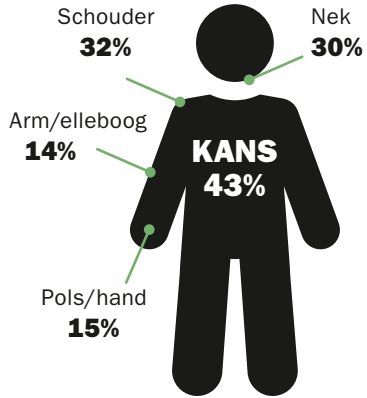


# FACTSHEET BEELDSCHERMWERK

## GEVOLGEN BIJ ≥6 UUR BEELDSCHERMWERK PER DAG

**KLACHTEN<sup>1</sup> aan armen, nek en schouders (KANS)** in de laatste 12 maanden (al dan niet door werk):



**Werkgerelateerde VERZUIMDAGEN<sup>2</sup>:**

**16%** is te wijten aan **langdurig computerwerk**

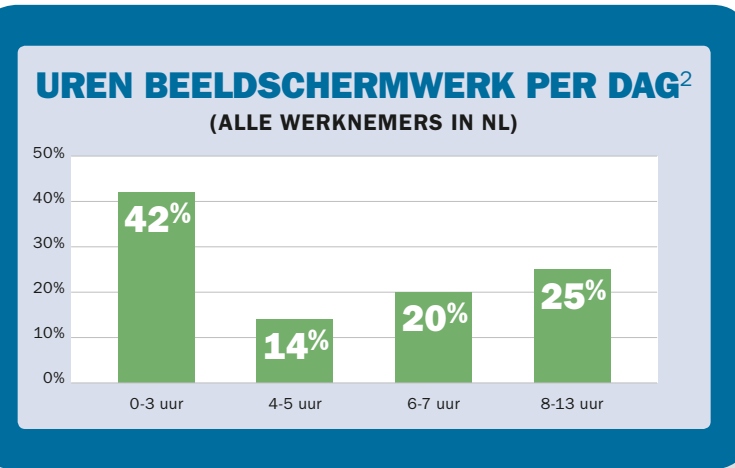
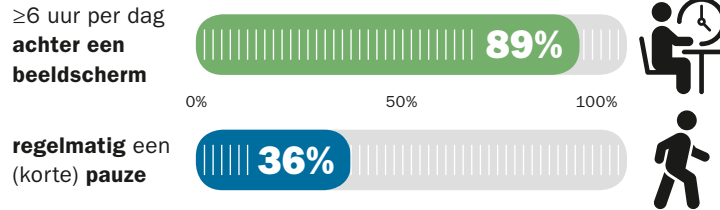
**15%** is te wijten aan **KANS klachten**

## BEROEPEN

**WAAR ≥6 UUR BEELDSCHERMWERK PER DAG HET MEEST VOORKOMT<sup>2</sup>**



## THUISWERKERS TIJDENS COVID-19<sup>3</sup>

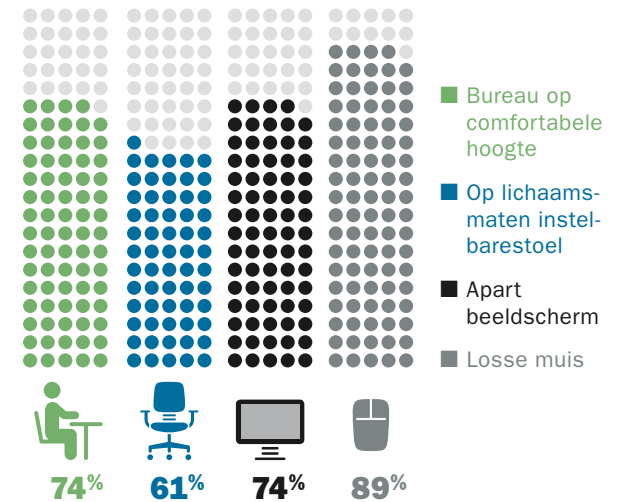


## ZITTEN

Werken aan een beeldscherm gebeurt vaak zittend. Lees meer over zitgedrag en de gezondheidsrisico's daarvan in de [factsheet zitten tijdens werk](#).

