

Voorkom KANS!

Inleiding

Repetierend werk wordt vaak geassocieerd met werken achter de computer. Langdurig werken achter een beeldscherm kan gezondheidsklachten aan armen, nek en schouders opleveren. Ook oogklachten komen vaak voor. Bovendien gaat computerwerk vaak gepaard met langdurig zitten, wat het risico op gezondheidsproblemen met zich mee brengt. Tenslotte kan intensief werken met de computer leiden tot stressklachten.



Meer dan de helft van de werknemers in Nederland werkt momenteel meer dan 3,9 uur per dag achter een beeldscherm. Het is verstandig om taken met intensief gebruik van beeldscherm, toetsenbord en/of muis te beperken tot 4 uur per dag, deze taken zoveel mogelijk af te wisselen met andere taken en te zorgen voor voldoende pauzes tijdens het werk.

Wat is KANS

Omdat er geen eenduidigheid bestaat over de gebruikte terminologie worden de begrippen KANS, CANS (Engelse vertaling) en RSI door elkaar gebruikt. In deze tekst gebruiken wij de term KANS. In de praktijk zullen alle drie genoemde termen zich aandienen. Wat is KANS? Met KANS wordt bedoeld: gezondheidsklachten die betrekking hebben op de nek, bovenrug, schouders, armen, ellebogen, polsen en/of handen. De gezondheidsklachten bestaan uit het regelmatig of langdurig last hebben van pijn, tintelingen, een dof gevoel en/of stijfheid. De klachten maken het moeilijk of onmogelijk bepaalde handelingen of activiteiten uit te voeren, waardoor productieverlies of (langdurig) ziekteverzuim kunnen ontstaan. Naast computerwerk kunnen allerlei soorten werk leiden tot KANS-klachten, al deze soorten werk worden gekenmerkt door statische fysieke belasting en/of repeterende handelingen.

Computerwerk

Computerwerk wordt gekenmerkt door een statische belasting van de schouderspieren in combinatie met een dynamische belasting van pols en hand. Door stress, door te lang achter elkaar computerwerk te doen en/of door een verkeerde werkhouding worden spieren voortdurend aangespannen en kan KANS optreden

Gezondheidsrisico's

Computerwerk kenmerkt zich door een aantal vormen van belasting die kunnen leiden tot gezondheidsklachten:

- Computerwerk wordt meestal zittend uitgevoerd (statische belasting).
- De bewegingen met hoofd, armen en handen zijn minimaal als de computerwerker met tien vingers typt (statische belasting).
- Bij een werkhouding waarbij de vingers boven de polsen uitkomen is (vanwege de dynamiek van de vingers) irritatie mogelijk van de peesscheden in het polsgewricht (carpaaltunnelsyndroom).

- De tijdsduur van computergebruik is van invloed op het risico. Muisgebruik is meer risicovol dan gebruik van het toetsenbord en de effecten op de onderarm en hand zijn duidelijker dan die op nek en schouders (Gezondheidsraadadvies Computerwerken).
- De gebruikte software kan van invloed zijn op het ontwikkelen van klachten, bijvoorbeeld doordat deze precies positioneren van de muis vergt of doordat mogelijkheden voor sneltoetsen ontbreken.

Voor het ontstaan van oogklachten zijn de volgende factoren van belang:

- De oogleden blijken bij intensief computerwerk nauwelijks te knippen, waardoor de oogbol te droog wordt en oogvermoeidheid kan optreden. Vooral wanneer de relatieve luchtvochtigheid laag is.
- Bepalend is ook de beeldschermindeling, de grootte (leesbaarheid) van de symbolen en het gebruik van kleur in de informatie.
- De omgeving is van belang bij computerwerk. Zo kunnen spiegellende, stoffige of te kleine beeldschermen leiden tot gezondheidsklachten.

Wettelijke eisen computerwerk

De wet verplicht werkgevers om ervoor te zorgen dat computerwerk geen risico oplevert. Het Arbobesluit kent twee specifieke richtlijnen:

- computerwerk moet na 2 uur afgewisseld worden met ander werk of een pauze (Arbobesluit 5.10);
- werknemers moeten de gelegenheid krijgen om een oogonderzoek te ondergaan voordat zij met computerwerk beginnen of wanneer zij oogklachten ontwikkelen (Arbobesluit 5.11).

Verder zijn er voorschriften te vinden in een ministeriële regeling voor de werkplek en programmering, zoals:

- beeldscherm en toetsenbord mogen niet aan elkaar vastzitten (laptop moet dus voorzien zijn van of een los beeldscherm of een los toetsenbord);
- de werkplek (stoel én tafel) moet in hoogte verstelbaar zijn en voldoen aan de NEN-normen;
- het beeldscherm is van goede kwaliteit, in hoogte verstelbaar en mag niet spiegelen;
- de verlichting op de werkplek zorgt voor voldoende licht en een beheerst contrast tussen het beeldscherm en de omgeving;
- werknemers moeten gebruik kunnen maken van hulpmiddelen, zoals een documenthouder en gebruikersvriendelijke software; en
- werknemers die een leesbril nodig hebben en computerwerk verrichten hebben recht op vergoeding van de aanschafkosten van een beeldschermbril.

In de risico-inventarisatie en -evaluatie moet expliciet aandacht worden besteed aan computerwerk. Hierin wordt met name gelet op de gevaren voor de fysieke en psychische belasting en het gezichtsvermogen.

Aandachtspunten computerwerk

Naast de wettelijke normen kunnen werknemers zelf de kans op klachten verkleinen door de volgende maatregelen:

- wissel computerwerk af met andere taken;
- werk niet langer dan 4 uur per dag achter een beeldscherm bij intensief computergebruik;
- stel het beeldschermmeubilair in op de eigen afmetingen;
- maak gebruik van pauzesoftware, zodat er niet onbeperkt doorgewerkt kan worden;
- maak meer gebruik van sneltoetsen in plaats van de muis
- maak gebruik van een zit-statafel om zittend werk met staand werk af te wisselen, zodat de schadelijke gevolgen van langdurig zitten afnemen

Heb ook bij werken vanuit huis (thuiswerkplek) aandacht voor bovenstaande maatregelen om de kans op klachten zo klein mogelijk te houden.

Meer informatie over een optimale instelling van je werkplek vind je op Intranet.

Werknemers met klachten doen er verstandig aan om contact op te nemen met de preventiemedewerker ARBO en een werkplekonderzoek aan te vragen.



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

Bron: Arbo portaal

20-04-2016