

Wat is ergonomie?

Betekenis ergonomie

Ergonomie is de wetenschappelijke studie van de mens in relatie tot zijn omgeving. Ergonomie komt voor in ons dagelijks leven, maar is vooral bekend in werksituaties. Het is afgeleid van de Griekse woorden 'ergon' (werk) en 'nomos' (wet). Ergonomie is een breed begrip en beslaat het hele gebied van een goede werkplek tot bijvoorbeeld een efficiënt werkproces in de keuken van een restaurant. Ergonomie levert een belangrijke bijdrage aan een veilige en gezonde werkplek.

Werkplek veiliger maken

Ergonomisch werken heeft als doel gebruiksvoorwerpen, technische systemen en taken zo te ontwerpen dat ze de veiligheid, gezondheid, het comfort en effectief functioneren van mensen bevorderen. Ergonomen houden zich bijvoorbeeld bezig met auto's, productieprocessen, kleding en software, zowel op de werkplek thuis als op kantoor.



Ergonomie kent verschillende specialisaties

Fysieke ergonomie

Fysieke ergonomie houdt rekening met de menselijke anatomie in relatie tot fysieke activiteit. Hierbij wordt gekeken naar werkhouding, repetitieve bewegingen, werkplekinrichting, veiligheid en gezondheid. Auto's, huizen, tafels en stoelen... heel de wereld is op maat van de (gemiddelde) mens gebouwd. Deuren vereisen niet te veel kracht op geopende te worden, winkelkarretjes zijn bedacht zodat boodschappen niet gedragen hoeven te worden.

In werksituaties besteedt ergonomie vooral aandacht aan tillen, trekken of duwen en aan de (hulp) middelen die dit mogelijk maken. Ook een correcte werkhouding tijdens zitten, de juiste bureauhoogte en pauzes bij repeterende bewegingen horen hierbij.

Cognitieve ergonomie

Cognitieve ergonomie kijkt naar mentale processen zoals denken, geheugen en motorische reacties. Hierbij is belangrijk de mentale werkbelasting, interactie tussen mens en computer, menselijke betrouwbaarheid, stress en training.

Technologische producten zoals een smartphone krijgen steeds meer functies. Belangrijk is dat gebruikers deze mogelijkheden kennen, begrijpen en eenvoudig kunnen gebruiken zonder te veel hulp van een handleiding. De werkinhoud moet het liefst niet eentonig zijn, maar te veel informatie en te veel controle op handelen kan ook leiden tot overbelasting. Bewustwording van mogelijke risicofactoren voor uw persoonlijke situatie met aanbevelingen en maatregelen vermindert of lost deze risicofactoren op.

Organisatie ergonomie

Organisatie ergonomie kijkt naar het optimaliseren van organisatiestructuren en – processen. Onderwerpen zijn communicatie, teamwerk en ontwerpen van werkplekken.

Een keuken is zo ingericht dat koken en afwassen vlot gaan en loopafstanden beperkt blijven. In werksituaties betekent dat een logische volgorde zodat overbodige handelingen worden vermeden. Het betrekken van werknemers bij het ontwerpen van een werkplek leidt tot betere oplossingen.

Ergonomie op het werk

Een goed ingerichte werkplek kan veel gezondheidsproblemen voorkomen. Maar hoe goed het meubilair ook is, als een beeldschermwerker 8 uur aaneengesloten geconcentreerd bezig is, kunnen er altijd gezondheidsproblemen ontstaan.

De mens is niet gebouwd op langdurig stilzitten. Regelmatig in beweging komen is belangrijk bij het voorkomen van klachten. Ook langdurig dezelfde of een beperkt aantal handelingen verrichten, met de

armen en handen in één stand leidt vaak tot RSI/KANS klachten. Lang naar het scherm kijken is behoorlijk inspannend voor de ogen, waardoor klachten kunnen ontstaan. Langdurig onder druk werk verrichten waarbij je weinig autonomie kent is geestelijk erg vermoeiend, dit kan leiden tot stress.

Om deze klachten te voorkomen of om ze herstellen is het goed om hulpmiddelen te gebruiken voor een zo optimaal mogelijk ergonomische werkplek.

Hulpmiddelen ergonomische werkplek

Ergonomische vereisten werkplek thuis of op kantoor

Voldoet de werkplek thuis of op kantoor aan de ergonomische vereisten? Om te controleren of u de juiste kennis hebt kunt u de [Ergonomie training online](#) volgen. Deze geeft informatie over gezondheids- en veiligheidsrisico's bij kantoorwerk, aanpassing van stoel en bureau, goede lichaamshouding, positie van scherm, toetsenbord en muis, gebruik van laptops, het belang van pauzes, verlichting, temperatuur en geluid. Op deze manier heeft u de meest optimale werkplek en worden de risico's van beeldschermwerken voorkomen.

Online werkplekonderzoek

Naast de training kunt u een online werkplekonderzoek uitvoeren. Dit onderzoek loodst u stap voor stap door de vereisten van een goede werkplek. Als dit werkplekonderzoek is voltooid krijgt u een persoonlijk plan van aanpak. Hierin staan welke risicofactoren er zijn voor uw werkplek en u krijgt aanbevelingen om deze risico's te verminderen.

Beweging en pauzes met tips

Repeterende bewegingen en lang zitten kunnen leiden tot klachten. Om deze klachten te voorkomen of te beperken kunnen herinneren gegeven worden om in beweging te komen, workouts worden getoond en ontspanpauzes met ergonomische tips worden gegeven. [WorkPace](#) is een tool die hierbij ondersteunt, zowel preventief als bij herstel. Wilt u naast WorkPace meer uitgebreide persoonlijke terugkoppeling op het computerwerkgedrag met aanbevelingen waarmee u direct aan de slag kan, dan is Wellnomics Welzijn op kantoor aan te bevelen.

Zit-sta bureau

Maakt u gebruik van een zit-sta bureau maar vindt u het nog lastig om regelmatig te gaan staan of om het staan op te bouwen dan kan [Zit-sta software](#) hierbij ondersteunen. Met deze software worden bureaus vaker en meer intensief gebruikt. Het kan ook ondersteunen bij het langzaam aan opbouwen van de statijd. Doel is twee positiewisselingen per uur en een statijd van maximaal een half uur per uur.

Inzicht in belangrijkste gezondheidsrisico's van uw organisatie?

Met [Managementrapportages](#) krijgt u inzicht in de belangrijkste gezondheidsrisico's van uw organisatie. U kunt kiezen of u dit alleen van computerwerk wilt of van het gehele welzijn (inclusief klachten en werkdruk en werkstress) van uw medewerkers. Het is eenvoudig te monitoren door middel van KPI's of interventies op het gebied van werkgeluk en vitaliteit tot een gewenste verbetering leiden.

Bron: Wikipedia