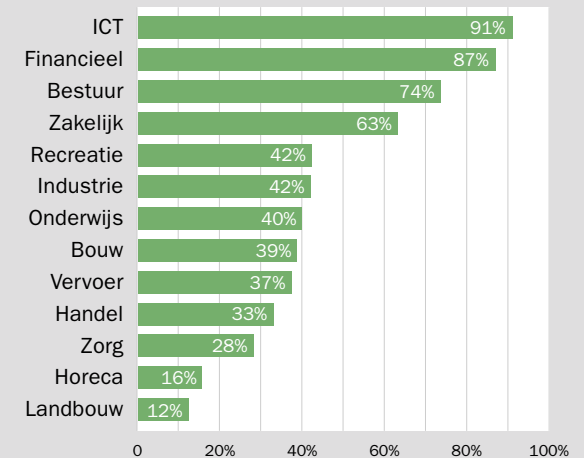


## GOEDE THUISWERKPLEK (% AANWEZIG)



## SECTOREN

**AANDEEL ≥6 UUR BEELDSCHERMWERK PER DAG<sup>2</sup>**



1 NEA 2019 (TNO/CBS)  
2 NEA 2020 (TNO/CBS)  
3 NEA-COVID-19: derde meting (TNO)

## BEROEPSZIEKTEN

Bij werknemers die aangeven op een werkdag 6 uur of meer beeldschermwerk te doen, is KANS één vijfde van de in het afgelopen jaar gediagnosticeerde beroepsziekten. Het geschatte aantal werknemers met een nieuwe beroepsziekte aan armen, nek of schouder is 38.100.

## RISICOFACTOREN LANGDURIG BEELDSCHERMWERK

Werknemers met meer dan 6 uur per dag beeldschermwerk hebben een verhoogde kans op klachten (Blatter, 2002). Van de Nederlandse werknemers geeft 45% aan op een werkdag 6 uur per dag of meer beeldschermwerk te doen. Met name het gebruik van de muis zorgt voor een toename van de risico's op klachten aan schouders, armen, polsen en handen (Gezondheidsraad, 2012). Naast fysieke factoren kan werkdruk ook een rol spelen bij het ontstaan van klachten. Er is sprake van [werkdruk](#), als er een disbalans is tussen de taakeisen van het werk en de regelmogelijkheden.

Voorbeelden van taakeisen zijn: de manier waarop het werk georganiseerd is, de hoeveelheid werk of de tijdsdruk. Bij regelmogelijkheden kun je denken aan de mate waarin een werknemer zelf in staat is zijn/haar tijd in te delen, pauzes op te nemen, of problemen op te lossen. Daarnaast kunnen individuele factoren (zoals competenties) en de privé situatie de werkdruk beïnvloeden ([werkdrukwegwijzer](#)).

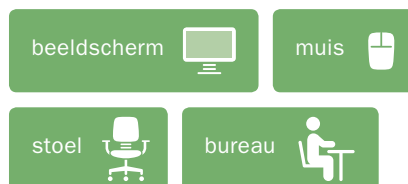
## MAATREGELEN EN OPLOSSINGEN

### WAT KUNNEN WERKGEVERS DOEN?

- Van alle werknemers die aangeven op een werkdag 6 uur of meer beeldschermwerk te doen, geeft 30% aan dat arbo-maatregelen nodig zijn ten aanzien van langdurig beeldschermwerk omdat genomen maatregelen onvoldoende zijn en 15% omdat er helemaal geen maatregelen genomen zijn.
- Zorgen voor goede werkplekken:
  - beeldscherm, toetsenbord en muis sluiten aan bij de werkzaamheden die uitgevoerd worden. Bij het merendeel van de werkzaamheden is een smal toetsenbord aan te bevelen omdat de muis dan dichterbij het lichaam gebruikt kan worden
  - goed instelbare stoelen, die op de lichaamsmaten van de gebruikers ingesteld kunnen worden en een in hoogte verstelbaar bureau, liefst een zit-stabureau, zodat zitten ook afgewisseld kan worden met staand werken
- Verstrekken van informatie over het belang van het instellen van de werkplek en afwisseling, inclusief instructie over hoe de werkplek in te stellen en hoe je het beste af kan wisselen.
- Actief ophalen van knelpunten en mogelijke oplossingen bij werknemers; dat kan bijvoorbeeld door hen de [checklist BAS](#) (Beter Achter je Schermen) te laten invullen.
- Invullen van een voorbeeldfunctie van leidinggevendenden (zoals pauzes nemen, staand werken).
- [Meer lezen](#).

