

R.S.I. Repetitive Strain Injury (rsi)

RSI is een verzamelnaam voor klachten, die te maken hebben met het gedurende lange tijd herhaaldelijk uitvoeren van dezelfde bewegingen. Vooral bij beeldschermwerk zie je veel kleine bewegingen die ogenschijnlijk weinig inspanning kosten. Bovendien zit je stil, zodat de bloedsomloop niet optimaal is.

Het bestrijden van RSI bij beeldschermwerk is niet eenvoudig maar hoe je het probleem ook benadert:

Het draait hoofdzakelijk om het op tijd inlassen van pauzes en een goed passende bureaustoel !!

Hoe kun je RSI voorkomen en bestrijden?

1.

In de eerste plaats een goede houding: rechtop zitten met een holle rug. Dat kan alleen met een goede lendensteun. Een bureaustoel zonder goede lendensteun is een slechte stoel.

2.

Ook een juiste ondersteuning van de onderarmen is van vitaal belang. Bij een slechte ondersteuning worden armspieren continu belast. Een goede armondersteuning kan alleen worden bereikt als de armleggers niet te ver uit elkaar staan en als de hoogte goed kan worden ingesteld. Met name vrouwen lopen risico omdat zij door smallere schouders in het algemeen op een te brede stoel zitten. Alleen door middel van een maatbureaustoel kan in deze gevallen een optimale armondersteuning worden bereikt.

3.

Sta regelmatig op. Door te bewegen neemt de bloedsomloop weer toe. Verzuring in de spieren neemt af, de hersenen krijgen meer zuurstof: u blijft zich frisser en fitter voelen.

4.

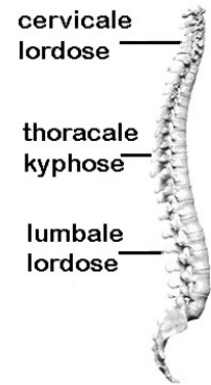
Rek u regelmatig uit. Door het constant aanspannen bij beeldschermwerk worden uw spieren korter. Uitrekken maakt dit weer ongedaan.

Overige zaken bij het voorkomen en bestrijden van RSI:

Bureauhoogte, positie beeldscherm, concept positie, daglicht en kunstlicht. Dit kan uitsluitend worden beoordeeld gedurende een goed werkplekonderzoek, bijvoorbeeld door **Ergoké**.

Als u al het bovenstaande realiseert zult u uw RSI-probleem snel onder controle hebben. Met een Maatbureaustoel van **Ergoké**, inclusief een werkplekadvis, zit u in de juiste houding en met een ondersteuning op de vitale plaatsen.

Heeft u vragen: Bel of mail ons!



S-vorm wervelkolom



Foto 1



Zitting en armleggers op de juiste hoogte: nu moeten de handen zich boven het toetsenbord van uw PC bevinden. Uw lichaam bepaalt de bureauhoogte, dus niet andersom !!