

Met dank aan de Arbo- en Milieudienst RUG

RSI

Helpdesk is een vaste rubriek waarin vragen en problemen met betrekking tot computergebruik worden behandeld.

De belangrijkste manier om RSI te voorkomen is door verantwoorde werkplekken aan te bieden en voorlichting te geven over (preventie van) RSI.

Het aantal mensen dat langdurig achter de computer zit, neemt toe. Klachten aan schouder, arm, pols of hand komen hierdoor steeds vaker voor. Deze worden RSI-klachten genoemd, RSI is de afkorting van 'Repetitive Strain Injuries'. Er bestaan veel misverstanden over RSI, daarom is het van belang dat voldoende informatie verschijnt over oorzaken en risicofactoren, waardoor klachten voorkomen kunnen worden.

Ontstaan

RSI ontstaat door een statische belasting van de schouderpijpen, gecombineerd met een dynamische belasting van pols en hand. Door stress, door te lang achter elkaar hetzelfde werk te doen of door een verkeerde werkhouding worden de schouders voortdurend aangespannen.

Symptomen

De symptomen van RSI zijn uiteenlopend. De verschijnselen variëren van pijn, stijfheid, en tintelingen tot krachtsverlies. Dit kan zich voordoen in nek, schouders, armen, polsen en handen. De symptomen nemen in ernst toe, wanneer de oorzaak niet weggenomen wordt. RSI wordt vaak ingedeeld naar drie stadia:

- **Stadium 1**
Er zijn alleen klachten tijdens het werk, er is een relatie tussen het werk en de pijn. De pijn is een lokale pijn.
- **Stadium 2**
De klachten treden ook op bij andere activiteiten, de pijn kan ook in rust optreden (bijv. 's nachts). De pijn straalt nu ook uit.
- **Stadium 3**
De klachten zijn continu aanwezig. Er is een sterke afname van de functie van de arm. Er treedt een zwelling of verandering van huidskleur op.

Neem klachten zoals tintelingen en pijnlijke steekjes in vingers of pols serieus! RSI kan in korte tijd zo verergeren dat de pijn het praktisch onmogelijk maakt om te werken. Het herstelproces is dan vaak moeizaam en lang. Eén op de drie beeldschermwerkers loopt dit risico!

Voorkomen van RSI

- **Werktaken**
Zorg voor afwisselend werk. Wissel beeldschermwerk af met andersoortige taken, zoals bijvoorbeeld telefoneren, schrijven, mondeling overleg i.p.v. e-mail of kopiëren.



- **Werktijden**
Maximaal 6 uur beeldschermwerk per dag. Uiterlijk om de 2 uur minimaal 10 minuten pauzeren of iets anders doen. Gebruik een laptop niet meer dan 2 uur per dag. Bij langer gebruik een los toetsenbord en muis aansluiten. Computerspelletjes en thuis werken tellen ook mee!
- **Werkdruk**
Voorkom pieken en stress. Wees deadlines voor. Maak problemen bespreekbaar.
- **Werkplek**
Gebruik de muis eens aan de andere kant van het toetsenbord, probeer de verschillende muisinstellingen (klikken met linker- en rechtermuisknop, snelheid van beweging over het scherm veranderen.)
Zet beeldscherm en toetsenbord recht voor u. Plaats zodanig een documenthouder tussen toetsenbord en scherm. Probeer eens een polssteun voor het toetsenbord of een ergonomisch toetsenbord. Zorg dat stoel en bureau op de goe-



de hoogte staan. Gebruik de instelmogelijkheden van de stoel om eens een poosje anders te zitten. Laat bovenarmen verticaal op de armsteunen rusten (oren, schouders en ellebogen in één verticale lijn), welke op gelijke hoogte staan met het bureaublad. Voeten plat op de vloer (of op een voetensteun) met de knieën in een hoek van 90°. Let ook op de temperatuur en de verlichting.