### WAT KUNNEN WERKNEMERS DOEN?

- Beperk beeldschermwerk bij voorkeur tot maximaal 6 uur per dag. Als dit niet haalbaar is, is het nóg belangrijker om voor goede werkomstandigheden te zorgen.
- Stel de werkplek goed in:



- Zorg voor afwisseling in werktaken, werkhouding, zittend/staand werken, wegstappen van het scherm, bewegen tussendoor, nemen van reguliere pauzes en micro pauzes (ongeveer 20 seconden).
- Geef knelpunten of beginnende klachten aan, om ernstigere klachten voor te zijn. Denk aan klachten aan spieren of gewrichten, oogklachten, hoofdpijnklachten of stress klachten zoals spanning of angst.
- Vraag tijdig hulp aan je collega's, leidinggevende of de ICT-afdeling als je problemen ervaart.
- Check je eigen situatie met [BAS](#) (Beter Achter je Schermen).

### MAATREGELEN THUISWERKPLEK

Van de beeldschermwerkers die thuis werkten tijdens Covid-19, geeft 45% aan behoefte te hebben aan extra middelen voor een goede thuiswerkplek.

- Voor het inrichten van de thuiswerkplek gelden dezelfde regels als op kantoor. De invulling is afhankelijk van wat redelijkerwijs haalbaar is.
- Bij een laptop is een extra toetsenbord en eventueel scherm nodig zodat toetsenbord en beeldscherm los van elkaar opgesteld kunnen worden. Gebruik ook een losse muis.
- Maak gebruik van de mogelijkheden die er zijn (meubilair in bruikleen, vraag je werkgever mee te denken, zoek creatief naar haalbare oplossingen).
- Meer tips over [gezond thuiswerken](#).

### BELANG VAN HET GEHEEL

Er zijn verschillende risico's bij beeldschermwerk, die stuk voor stuk tot klachten kunnen leiden. Probeer al deze risico's te beperken. Een goede werkplek is niet voldoende als je geen gebruik maakt van de mogelijkheden om af te wisselen, als de werkdruk structureel te hoog is of als pauzes er vaak bij inschieten.

### BRONNEN

- Blatter, B.M. and P.M. Bongers, 2002. Duration of computer use and mouse use in relation to musculoskeletal disorders of neck or upper limb. International Journal of Industrial Ergonomics, 30, 4, 295-306.
- NEA 2019 (TNO/CBS)
- NEA 2020 (TNO/CBS)
- NEA-COVID-19: derde meting (TNO)
- Gezondheidsraad. Beeldschermwerken. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/38.

## BEROEPSZIEKTEN

Bij werknemers die aangeven op een werkdag 6 uur of meer beeldschermwerk te doen, is KANS één vijfde van de in het afgelopen jaar gediagnosticeerde beroepsziekten. Het geschatte aantal werknemers met een nieuwe beroepsziekte aan armen, nek of schouder is 38.100.

## RISICOFACTOREN LANGDURIG BEELDSCHERMWERK

Werknemers met meer dan 6 uur per dag beeldschermwerk hebben een verhoogd risico op klachten (Blatter, 2002). Volgens de Nederlandse werknemers geeft 45% van de werknemers op een werkdag 6 uur of meer beeldschermwerk te doen. Met name het gebruik van de muis zorgt voor een toename van het risico's op klachten aan schouders, polsen en handen (Gezondheidsraad, 2012). Naast fysieke factoren kan werkdruk een rol spelen bij het ontstaan van klachten. Er is sprake van [werkdruk](#), als er een onbalans is tussen de taakeisen van het werk en de regelmogelijkheden.

