

3 dingen die u minimaal moet weten bij aanschaf van ergonomische invoermiddelen

U heeft ze vast wel eens zien staan, de ergonomische toetsenborden en ergonomische muizen. Vaak ingezet bij werknemers met nek-, schouder- en armklachten. In dit artikel leest u welke andere opties er zijn en wanneer u de hulpmiddelen vooral wel of juist niet moet aanschaffen.

Ergonomische invoermiddelen plaatsen de onderarmen en handen in meer neutrale (lees; minder belastende) gewrichtsposities. Ook kan het product vaak met minder spierspanning worden bediend dan een conventioneel toetsenbord of muis. Werknemers met klachten kunnen hier baat bij hebben.

Moet u al uw medewerkers met klachten dan maar direct voorzien van een ergonomische toetsenbord en muis? Daar zou ik nog even mee wachten. Dit is wat u minimaal moet weten.

1. De gedachte achter het ontwerp van ergonomische invoermiddelen

Doe even mee als u wilt. Plaats uw ellebogen in uw zijde en houd ze daar. Buig nu uw ellebogen 90 graden, draai uw handpalmen naar boven... tot het niet verder gaat. Dit noemen we een eindstand van de onderarm. Hier is het gewricht kwetsbaar en kunnen spieren kracht zetten. Nu, draai uw handpalmen naar beneden... ook hier weer tot het niet verder gaat. Dit is de andere eindstand en tevens de positie waarin uw handen boven het toetsenbord liggen of uw hand op de muis ligt. U begrijpt dat wanneer uw onderarmen de hele dag in die stand staan dat dit vervelend kan worden. Plaats nu uw handpalmen naar elkaar toe. Dit is de middenstand van de onderarm en ook de richting waar ergonomische toetsenborden en muizen uw onderarm naar toe draaien, neutraler en dus minder belastend. Voor werknemers die intensief met invoermiddelen werken kan een beter ontwerp dus helpen.

Wat zeker helpt is het nemen van ontspanpauzes, kort pauzeren en de handen van toetsenbord en muis af halen wanneer deze niet effectief worden gebruikt. Door de korte pauze herstelt de doorbloeding van de spieren waardoor ophoping van afvalstoffen wordt voorkomen.

2. Het ergonomische toetsenbord

Wanneer is een toetsenbord ergonomisch? Bijvoorbeeld wanneer het ontwerp goed aansluit op de manier waarop het gebruikt wordt. Wilt u eens naar uw toetsenbord kijken? Heeft u een standaard toetsenbord met een numeriek deel aan de rechterzijde? Hoe vaak gebruikt u dit deel eigenlijk, gebruikt u het überhaupt? Jammer eigenlijk dat u door iets wat u niet nodig hebt de muis op zo'n ongemakkelijke positie komt te staan. Met uw schouder vrijwel in een eindstand (daar is-ie weer). Mijn advies? Iedereen een compact toetsenbord (zonder numeriek) tenzij je veel numerieke invoer doet.

Bij sommige toetsenborden zijn de middelste toetsenrijen opgehoogd om de onderarm uit de eindstand te halen en zijn de toetsenkolommen in het midden gescheiden door een wigvorm. Door dit laatste komende polsen weer in een meer neutrale positie in het verlengde van de onderarm.

Helaas is een toetsenbord als dit alleen geschikt voor werknemers die volledig '10-vingers blind' typen. Snelle 6 of 7-vingers autodidacten horen daar niet bij.

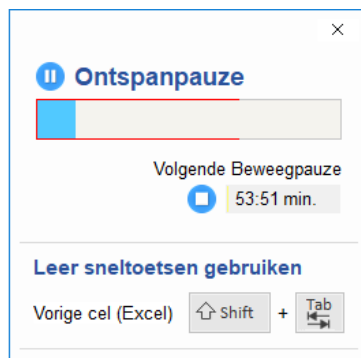
Vreemd eigenlijk dat typevaardigheden geen vereiste is voor kantoor medewerkers, uit gezondheids- en efficiëntie overwegingen? Mijn advies? U raadt het al.



3. De ergonomische muis

Ook hier is het ontwerp er op gericht om de onderarm uit de eindstand te halen, zeg maar de duimzijde van uw hand op te tillen. Minder eindstand en minder spierspanning geeft in theorie een verlaagd risico op klachten. Sommige klachten ontstaan echter doordat medewerkers de muis de hele dag door vasthouden en niets kunnen zonder muis.

Dat is niet zo goed. Dan is het echt van belang om meer ontspanpauzes te nemen om het lichaam te laten herstellen van de inspanning. Ook is het verstandig om meer met functietoetsen en sneltoetscombinaties te gaan werken. En ja, natuurlijk is een ergonomische muis zinvol. Ik ben alleen geen voorstander van een ergonomische muis als beloning van slecht gedrag. Wil je mijn advies? Minder muizen!



Door Erik Saathof, Register Bedrijfsfysiotherapeut