

## 3 tips om KANS-klachten op afstand te houden

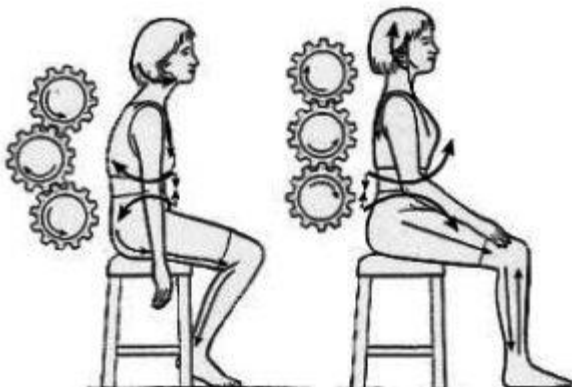
Al jaren is de top drie van lichamelijke klachten bij beeldschermwerkers hetzelfde. Hoe we ook werken, in een kantoor, thuiswerkplek of cellenblok, vast of flex, ons lichaam kampt steeds met dezelfde klachten: lage rugklachten, klachten aan Arm, Nek en Schouders (KANS) en oogklachten.

In dit artikel komen 3 tips aan de orde om KANS-klachten op afstand te houden. Dit artikel is deel twee van het drieluik:

**De meest voorkomende klachten bij beeldschermwerkers en wat u er aan kunt doen.**

### Tip 1. Zit rechtop en houd je hoofd recht op je schouders

Je hoofd kan zo maar vijf tot zes kilo wegen en het is best een klus om die bol recht op je schouders te houden. Maar het is wel belangrijk. Spieren rondom de hals wervelkolom wisselen elkaar af met aan- en ontspannen om je hoofd in balans te houden. Eigenlijk net zoals het stokje bij 'bordje draaien' telkens recht onder het middelpunt van het bord roteert. Wanneer je ophoudt met draaien valt het bordje er af. Zo is het ook met je hoofd. Wanneer je onderuit zakt staat je hoofd niet meer recht op je schouders, maar schuift je hoofd naar voren. De balans is weg, alleen je nekspieren trekken nog aan je achterhoofd om te zorgen dat je het beeldscherm nog kan zien.



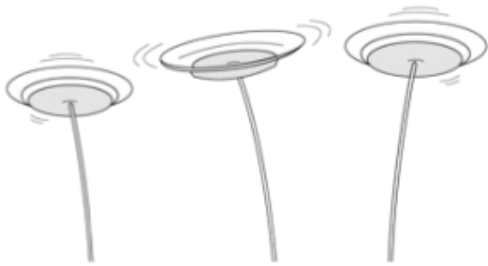
Om je hoofd rechtop te houden is het nodig dat je rechtop zit. Rechtop zitten kan tegen de rugleuning of actief zonder steun, beide zijn goed. De laatste vraagt alleen wat meer oefening en discipline. Probeer het volgende maar eens uit; ga eerst halverwege de zitting van de stoel zitten en laat je onderrug maar wegzakken. Merk je dat je hoofd en schouders naar voren zakken en je buik wordt ingedrukt? Kantel je bekken nu terug, ga actief zitten en maak je buik lang. Merk je dat de wervelkolom langer wordt en je hoofd automatisch goed komt te staan? Zo eenvoudig is het.

### Tip 2. Ondersteun je onderarmen

Wanneer je rechtop staat of zit en je ontspant je armen, dan hangen je ellebogen recht onder je schouders. Dat is de plek waar de zwaartekracht ze wil hebben, een rustpositie. Bij het werken met een toetsenbord of

muis reiken de meesten van ons naar voren. De onderarmen en ellebogen worden actief uit de ruststand naar voren bewogen. Wanneer je dit langdurig doet is het beter om je onderarmen te ondersteunen. De statische belasting van het reiken naar je toetsenbord en muis is op lange termijn namelijk ongunstig en vermoeiend. Die vermoeidheid kan er voor zorgen dat je voorover naar het bureau toe zakt. En dan kan je je hoofd niet meer recht op je schouders houden.

Leg je onderarmen daarom op een horizontaal vlak waar ze niet vanaf kunnen vallen of glijden wanneer je ze ontspant. Dat is dus de armsteun van je stoel, het werkblad van je bureau of een combinatie van deze twee mits op dezelfde hoogte. Ondersteun ze hierbij zo volledig mogelijk, alleen het puntje van je elleboog hoeft niet. Vaak denk je dat je onderarmen gesteund zijn, maar zijn ze dat niet. Probeer maar eens of je onderarmen en handen onveranderd blijven liggen wanneer je je schouders ontspant. Doen ze dat niet? Dan moet je ze nog beter ondersteunen, je schouders zullen je dankbaar zijn.



### Tip 3. Haal je hand van de muis

Je hand onnodig lang op de muis laten liggen is een gewoonte, dat doen we allemaal onbewust. Let maar eens op bij je collega, wanneer je met hem of haar een gesprek begint, hoe lang blijft zijn of haar hand nog doelloos op die muis liggen? Dat is bij jou precies hetzelfde. Wil je even je hand op de muis leggen, net zoals je die normaal gebruikt? Kijk nu eens naar je handrug, zie je die peesjes naar je vingers lopen? Dat is het teken dat er spanning op staat. Nu is zo'n beetje spanning op die peesjes natuurlijk helemaal geen probleem, maar ook hiervoor geldt dat de statische belasting op lange termijn ongunstig is. Test maar eens het verschil. Leg je hand nog eens op de muis (of lag die er nog op 😊) en probeer je vingers nu eens te ontspannen, merk je dat je daar moeite voor moet doen? Daarom is het beter je hand zo veel mogelijk van de muis af te halen. Leg je hand maar gewoon op je bureaublad en kijk dan eens naar je handrug. Waarschijnlijk zie je de peesjes nu niet meer, je hand ontspant vanzelf.

Nou hoef je echt niet alles de hele dag goed te doen hoor, zo kwetsbaar zijn we niet. Maar probeer de bovenstaande drie tips eens uit als basishouding voor de helft van je tijd. En wanneer het na een week nog steeds niet helemaal is gelukt, geef het dan niet meteen op. Het heeft tijd nodig om dingen aan of af te leren. Veel succes!

[Lees hier deel een van het drieluik de meest voorkomende klachten bij beeldschermwerkers en wat u er aan kunt doen: Lage rugklachten.](#)

Door [Erik Saathof, Register Bedrijfsfysiotherapeut](#)