Voorbeelden van taakeisen zijn: de hoeveelheid werk of de tijdsdruk. Bij regelmogelijkheden kun je denken aan de mate waarin een werknemer zelf in staat is zijn/haar tijd in te delen, pauzes op te nemen, of problemen op te lossen. Daarnaast kunnen individuele factoren (zoals competenties) en de privé situatie de werkdruk beïnvloeden ([werkdrukwegwijzer](#)).

## MAATREGELEN EN OPLOSSINGEN

### WAT KUNNEN WERKGEVERS DOEN?

- Van alle werknemers die aangeven op een werkdag 6 uur of meer beeldschermwerk te doen, geeft 30% aan dat arbo-maatregelen nodig zijn ten aanzien van langdurig beeldschermwerk omdat genomen maatregelen onvoldoende zijn en 15% omdat er helemaal geen maatregelen genomen zijn.

- Zorg voor afwisseling in werktaken, werkhouding, zittend/staand werken, wegstappen van het scherm, bewegen tussendoor, nemen van reguliere pauzes en micro pauzes (ongeveer 20 seconden).
- Geef knelpunten of beginnende klachten aan, om ernstigere klachten voor te zijn. Denk aan klachten aan spieren of gewrichten, oogklachten, hoofdpijnklachten of stress klachten zoals spanning of angst.



### WERKPLEK GOED INSTELLEN

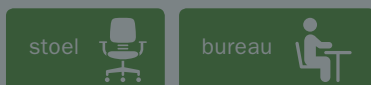
## BEELDSCHERM

- Plaats het beeldscherm recht voor je met de bovenkant van het scherm iets onder ooghoogte.
  - Opstelling bij het gebruik van 2 schermen: als je twee beeldschermen gebruikt, is de beste opstelling afhankelijk van de tijdsduur per beeldscherm. Bij het gebruik van één beeldscherm voor 'actieve' taken en een beeldscherm voor minder intensief gebruik, plaats dan het actieve scherm recht voor je en het tweede scherm daarnaast, een klein beetje schuin naar je toe gedraaid. Gebruik je de schermen (ongeveer) even veel, plaats de schermen dan in een lichte v-vorm met het grensvlak recht voor je.
- Plaats het scherm op zo'n afstand dat je de informatie comfortabel kunt lezen zonder veel knijpen met de ogen waarbij het raam naast je is, zodat je niet in de richting van een raam kijkt. Gebruik zonwering om helder licht in je blikveld te voorkomen.

KADER SLUITEN ✕

### WAT KUNNEN WERKNEMERS DOEN?

- Beperk beeldschermwerk bij voorkeur tot maximaal 6 uur per dag. Als dit niet haalbaar is, is het nóg belangrijker om voor goede werkomstandigheden te zorgen.
- Stel de werkplek goed in:



### BRONNEN

- Blatter, B.M. and P.M. Bongers, 2002. Duration of computer use and mouse use in relation to musculoskeletal disorders of neck or upper limb. International Journal of Industrial Ergonomics, 30, 4, 295-306.
- NEA 2019 (TNO/CBS)
- NEA 2020 (TNO/CBS)
- NEA-COVID-19: derde meting (TNO)
- Gezondheidsraad. Beeldschermwerken. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/38.

## BEROEPSZIEKTEN

Bij werknemers die aangeven op een werkdag 6 uur of meer beeldschermwerk te doen, is KANS één vijfde van de in het afgelopen jaar gediagnosticeerde beroepsziekten. Het geschatte aantal werknemers met een nieuwe beroepsziekte aan armen, nek of schouder is 38.100.

## RISICOFACTOREN LANGDURIG BEELDSCHERMWERK

Werknemers met meer dan 6 uur per dag beeldschermwerk hebben een verhoogde kans op klachten (Blatter, 2002). Volgens de Nederlandse werknemers geeft 45% op een werkdag 6 uur per dag of meer beeldschermwerk te doen. Met name het gebruik van de muis zorgt voor een toename van de risico's op klachten aan schouders, polsen en handen (Gezondheidsraad, 2012). Naast fysieke factoren kan werkdruk een rol spelen bij het ontstaan van klachten. Er is sprake van [werkdruk](#), als er een onbalans is tussen de taakeisen van het werk en de regelmogelijkheden.

