

Voorkom RSI!

Inleiding

Steeds meer mensen brengen veel tijd door achter het beeldscherm en lopen daardoor een verhoogd risico op het ontwikkelen van Repetitive Strain Injury (RSI). Ook is er werk waar relatief vaak repeterende bewegingen worden uitgevoerd, bijvoorbeeld in laboratoria, bij lopende band werk of bij schilderwerkzaamheden. Het is bekend dat ook bij deze werkzaamheden een verhoogd risico op RSI-klachten aanwezig is.

Maar wat is nu eigenlijk RSI en wat kunt u zelf doen om dergelijke gezondheidsklachten te voorkomen? Deze brochure geeft medewerkers die beeldschermwerk of repeterend werk verrichten achtergrondinformatie over het begrip RSI. Daarnaast biedt de inhoud praktische handvatten om zelf het risico op RSI zoveel mogelijk te beperken. Deze brochure is een onderdeel van de toolkit RSI, behorende bij het Handboek RSI, editie 2004/2005. In deze toolkit zijn diverse instrumenten opgenomen, die het voeren van een actief RSI-beleid ondersteunen. Hierin staan ook checklists waarmee u kunt kijken of u risico loopt.

***'Ik dacht altijd: RSI, dat zit tussen de oren.
Laatst bleek mijn collega klachten te hebben.
Nu weet ik wel beter.'***

1 Wat is RSI?

RSI is de verzamelterm voor allerlei aandoeningen en/of pijnklachten in de nek, schouders, armen, polsen en/of handen als gevolg van chronische overbelasting. Letterlijk betekent de term 'lichamelijk letsel door herhaalde bewegingen'. De meest voorkomende symptomen zijn pijn, stijfheid, tintelingen en krachtsverlies. De meeste mensen ervaren wel eens dergelijke klachten aan de nek, schouders of armen. Dit soort incidentele klachten betekent niet dat iemand RSI heeft. We spreken eigenlijk pas van RSI als deze klachten telkens terugkeren bij het uitvoeren van de werkzaamheden of direct na het beëindigen ervan.

In algemene zin kan worden gesteld dat RSI grofweg in te delen is in drie verschillende fases, die een indicatie van de mate van ernst aangeven. Onderstaand schema is een globale indeling.

Geen klachten	Geen pijn in hand, arm, nek of schouder die een relatie met het werk heeft.
Fase 1	Er is sprake van pijn in hand, arm, nek of schouder die een relatie met het werk heeft. Het is duidelijk aan te wijzen waar de pijn zich bevindt en deze treedt vooral op na lang of stressvol werken. Er is dan sprake van RSI-gerelateerde klachten.
Fase 2	Er is een minder duidelijke relatie tussen de pijn in hand, arm, nek of schouder en de taak; u hebt ook bij allerlei andere werkzaamheden last. Naast vermoeidheid en kramp kunnen ook tintelingen optreden en straalt de pijn uit naar andere regio's. Na het veranderen van het activiteitenpatroon en het nemen van maatregelen en/of ondergaan van een juiste behandeling treedt herstel op.
Fase 3	De pijn in hand, arm, nek of schouder is vrijwel altijd aanwezig en herstel is een moeilijk en langzaam proces.

Deze fase-indeling geeft u een beeld van wat RSI is. Ook helpt deze indeling u de mate van ernst van RSI-klachten te herkennen.

Hoewel de term RSI duidt op overbelasting door het maken van repeterende bewegingen kan ook een tekort aan bewegen (door het langdurig in één en dezelfde houding werken, zoals bij beeldschermwerk) verantwoordelijk zijn voor het ontstaan van dit soort gezondheidsklachten. Langdurig in één en dezelfde houding werken wordt ook wel statische belasting genoemd. Daarnaast speelt ook overmatige werkdruk een belangrijke rol bij het ontstaan van RSI-klachten. Hoewel oorzaken op het werk meestal de grootste invloed hebben op het ontwikkelen van RSI, spelen ook andere factoren een niet te onderschatten rol. Denk bijvoorbeeld aan stress of activiteiten in de privé-sfeer, zoals 's avonds internetten aan de keukentafel of klussen in het huis. Daarnaast zijn mensen met een perfectionistische karakterstructuur vaak mensen die moeite hebben hun grenzen aan te geven. Ook mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel blijken gevoeliger voor het ontwikkelen van RSI. Bovendien kunnen onvoldoende lichaamsbeweging en ontspanning of gebeurtenissen in het privé-leven ertoe bijdragen dat mensen (tijdelijk) verminderd belastbaar zijn, waardoor RSI zich bij hen eerder kan ontwikkelen.

2 RSI in de praktijk

In de praktijk zijn twee belangrijke groepen medewerkers te onderscheiden, die een verhoogd risico lopen op het ontwikkelen van RSI:

- Beeldschermwerkers (indien u meer dan twee uur per dag achter het beeldscherm doorbrengt).
- Medewerkers die langdurig in dezelfde houding staan en repeterende bewegingen maken.
Voorbeelden hiervan zijn laboratoriummedewerkers, schilders, lopende band medewerkers, kappers en stukadoors.

Als u tot een van de twee genoemde risicogroepen behoort, is het van belang dat u weet of u een verhoogd risico heeft op RSI-klachten. In deze toolkit zijn hiervoor twee checklists beschikbaar, te weten:

- Checklist opsporen RSI- en werkdrukrisico's individuele werknemers voor beeldschermwerk
- Checklist opsporen RSI- en werkdrukrisico's individuele werknemers voor repeterend werk

Bij RSI geldt heel duidelijk: hoe eerder actie wordt ondernomen om de klachten aan te pakken, hoe groter de kans op goed herstel! Vooral als de klachten langer aanhouden, wordt aanbevolen op korte termijn contact met uw huisarts of bedrijfsarts op te nemen om te voorkomen dat de klachten een chronisch karakter krijgen. Bespreek de situatie ook met uw direct-leidinggevende.

