

Maatregelen aan de bron met betrekking tot beeldschermwerk, betekent het beperken van beeldschermwerk. Dit is in de praktijk moeilijk te realiseren. Afhankelijk van de vorderingen van de techniek zullen er mogelijkheden komen het typewerk geheel of gedeeltelijk uit te bannen door gecomputeriseerde spraakaansturing en spraakherkenning.

Het toenemende gebruik van laptops zorgt voor een stijging van het aantal klachten. Steeds vaker geven bedrijven hun medewerkers een laptop in plaats van een vaste computer. Laptops zijn echter gebouwd op gemakkelijk vervoer maar niet voor langdurig gebruik aan één stuk. Volgens [RSI-Alert](#) ^[1] (initiatief van onder andere TNO en VU) is verkeerd laptopgebruik momenteel de grootste oorzaak van RSI. Aangeraden wordt dan ook om bij langdurige werkzaamheden gebruik te maken van een laptopstandaard met losse muis en toetsenbord. Het is reeds bekend dat de ergonomische problemen bij laptopgebruik groter zijn dan bij reguliere pc's. De meest opvallende problemen zijn: meer nekflexie, ongunstige polshoudingen en niet-optimale (kleine) kijkafstanden.



Ook neemt het gebruik van tablets op de werkplek snel toe. Juist omdat tablets kleiner zijn dan laptops is de verwachting dat het gebruik van deze computers een nog grotere uitdaging vormt voor het houdings- en bewegingsapparaat. Vooral in de arm, schouder en nek. Hierdoor zal ook het verzuim kunnen toenemen. Ergonomische problemen bij tabletgebruik zijn:

1. *Het vasthouden van de tablet tijdens het gebruik*

Een tablet weegt in verhouding tot een laptop niet veel, desalniettemin kan de belasting voor sommige spieren hoog zijn. De tablet wordt vaak vastgehouden met één hand, in een soort pincetgreep, terwijl de andere hand het scherm aanraakt. Deze pincetgreep is relatief zwak. Doordat je de tablet in een hoek vasthoudt, wordt de hand belast. Deze belasting wordt verhoogd doordat je met de andere hand drukt op het scherm. Over een langere tijd moet je daarom relatief hard knijpen, waardoor bij langdurig gebruik vermoeidheids- en overbelastingsklachten (RSI) kunnen ontstaan in de duim, hand, schouder en nek.

2. *Een overmatige hoofdflexie*

Als je werkt met een tablet op schoot, dan kun je niet het scherm onafhankelijk van het toetsenbord kantelen, zoals je dat kunt doen bij een laptop. Daardoor moet je een bepaalde kijkhoek aannemen, die gevolgen heeft voor de bedieningshoek van het toetsenbord en omgekeerd. Hoe lager de positie van het beeldscherm, bijvoorbeeld in de schoot, hoe groter het risico van nek- en schouderklachten kan worden bij gebruikers.



Links

[1] <http://www.arboportaal.nl/types/externe-linken/rsi-alert.html>