Voorbeelden van taakeisen zijn: de hoeveelheid werk of de tijdsdruk. Bij regelmogelijkheden kun je denken aan de mate waarin een werknemer zelf in staat is zijn/haar tijd in te delen, pauzes op te nemen, of problemen op te lossen. Daarnaast kunnen individuele factoren (zoals competenties) en de privé situatie de werkdruk beïnvloeden ([werkdrukwegwijzer](#)).

## MAATREGELEN EN OPLOSSINGEN

### WAT KUNNEN WERKGEVERS DOEN?

- Van alle werknemers die aangeven op een werkdag 6 uur of meer beeldschermwerk te doen, geeft 30% aan dat arbo-maatregelen nodig zijn ten aanzien van langdurig beeldschermwerk omdat genomen maatregelen onvoldoende zijn en 15% omdat er helemaal geen maatregelen genomen zijn.
- Zorgen voor goede werkplekken:

- Zorg voor afwisseling in werktaken, werkhouding, zittend/staand werken, wegwijken van het scherm, bewegen tussendoor, nemen van reguliere pauzes en micro pauzes (ongeveer 20 seconden).
- Geef knelpunten of beginnende klachten aan, om ernstigere klachten voor te zijn. Denk aan klachten aan spieren of gewrichten, oogklachten, hoofdpijnklachten of stress klachten zoals spanning of angst.
- Vraag tijdig hulp aan je collega's, leidinggevende of de ICT-afdeling als je



### WERKPLEK GOED INSTELLEN

#### STOEL

- Zorg dat je voeten ondersteund worden door de grond of een voetenbankje en je knieën op vrijwel dezelfde hoogte als je heupen zijn. Je bovenbenen moeten comfortabel ondersteund worden door de stoel.
- Zorg dat het onderste deel van je rug gesteund wordt door de werving van de rugleuning. De rugleuning moet tot minimaal je schouderbladen komen.
- Zorg dat de armsteunen van je stoel niet in de weg zitten bij het aanschuiven van de stoel. De armsteunen staan goed ingesteld als je je armen ontspannen kan laten rusten op de armsteunen.

KADER SLUITEN ✕

### WAT KUNNEN WERKNEMERS DOEN?

- Beperk beeldschermwerk bij voorkeur tot maximaal 6 uur per dag. Als dit niet haalbaar is, is het nóg belangrijker om voor goede werkomstandigheden te zorgen.
- Stel de werkplek goed in:

beeldscherm



muis



stoel



bureau



### BRONNEN

- Blatter, B.M. and P.M. Bongers, 2002. Duration of computer use and mouse use in relation to musculoskeletal disorders of neck or upper limb. *International Journal of Industrial Ergonomics*, 30, 4, 295-306.
- NEA 2019 (TNO/CBS)
- NEA 2020 (TNO/CBS)
- NEA-COVID-19: derde meting (TNO)
- Gezondheidsraad. Beeldschermwerken. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/38.

## BEROEPSZIEKTEN

Bij werknemers die aangeven op een dag 6 uur of meer beeldschermwerk te doen, is KANS één vijfde van de in het afgelopen jaar gediagnosticeerde beroepsziekten. Het geschatte aantal werknemers met een nieuwe beroepsziekte aan armen, schouder is 38.100.

## RISICOFACTOREN LANGDURIG BEELDSCHERMWERK

Werknemers met meer dan 6 uur per dag beeldschermwerk hebben een verhoogd risico op klachten (Blatter, 2002). Volgens de Nederlandse werknemers geeft 45% van de werkdag 6 uur of meer beeldschermwerk te doen. Met name het gebruik van de muis zorgt voor een toename van het risico's op klachten aan schouders, polsen en handen (Gezondheidsraad, 2012). Naast fysieke factoren kan werkdruk een rol spelen bij het ontstaan van klachten. Er is sprake van [werkdruk](#), als er een onbalans is tussen de taakeisen van het werk en de regelmogelijkheden.

Voorbeelden van taakeisen zijn: de hoeveelheid werk of de tijdsdruk. Bij de regelmogelijkheden kun je denken aan de mogelijkheid om je tijd in te delen, pauzes op te nemen om problemen op te lossen. Daarnaast kunnen persoonlijke individuele factoren (zoals competentie) en de privé situatie de werkdruk beïnvloeden ([werkdrukwegwijzer](#)).

