

Ergonomisch adviseren bij arbeidsgerelateerde klachten

26 maart 2021

Pagina 1

Ergonomisch adviseren bij arbeidsgerelateerde problematiek

26 maart 2021



1

Voorstellen

Linda ten Katen - Stigter

Ergonomisch adviseur

Beeldscherm, zorg en industrie & Academy

Ergotherapeut

Adviseur arbeid en gezondheid (arbeidsfysio)



Pagina 2

Ergonomisch adviseren bij arbeidsgerelateerde problematiek

26 maart 2021

2

Agenda

Ergotherapie en ergonomisch advies

Wettelijk kader

Actualiteiten

Werkhoudingen en risico's

Top-houding

Hulpmiddelen en EMG

Pagina 3

Ergonomisch adviseren bij arbeidsgerelateerde problematiek

26 maart 2021

3

Stellingen/ poll via Mentimeter

In basis kan er voor iedere fysieke beperking een oplossing gevonden worden zodat werken mogelijk wordt.

Ergotherapeuten zijn zeer deskundig in het adviseren bij arbeidsgerelateerde problematiek.

Ergotherapeuten zijn zeer goed op de hoogte van de mogelijkheden op het gebied van ergonomische hulpmiddelen.



Pagina 4

Ergonomisch adviseren bij arbeidsgerelateerde problematiek

26 maart 2021

4

Uren beeldschermwerk per dag



Hoeveel uren denk jij dat deze beroepsgroepen per dag achter een beeldscherm werken? (mentimeter)

- Jijzelf
- Juristen
- Gespecialiseerd verpleegkundigen
- Artsen
- Metaalbewerkers en constructiewerkers
- Verzorgenden

