

Gezond thuiswerken

Een aanzienlijk deel van Nederland werkt door de uitbraak van het coronavirus thuis. Langdurig in dezelfde of in een verkeerde houding beeldschermwerk verrichten, kan RSI/KANS-klachten in de hand werken. Wat zijn de symptomen, en wat is ertegen te doen?

Symptomen

- verdoofd, tintelend of brandend gevoel in spieren;
- zwakte en stijfheid in handen of onderarmen;
- koude handen;
- gebrekkige controle over handen of vingers;
- slapende of tintelende handen;
- handen moeilijk kunnen openen of sluiten;
- bevingen of trillingen;
- vermoeidheid van spieren;
- verminderd uithoudingsvermogen.

Preventie

- korte pauzes nemen;
- beeldschermwerk afwisselen met andere taken;
- muisgebruik afwisselen met sneltoetsen;
- documenthouder gebruiken;
- beeldschermbril gebruiken;
- ergonomische muis en toetsenbord gebruiken;
- bureaustoel goed instellen;
- bureaublad goed instellen;
- monitor op de juiste hoogte plaatsen.