## MAATREGELEN EN OPLOSSINGEN



### WERKPLEK GOED INSTELLEN

### MUIS

- Probeer intensief muizen te verminderen door bijvoorbeeld meer af te wisselen tussen taken, meer gebruik te maken van sneltoetsen of af te wisselen met andere invoermiddelen zoals een pen en tablet bij grafisch werk. Let vooral op het zo min mogelijk 'hoveren': het zweven van de vingers boven knoppen. Probeer de vingers en onderarmen regelmatig te ontspannen: regelmatige korte pauzes van ongeveer 20 seconden waarbij je de invoermiddelen even helemaal loslaat. Als je het numerieke deel van je toetsenbord weinig gebruikt, kun je met een compact (smal) toetsenbord de muis dichterbij het midden van je lichaam plaatsen. Dit geeft een meer neutrale stand van de pols. Alternatieve invoermiddelen worden niet standaard geadviseerd, maar als je denkt dat je er baat bij hebt, of als je er goede ervaringen mee hebt, kun je voor een alternatief invoermiddel kiezen. Iemand met (beginnende) polsklachten kan bijvoorbeeld een verticale muis uitproberen om te kijken of dat de klachten helpt verminderen.
- Zorg dat je ellebogen dichtbij het lichaam blijven wanneer je de muis gebruikt. Als je je elleboog ver vóór het lichaam houdt tijdens het muizen ligt de muis te ver weg. Een smal toetsenbord geeft ruimte om de muis dichterbij het lichaam te plaatsen.
- Opgebonden kabels kunnen verhinderen dat de muis dichtbij het lichaam gebruikt kan worden. Als de muis-kabel te kort is of lijkt, kijk dan of er niet een lus opgebonden zit. De kabels van de meeste muizen zijn lang genoeg om de voorrand van het bureau te bereiken.
- Als iets aanwijzen met de muis lastig is, pas dan de instellingen aan en kijk of het daarmee beter gaat. Maak gebruik van de instelmogelijkheden die er zijn, zeker als je in een kantoor met flexplekken werkt. Je collega heeft mogelijk een andere voorkeur wat betreft instellingen. Via Control Panel en Mouse zijn zowel de gevoeligheid als de dubbelkliksnelheid in te stellen. Vraag eventueel de preventiemedewerker of IT ondersteuner als het zelf niet lukt.

KADER SLUITEN ✕

stoel



bureau



relation to musculoskeletal disorders of neck or upper limb. International Journal of Industrial Ergonomics, 30, 4, 295-306.

- NEA 2019 (TNO/CBS)
- NEA 2020 (TNO/CBS)
- NEA-COVID-19: derde meting (TNO)
- Gezondheidsraad. Beeldschermwerken. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/38.

## BEROEPSZIEKTEN

Bij werknemers die aangeven op een dag 6 uur of meer beeldschermwerk te doen is KANS één vijfde van de in het afgelopen jaar gediagnosticeerde beroepsziekte. Het geschatte aantal werknemers met een nieuwe beroepsziekte aan armen, ellebogen en schouder is 38.100.

## RISICOFACTOREN LANGDURIG BEELDSCHERMWERK

Werknemers met meer dan 6 uur per dag beeldschermwerk hebben een verhoogd risico op klachten (Blatter, 2002). Volgens de Nederlandse werknemers geeft 45% van hen een werkdag 6 uur per dag of meer beeldschermwerk te doen. Met name het gebrek aan pauzes van de muis zorgt voor een toename van het risico's op klachten aan schouders, ellebogen, polsen en handen (Gezondheidsraad, 2012). Naast fysieke factoren kan werkdruk ook een rol spelen bij het ontstaan van klachten. Er is sprake van werkdruk, als er een onbalans is tussen de taakeisen van het werk en de regelmogelijkheden.