- *Cow*
- *Laptop*
- *Tablet*
- *Telefoon*
- *Computer*
- *Etc.....*

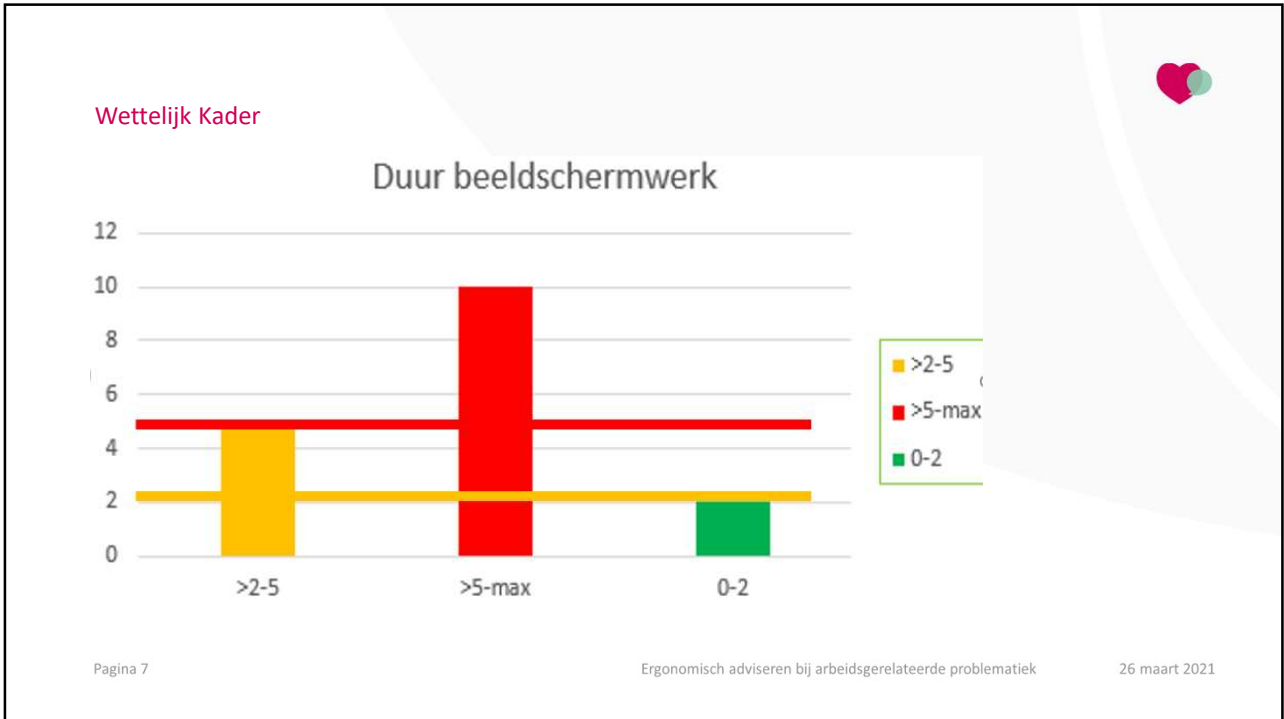
5

Intensiviteit beeldschermwerk

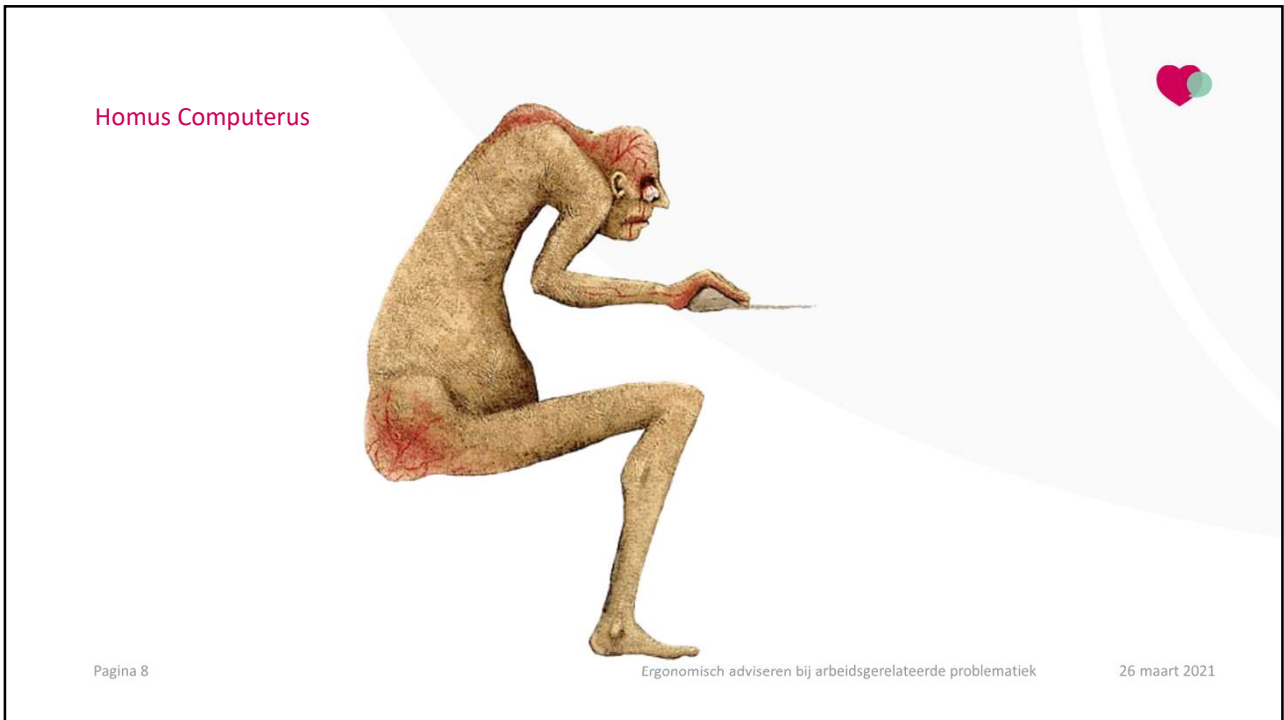


juristen	7,2
gespecialiseerd verpleegkundigen	3,8
artsen	5,4
metaalbewerkers en constructiewerkers	2,4
verzorgenden	2,0

6



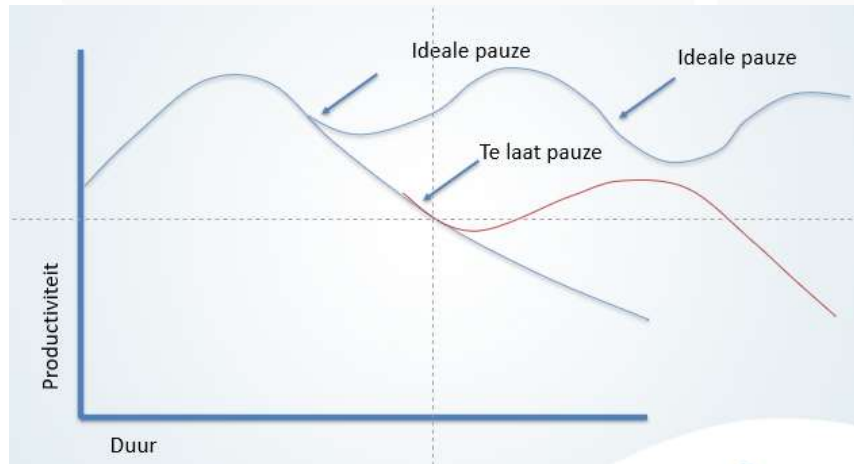
7



8

Actualiteiten

- Werk thuis
- Online meetings
- Online lesgeven
- Minder pauzes
- Hoog verantwoordelijkheidsgevoel
- Langere werkdagen
- Minder beweging
- Op het werk vaak ook meer druk.



