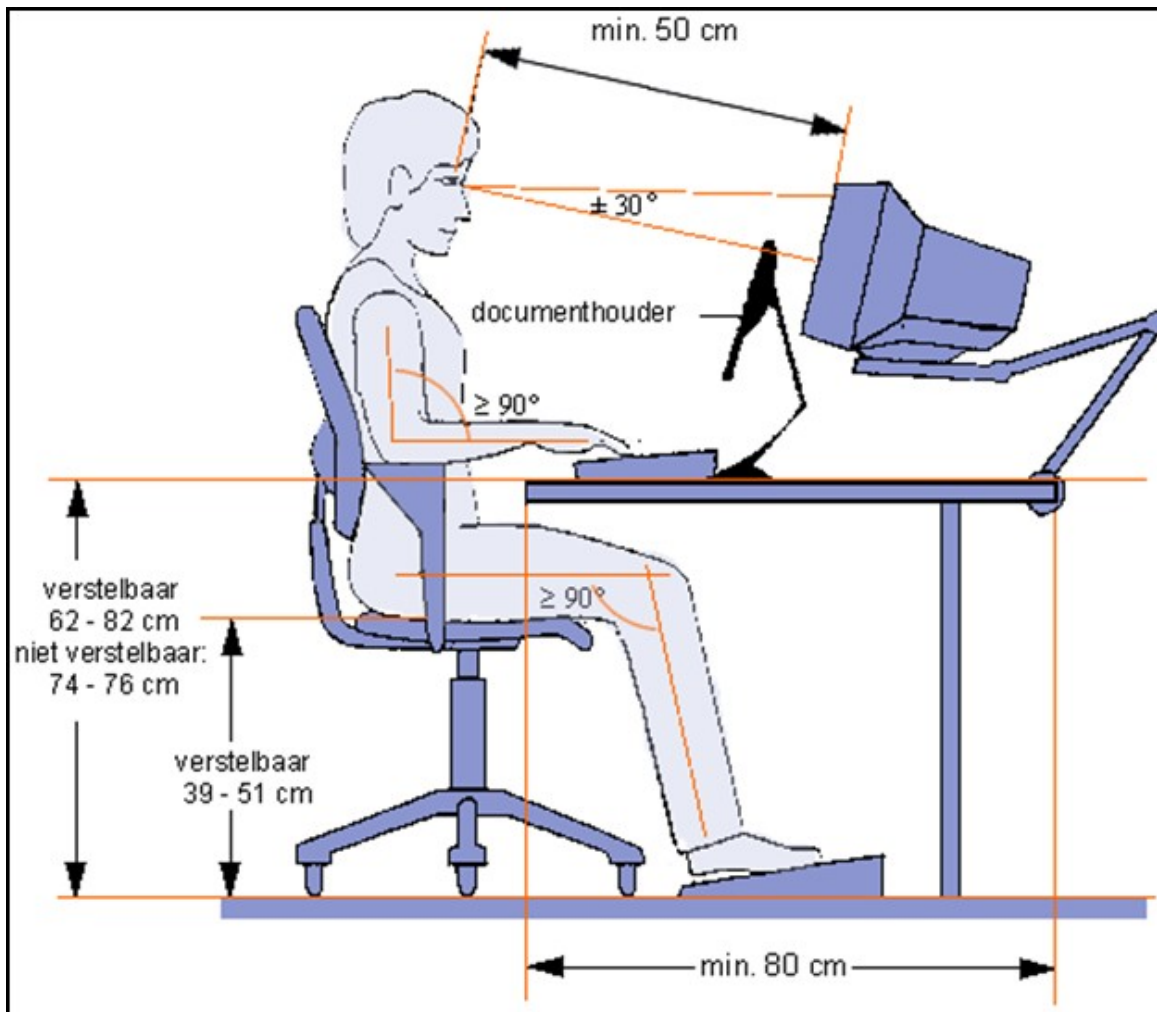
Aandachtpunten:

Het is belangrijk bij een beeldschermwerkplek dat de kantoortafel, de kantoorstoel en de hoogte van het beeldscherm volledig aangepast kunnen worden aan de werknemer.



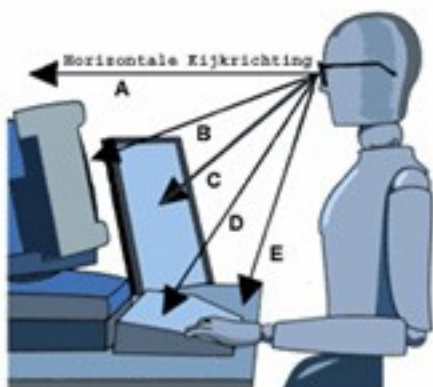
- Zorg voor een comfortabele bureaustoel.
- Zorg voor de juiste afstand van het beeldscherm.
- Zet het beeldscherm recht voor u of iets uit het midden aan de kant van uw dominante oog.
- Bovenkant beeldscherm dient +/- 5 cm onder ooghoogte te staan, dit kijkt namelijk een stuk rustiger dan op dezelfde hoogte of hoger te kijken (in vaktermen praten we over de "nulblikrichting", dit is 5° lager dan horizontaal)
- Zorg ervoor dat uw polsen/onderarmen rusten op het bureaublad.
- Neem voldoende rust tussendoor, ontspan dan uw ogen door ver weg te kijken. (dus niet als "ontspanning" een tijdschrift lezen).
- Let op dat u voldoende "knippert", te weinig knipperen van de ogen kan lijden tot droge ogen.
- Het drinken van voldoende water helpt ook het uitdrogen van de ogen te voorkomen.
- Zorg voor voldoende ventilatie op uw werkplek.

Instelvolgorde:



- 1 Instelhoogte: met de gasveer omhoog/laag tot het bovenbeen horizontaal komt
- 2 Rugleuning recht of iets naar achteren zetten
- 3 Hoogte rugsteun instellen zodat deze in de onderrug , nèt boven de billen voelbaar is.
- 4 Armsteunhoogte instellen zodat de schouderspieren ontspannen zijn.
- 5 Werkvlak instellen op dezelfde hoogte als de armsteun.
- 6 Recht aan het werkvlak plaatsnemen
- 7 Toetsenbord recht voor je plaatsen
- 8 Beeldscherm recht achter toetsenbord plaatsen.

Aanmeetgegevens, (afstanden in centimeters.)



A = Horizontale kijkrichting, is deze gelijk, hoger of lager dan de 1e regel op het beeldscherm?

B = Afstand oog tot beeldscherm

C = Afstand oog tot tekststandaard*

D = Afstand oog tot toetsenbord

E = Afstand oog tot tekstdocument*

* indien van toepassing