Voorbeelden van taakeisen zijn: de hoeveelheid werk of de tijdsdruk. Bij het organiseren van het werk kan je denken aan de mogelijkheden om de taaklast te versimpelen, waarvoor een werknemer zelf in staat is om zijn tijd in te delen, pauzes op te nemen om problemen op te lossen. Daarnaast spelen ook individuele factoren (zoals competentie, vermogen en de privé situatie) de werkdruk beïnvloeden (werkdrukwegwijzer).



### WERKPLEK GOED INSTELLEN

#### WERKBLAD

- Als je onvoldoende ruimte hebt om je apparatuur, invoermiddelen en papieren documenten naar je voorkeur te organiseren, ga dan in overleg met je leidinggevende om tot een oplossing te komen. Wellicht brengt opruimen al wat extra ruimte!
- Je moet je benen vrij onder je bureau kunnen bewegen, zonder belemmerd te worden door bijvoorbeeld een ladenblok of snoeren.
- Als tafel- en stoelhoogte goed op elkaar zijn afgestemd, zijn (met ontspannen schouders) je ellebogen ongeveer op, of net iets boven tafelhoogte. Als je regelmatig thuiswerkt, geldt dit uiteraard ook voor je thuiswerkplek. Werk je op een plek zonder instelmogelijkheden, zoals bijvoorbeeld bij de Coffee Corner, zoek dan zoveel mogelijk steun voor je armen en probeer een ontspannen houding aan te nemen. Het belangrijkste is dan om veel van houding te wisselen.
- De voorzijde van je werkblad mag niet dikker zijn dan 5 cm. Met een dik werkblad word je bij het gebruik van toetsenbord en muis al snel gedwongen de schouders op te trekken. Een eetkamertafel heeft bijvoorbeeld vaak een dikker blad, of een dikkere draagconstructie en is daarom vaak niet geschikt als werktafel.
- Iedereen die dagelijks lang zit, is gebaat bij regelmatig inlassen van beweegmomenten. Met een zit-sta-tafel kun je de zitduur per dag verminderen door af en toe staand te werken. Als er geen zit-sta-tafels beschikbaar zijn, overleg dan met je leidinggevende of de preventiemedewerker of er mogelijkheden zijn om deze aan te schaffen. Bij staand werken stelt je het bureau in op ellebooghoogte. Werk per dag niet langer staand dan 1 uur aaneengesloten en 4 uur in totaal. Zitten kan natuurlijk ook afgewisseld worden met staand of lopend vergaderen.
- Spiegelingen van het werkblad kunnen ervoor zorgen dat het beeldscherm niet goed zichtbaar is. Zorg daarom voor een werkblad zonder spiegeling.
- Als je veel papieren documenten gebruikt tijdens het beeldschermwerk, kan een documenthouder handig zijn. Plaats deze tussen het toetsenbord en het beeldscherm in om veel opzij kijken te voorkomen.

KADER SLUITEN ✕

stoel



bureau



- NEA 2019 (TNO/CBS)
- NEA 2020 (TNO/CBS)
- NEA-COVID-19: derde meting (TNO)
- Gezondheidsraad. Beeldschermwerken. Den Haag: Gezondheidsraad, 2012; publicatienr. 2012/38.

werkhouding, zittend/staand werken, en tussendoor, nemen van reguliere pauzes (20 seconden).

klachten aan, om ernstigere klachten voor te voorkomen of gewrichten, oogklachten, hoofdpijn of spanning of angst.

leidinggevende of de ICT-afdeling als je hulp nodig hebt (zie ook het artikel Achter je Schermen).

Werknemers die beeldschermwerkten tijdens Covid-19, geeft 45% van hen aan te denken aan een goede thuiswerkplek. De regels voor een goede thuiswerkplek gelden dezelfde regels als op kantoor, maar wel wat redelijkerwijs haalbaar is.

Werkplek en eventueel scherm nodig zodat de bureaus niet op elkaar opgesteld kunnen worden.

die er zijn (meubilair in bruikleen, vraag de leverancier naar haalbare oplossingen).

beeldschermwerk, die stuk voor stuk tot deze risico's te beperken. Een goede werkhouding en gebruik maakt van de mogelijkheden om de afstand structureel te hoog is of als pauzes er

ation of computer use and mouse use in the workplace. International Journal of Occupational Ergonomics 1997; 1: 155-165.