

# Naar scherm uren schaadt gezondheid

BRUSSEL — Tranende ogen, een troebel zicht en nekpijn na een hele dag voor de computer, zijn te vermijden kwaaltjes. Die klachten hebben namelijk meestal te maken met de lichtweerkaatsing in het scherm en de slechte opstelling van de computer.

Van onze redacteur  
Pieter Lesaffer



De bovenrand van het scherm moet op ooghoogte staan. © An Nelissen

**H**ET is niet omdat de computers en het kantoormeubilair steeds beter worden, dat werknemers ze ook beter bedienen. Zo zijn de meeste werknemers wel tevreden over hun bureaustoel, maar krijgen ze bitter weinig instructies over de manier waarop die ingesteld moet worden. Hetzelfde voor sommige klachten over de leesbaarheid van de lettertjes op het scherm. Dat heeft namelijk vaak te maken met een onjuiste computerinstelling.

Dat alles blijkt uit een onderzoek van Premed bij 13.000 werknemers die minstens 20 uur per week voor een scherm zitten. Deze externe dienst voor preventie en bescherming op het werk, vergeleek de gegevens uit 1993 met die van vorig jaar.

De vergelijking leert dat het de goeie kant opgaat met het beeldschermgebruik. Maar er blijven nog steeds veel klachten naar aanleiding van het computerscherm. De meeste hebben te maken met de ogen. „Als je naar een scherm kijkt, dan knipper je minder met ogen. De ogen worden daardoor minder bevochtigd, tot je begint te tranen. Maar dan is het te laat.” Aldus Luc Hons, het hoofd van de afdeling medisch toezicht van Premed.

Een derde van de algemene klachten hebben te maken met tranende ogen (35 procent). Op de tweede plaats komt een troebel zicht (15 procent) en daarna hoofdpijn (21 procent).

De orthopedische klachten zijn

voornamelijk nekpijn (27,5 procent), schouderpijn (18,5 procent) en pijn in de lenden (19,1 procent).

De klachten hebben volgens het grootschalige onderzoek vooral te maken met de lichtweerkaatsing en met de verkeerde opstelling van het scherm.

## BIJ ZEVENTIG PROCENT VAN DE WERKNEMERS STAAT HET SCHERM VERKEERD OPGESTELD

Zo staat het scherm bij zeventig procent van de werknemers zo opgesteld dat je je moet draaien om het scherm te zien. Volgens Premed is er dan ook relatief gemakkelijk aan te verhelpen (zie „tips”).

De klachten naar aanleiding van het beeldschermgebruik komen

eerder van vrouwen en ouderen. Logischerwijs hebben werknemers die meer uren kloppen, ook meer klachten over hun beeldscherm. Over de beenruimte en ruimte in het algemeen is de overgrote meerderheid van de werknemers tevreden.

Het onderzoek toetste ook enkele andere aspecten van het leven op de werkvloer. Daaruit blijkt dat meer dan een vijfde van de werknemers klaagt over de werkomgeving. Vooral de luchtvochtigheid en de temperaturen zijn een probleem. De meeste klagers vinden de lucht te droog.

De jobtevredenheid in het algemeen is relatief hoog. Over het tempo, het contact met de collega's en de informatie is meer dan negentig procent tevreden. Alleen de afwisseling scoort eerder laag. Een vijfde van de werknemers vindt zijn baan eentonig.

## TIPS VOOR PIJNLOOS PC-GEBRUIK

Om zo weinig mogelijk last te hebben tijdens de uren achter het computerscherm, raadt Premed het volgende aan:

- Ga recht voor het scherm zitten. Zorg ervoor dat je het hoofd of de rug niet moet draaien om het scherm te zien. Slecht is bijvoorbeeld wanneer het toetsenbord en scherm op een verschillend vlak staan.
- Ideaal is dat de bovenrand van het scherm op ooghoogte staat.
- Zorg dat het scherm loodrecht op de tafel staat, en liefst wat voorovergebogen, zodat de verlichting en de zon er zo weinig mogelijk in worden gereflecteerd.
- De arMLEuning staat het best op dezelfde hoogte van de tafel.
- Zorg ervoor dat de lichtinval niet achter je scherm is, noch dat ze in je scherm schijnt. Ideaal is dat het licht aan je zijkant is. Als de zon te fel is, scherm de ramen dan af.
- Het toetsenbord moet stabiel op de tafel staan.
- De beste houding is een rechte rug, de dijen horizontaal en de voeten recht op de grond.
- De stoel moet vooral aan de onderkant van de rug ondersteuning geven.
- Een regelmatige oogcontrole is aangeraden, want onscherpe ogen zorgen voor extra belasting.
- Donkere letters op een lichte achtergrond laten zich het best lezen.
- Pauzeer regelmatig. Wissel het schermwerk af met ander werk.
- Het is aangeraden om de zitpositie regelmatig te wijzigen.