

## 3 tips voor gezond werken met je laptop

De laptop zie je in ieder huishouden al jarenlang terug. Thuis heeft de grote desktop het veld geruimd voor een handzame laptop, velen hebben er één van het werk en voor kinderen op de middelbare school is het vaak zelfs verplicht. Daarnaast wordt de laptop ook steeds vaker gebruikt om bijvoorbeeld op te 'Netflixen'. Ideaal zou je denken, maar dat is niet altijd zo.

De Nederlandse overheid ziet risico's in het gebruik van een laptop en daarom maximeert zij het gebruik via de Arbeidsomstandigheden wetgeving op twee uur per dag (alles bij elkaar opgeteld). Waarom dat zo is leg ik je uit.



### Tip 1 – Laptop met gescheiden toetsenbord en beeldscherm.

In de Arbwet staat als voorschrift bij de inrichting van beeldschermwerkplekken: “het toetsenbord ... vormt geen geheel met het beeldscherm”. Een laptop voldoet daarmee niet aan de voorschriften. Tenzij deze wordt voorzien van of een losse monitor óf een los toetsenbord. In de werksituatie zie je dat dit sinds de intrede van de flexibele kantoortuinen min of meer de standaard is geworden. Mijn indruk is dat die standaard voor thuiswerkenden nog niet overal is overgenomen. Daar is dus nog iets te verbeteren.

Waarom moeten toetsenbord en beeldscherm gescheiden zijn? Omdat wanneer je de laptop zonder deze accessoires langer dan twee uur gebruikt, er een toenemend risico ontstaat op **nek-, schouder- en armklachten**.



### Tip 2 – Laptop met een klein laag scherm en hoge resolutie

De trend om laptops steeds kleiner/ handzamer te maken zorgt voor een steeds kleiner beeldscherm. Om op dit kleine scherm toch nog al je oorspronkelijke informatie te kunnen weergeven, moet de resolutie of pixeldichtheid omhoog. Zo kunnen de letters en tekens kleiner worden zonder dat ze onscherp worden. Maar wanneer de letters te klein worden zijn ze vanaf een bepaalde afstand niet meer leesbaar, zelfs niet wanneer ze haarscherp zijn. Met als gevolg dat de gebruiker de kijkaafstand naar het scherm gaat verkleinen door zijn of haar hoofd er naartoe te brengen. Bij een klein scherm wordt uiteraard ook de maximale hoogte van het scherm minder. Van rechtop zitten is dan geen sprake meer en de nek wordt belast doordat het gewicht van het hoofd hier continue aan trekt.

### Tip 3 – Laptop met klein toetsenbord

Veelal is het toetsenbord van de laptop smaller dan het alfanumerieke deel van een standaard toetsenbord. Dat zorgt ervoor dat de toetsen van het toetsenbord dichter op elkaar moeten komen te staan om ruimte te besparen. Tijdens het typen worden de handen nu ten opzichte van de polsen meer naar buiten gedraaid en ontstaat eindstandige belasting van die gewrichten.

Omdat de werkgever moet zorgen voor een veilige en gezonde werkplek, wordt gebruik van alleen een laptop daarom beperkt tot twee uur op een dag. Wanneer je voor je hobby veel aan een laptop werkt, mag je natuurlijk zelf weten hoe lang je dat doet.

In beide gevallen, en ook voor schoolgaande kinderen, geldt dat met kleine aanpassingen als een los toetsenbord/muis en een los scherm op de juiste hoogte een betere werkplek en houding ontstaat, waar je jarenlang plezier van kan hebben.

Wil je weten of je helemaal goed zit op je (thuis)werkplek, voer dan eenvoudig een [online werkplekonderzoek](#) uit.

Door [Erik Saathof](#), Register Bedrijfsfysiotherapeut

Voor meer informatie of trainingen; [www.linkedin.com/in/eriksaathof](http://www.linkedin.com/in/eriksaathof)