Ergonomisch werken met een laptop

Beeldschermwerk houdt risico's in voor rug, nek en bovenste ledematen.

Een goede werkhouding en werkplekinrichting kunnen klachten voorkomen.

Het werken met een laptop brengt naast enkele voordelen ook beperkingen met zich mee. Doordat het beeldscherm en het toetsenbord één geheel vormen, is het niet mogelijk om deze allebei optimaal op te stellen. Dit kan leiden tot klachten aan de rug, de nek, de schouders, de ellebogen, de polsen en de handen.

Laptops zijn daarom **niet geschikt voor langdurig gebruik**. Mits gebruik van de nodige hulpmiddelen, kan je wel langere tijd op een laptop werken.

Wanneer je meer dan 2 uur per dag met een laptop werkt, is het aangeraden een laptophouder, een extern toetsenbord en een externe muis te gebruiken.

Voor een goede werkhouding moet:

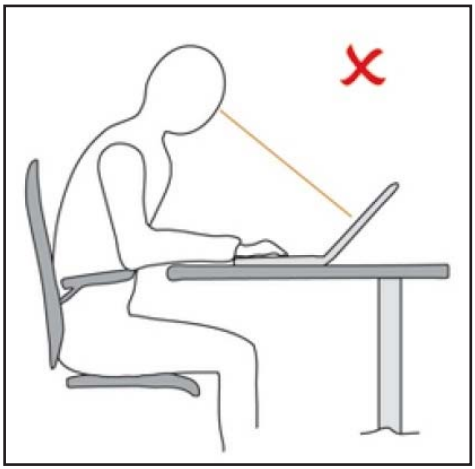
- het beeldscherm recht voor je staan, op een afstand van 50 à 70 cm tot je ogen en met de bovenste rand op ooghoogte.
- het toetsenbord recht voor je staan, met de pootjes ingeklapt en op ongeveer 10 cm afstand tot de werktafelrand.
- de muis vlak naast het toetsenbord liggen, ongeveer op schouderbreedte.

Met een in hoogte verstelbare **laptophouder** kan je het scherm van je laptop op de juiste hoogte plaatsen. Dit wil zeggen: bovenste rand van het scherm op ooghoogte of iets lager (zie rechtse figuur). Een opplooibaar model is handig bij het werken op verplaatsing.

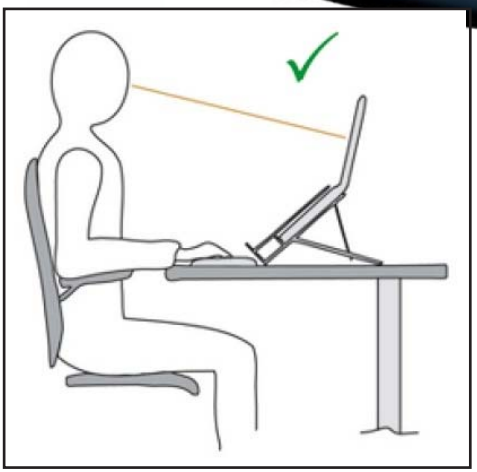
Naast de laptophouder is het gebruik van een **extern toetsenbord** en een **externe muis** aanbevolen.

De **voordelen** van de opstelling met een laptophouder, in combinatie met een extern toetsenbord en een externe muis zijn:

- meer comfort;
- minder nekbelasting;
- hogere productiviteit.



http://www.ergodirect.nl



http://www.ergodirect.nl