

6. BEELDSCHERMWERK

Iedereen hangt wel eens in de zetel met een tablet, of zit eens onderuitgezakt achter de pc. De Flexinator krijgt daar kromme tenen van, en jij een kromme rug.

Het kan anders en beter!

DE FLEXINATOR



TIJDSDUUR

20 minuten

ZELF TE VOORZIEN

- Lokaal met voldoende computers.
- Werkblad: 'Checklist'.

VOORBEREIDING

Voorzie voor elk team een tafel met een pen en het werkblad 'Checklist'.

OPDRACHT

De teams krijgen de opdracht om 1 van hun spelers in de meest comfortabele positie aan de computer te zetten en om het toetsenbord en de muis juist te plaatsen.

Om de opdracht correct uit te voeren mogen de spelers op het internet informatie opzoeken over een juiste houding achter een beeldscherm en over de plaatsing van muis en toetsenbord.

Geef onderstaande links mee:

- Brochure:
[Preventie van MSA voor administratief personeel](#)
- of ga naar:
www.preventievanmsa.be



Zet de link op het netwerk of stuur de link door via e-mail. Zo komen de leerlingen onmiddellijk bij de juiste informatie terecht.



1. De hoogte van het scherm.
2. De afstand tussen de ogen en het scherm.
3. De hoogte van de zitting.
4. De hoogte van de rugleuning.
5. De opstelling van het klavier en de muis.
6. Ruimte tussen opslagrekken.

Geef na 10 à 15 minuten een signaal om het einde aan te geven.

Nu krijgt 1 speler per team de rol van controleur.

Elke controleur gaat naar een ander team en controleert aan de hand van de checklist de houding van de speler aan de computer.

De controleur geeft een score op 12.



OPLOSSING

CHECKLIST	OKÉ
Het hoofd staat rechtop of is lichtjes naar voren gebogen.	
Het hoofd, de nek en de romp zijn niet naar links of rechts gedraaid en het scherm staat recht voor de persoon.	
De schouders zijn ontspannen.	
De bovenarmen bevinden zich langs de romp. De voorarmen zijn horizontaal en rusten op de armsteunen en/of het werkvlak.	
De handen en polsen bevinden zich in het verlengde van de voorarm. Zet de pootjes van het toetsenbord dus niet omhoog, het toetsenbord staat het beste zo plat mogelijk.	
De bovenbenen zijn zo goed als evenwijdig met de grond en de onderbenen staan er loodrecht op in een rechte hoek (de hoek mag ook iets meer zijn).	
De voeten staan plat op de grond of worden ondersteund door een voetensteun.	
De lage rug wordt ondersteund.	
Het toetsenbord staat op 10-15 cm van de tafelrand, de polsen kunnen steunen.	
De muis ligt vlak naast het toetsenbord.	
De bovenkant van het scherm komt op of net onder ooghoogte.	
De afstand tussen het scherm en de ogen is een armlengte (50-70 cm).	
TOTAAL	/12

NABESPREKING

Stel de spelers volgende vragen:

- Hoe zit je thuis aan de computer of aan een bureau?
- Houdt iedereen rekening met een goede houding?
- Wie weet wat een muisarm is?

Tijdens de opdracht anatomie hebben de spelers geleerd dat de tussenwervelschijven weinig zenuwstructuren bevatten, de eerste letsels die optreden zijn daarom vaak pijnloos ... Hierdoor is het belangrijk om aandacht te besteden aan de rug alvorens men pijn ervaart. Beweging en het veranderen van houding zorgen ervoor dat de tussenwervelschijven worden "gevoed". Om deze reden houdt een gebrek aan beweging en een "zittend leven" gevaren in voor onze rug.

PUNTENVERDELING

Het team met de meeste punten (op 12) krijgt 5 punten op de fleximeter.

Het 2^e team krijgt 4 punten. Het 3^e team 3 punten, het 4^e team 2 punten en het team met de minste punten krijgt 1 punt op de fleximeter.

Bij een gelijke stand krijgen beide teams hetzelfde aantal punten.

ACHTERGRONDINFO

Een muisarm is een blessure aan de arm-, nek-, pols- en schouderspieren, hoofdzakelijk ten gevolge van overdadig computer- en computermuisgebruik.

Deze blessure behoort tot de groep van de RSI of Repetitive Strain Injuries, een verzameling van klachten als gevolg van het herhaaldelijk uitvoeren van eenzelfde beweging.

Zie ook brochure:

Preventie van musculoskeletale aandoeningen (MSA) voor administratief personeel.

www.preventievanmsa.be

Publicaties van de FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal Overleg.