*** Werkwijze**

Werk in een ontspannen houding, dus geen opgetrokken schouders. Leg de muis aan de voorkant van het bureau (bij voorkeur aan de linkerkant van het toetsenbord) zodat de muis in het verlengde van de onderarm ligt. Houd de polsen recht en maak bewegingen vanuit de elleboog, niet vanuit de pols. Zorg regelmatig voor beweging; liefst door te sporten.

Wat te doen bij klachten?

Ga na welke bovengenoemde factoren een rol lijken te spelen en probeer de adviezen uit. Bij vragen over (de inrichting van) de werkplek: neem contact op met de Arbo- en Milieucoördinator van uw faculteit of dienst. Ga met klachten naar de huisarts of de bedrijfsarts. Niet iedere klacht aan nek, schouders of armen hoeft RSI te zijn; soms is er iets anders aan de hand. Overleg over het installeren van een pauzeprogramma.

RUG RSI-startpagina

Op de RSI-startpagina van de RUG zijn links te vinden naar de BeeldschermVeiligheidsTrainer (BVT) en het pauzeprogramma TypeSAFE. De Beeldscherm VeiligheidsTrainer is een voorlichtingspakket over de risico's van beeldschermwerk. In de informatie wordt veel met tekeningen gewerkt, wat de verschillende situaties verduidelijkt. Het programma bestaat uit diverse modules en is een manier om snel voorgelicht te worden als u uw beeldschermwerkplek goed wilt inrichten of als u een juiste werkhouding zoekt voor beeldschermwerk, thuis of op het werk.

De eerste twee modules bestaan uit theorie over de werkplekinrichting en hoe u zelf de werkplek op een goede manier kunt inrichten. Deze informatie is voor iedereen interessant die met een computer werkt. Vragen die aan de orde komen zijn o.a. hoe kun je het beste je polsen houden tijdens het typen, hoe kun je het beste met de muis werken en waar moet je bij het werken met een laptop op letten? Ook de indeling van de werkplek, de juiste stoelhoogte en de juiste opstelling met betrekking tot lichtinval komen aan de orde. De overige modules gaan over de klachten die kunnen ontstaan door RSI, de Arboretgeving op het gebied van beeldschermwerk, een werkplektoets voor RUG-medewerkers en een kennistoets over beeldschermwerk.

U GAAT EEN HEKEL AAN ONS KRIJGEN.

Maar toch gaat u van ons houden.

Want PauzePlus®, onze software die rsi-klachten bij de bron aanpakt, houdt mensen fit aan het werk. Door persoonlijke coaching en begeleiding maken wij, zonder tijdverlies, beeldschermwerken weer gezond.

D⁺ Lauze **RSI-CENTRUM**
maakt werken weer gezond

www.rsi-centrum.nl
030 - 271 55 04

Voorbeeld van een advertentie voor anti-rsi software

Pauzeprogramma

Het pauzeprogramma waar op de RSI-startpagina van de RUG naar wordt verwezen is TypeSAFE. Dit pauzeprogramma kunt u op uw computer installeren als u het prettig vindt om tijdig geattendeerd te worden op het nemen van een pauze. Het is een eenvoudig en redelijk intelligent pauzeprogramma, in die zin dat natuurlijke pauzes 'verrekend' worden en dat men zelf aan kan geven hoeveel typeaanslagen per minuut nog als pauze gerekend worden.

TypeSAFE bevat geen lichaams-oefeningen en meet ook niet de intensiteit van de toetsaanslagen. Personen die wel behoefte hebben aan dergelijke faciliteiten kunnen via internet proefversies van diverse andere pauzeprogramma's (Beeldschermtacho-graaf, Workpace, RSI-Master etc.) downloaden om enige maanden uit te proberen. Zie de RUG RSI-pagina voor adressen.

Links

- de RSI-startpagina van de RUG: www.rug.nl/ub/rsi/BVT/rug.htm
- de algemene startpagina over RSI: www.rsi.pagina.nl