9

De verscheidenheid van beeldschermwerk



10

Typische houding 1, de COW als permanente computer zitplek

- Welke risico's neem jij waar?
- Chat



Pagina 11

Ergonomisch adviseren bij arbeidsgerelateerde problematiek

26 maart 2021

11

Werken aan een TOP-houding



Pagina 12

Ergonomisch adviseren bij arbeidsgerelateerde problematiek

26 maart 2021

12

Verdieping: schouders



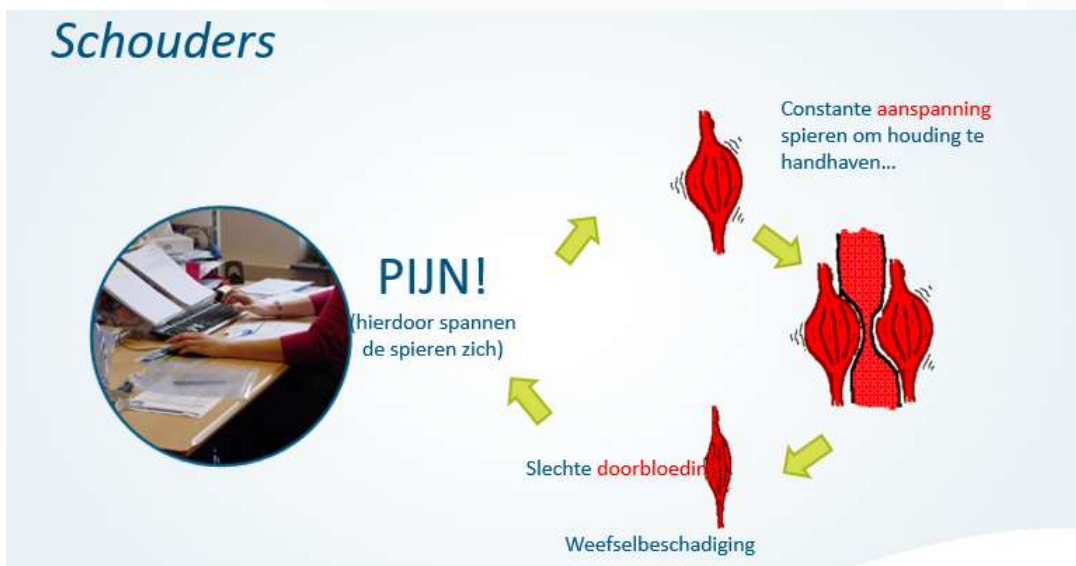
Pagina 13

Ergonomisch adviseren bij arbeidsgerelateerde problematiek

26 maart 2021

13

Schouders



Pagina 14

Ergonomisch adviseren bij arbeidsgerelateerde problematiek

26 maart 2021

14

Mogelijke verbeteringen

1. Gebruik een COW zoals bedoeld en kies een vaste werkplek voor intensiever werk
2. Gebruik de COW vaker staand
3. Zit op de best mogelijke wijze achter de COW (TOP)



Pagina 15

Ergonomisch adviseren bij arbeidsgerelateerde problematiek

26 maart 2021

15

Typische houding 2- werken achter de laptop

- Welke risico's neem jij waar? / Wat valt je op?
- Chat



Pagina 16

Ergonomisch adviseren bij arbeidsgerelateerde problematiek

26 maart 2021

16

Optimaliseren

- Recht voor je taak gaan zitten
- Goed instelbare stoel ook instellen
- Tafelhoogte/voetenbank
- Hulpmiddelen waaronder:
 - *Laptopstandaard*
 - *Verticale muis*
 - *Compact toetsenbord*
- Wissel zittend en staand werken af (creatief!)
- Reduceer zitduur



EMG en nut en onzin van een ergonomische muis



Bedankt voor de aandacht!



Zijn er nog vragen?

Na vandaag:

Gebruik van werkplek-adviesprogramma
advise2all, stuur me een mail

Linda.ten.katen@health2work.nl

Ergonomiegids:

<https://www.health2work.nl/ergonomiegids>



ergotherapie
jaarcongres