De deskundige: 'RSI ontstaat bijna altijd door een combinatie van risicofactoren en zelden door één risicofactor.'

Risico op RSI door het werk gaat vrijwel altijd gepaard met een combinatie van ongunstige omstandigheden betreffende werktaken, werktijden, werkdruk, werkplek of werkwijze. U kunt de genoemde checklists gebruiken om voor uzelf te kijken of sprake is van risico's in uw werkomgeving. Bedenk echter dat ook persoonsgebonden factoren kunnen bijdragen aan het ontstaan van RSI. Mensen met een perfectionistische instelling, die veel hooi op de vork nemen en veel uren maken, lopen een verhoogd risico. Ook de levensstijl is van belang. Mensen die meer sporten, gezond eten en niet roken hebben duidelijk minder kans op RSI.

3 Risicofactoren in het werk

Achtereenvolgens wordt kort uitgelegd hoe werktaken, werktijden, werkdruk, werkplek en werkwijze RSI-risicofactoren met zich mee kunnen brengen. Vervolgens wordt aangegeven wat gedaan kan worden om deze risico's te voorkomen of te verminderen. De voorbeelden betreffen vooral beeldschermwerk. Direct aansluitend worden voorbeelden gegeven specifiek voor repeterend werk.

Werktaken

Draag zorg voor voldoende afwisseling. Vooral langdurig in een hoog werktempo hetzelfde werk doen en daarbij steeds repeterende bewegingen maken is risicovol. Een voorbeeld hiervan is een medewerker in een spoelkeuken, die alleen voorspoelt en serviesgoed in de bakken plaatst. Het verbreden van deze functie kan het risico op RSI verminderen en ook de functie een stuk interessanter maken. Variatie in de werkzaamheden en het zelf indelen van de werkzaamheden over de dag verminderen het risico op RSI. Overleg wat de mogelijkheden voor afwisseling zijn.

Een brede en afwisselende functie heeft de volgende kenmerken:

- naast uitvoerende taken ook zaken als werkvoorbereiding en ondersteuning
- wisselende moeilijkheidsgraden
- zelfstandigheid in de keuze van werkvolgorde, werktempo of werkmethode
- contactmogelijkheden met collega's en/of derden

Werktijden

Vooral korte pauzes hebben een positief effect. Afwisseling en/of onderbreking van het beeldschermgebonden of ander repeterend werk is essentieel voor preventie van RSI-gerelateerde klachten. De bewegingsarmoede die optreedt in de nek en schouder (bij het beeldschermwerk) en ander werkplekgebonden werk (zoals bij de lopende band) wordt dan doorbroken. Voorbeelden van maatregelen zijn:

- korte rustmomenten op de werkplek zelf (circa 6 x per uur gedurende 10 tot 15 seconden blijkt al zeer effectief)
- geplande korte rustmomenten waarbij de werkplek wordt verlaten en/of elders werkzaamheden worden verricht (5 tot 10 minuten bij voorkeur ieder uur, minimaal 1x per 2 uur)
- beperking van de duur van het werk (de richtlijn is maximaal 6 uur op een dag beeldschermwerk of statisch werk met repeterende handelingen)

***'Wie vaker kort pauzeert krijgt
– echt waar – meer werk af.'***

Natuurlijke pauzes ontstaan door een gevarieerde taak, waarbij naast het beeldschermwerk of het repeterende werk ook andere taken worden uitgevoerd. Bij werk aan het beeldscherm is pauze-software een handig hulpmiddel om u regelmatig op een pauze te wijzen. Vaak worden hierbij verschillende oefeningen aangereikt. In het Handboek RSI wordt een overzicht gegeven van pauzesoftware-programma's die momenteel op de markt zijn.

De volgende vuistregels kunnen gehanteerd worden:

- Voor beeldschermwerk en werkzaamheden die zittend worden verricht, geldt een maximale taakduur van 2 uur met een maximum van 6 uur per dag.
- Repeterende handelingen niet langer uitvoeren dan in totaal 1 uur achtereen en maximaal 4 uur per dag.
- Bij armheffingen streven naar niet langer dan in totaal 2 uur per dag de arm voor of zijwaarts heffen tussen de 20-60°. Werkzaamheden boven schouderhoogte zoveel mogelijk voorkomen en nooit langer dan 1 minuut per keer uitvoeren.
- Niet meer dan 12 keer per uur reiken (de horizontale afstand van de schouder tot de hand is dan meer dan 50 cm).

Werkdruk

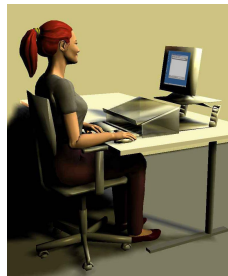
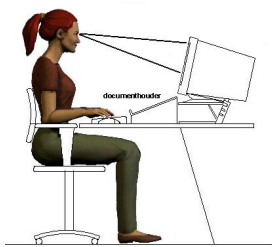
Vermijd pieken in de werkdruk. Een hoge werkdruk kan worden veroorzaakt door (te) veel werk, de aard van de medewerker (assertiviteit), problemen in de relationele sfeer met collega's en leidinggevenden, in de taak en/of door de organisatie van het werk (deadlines, weinig regelmogelijkheden, planning).

Bij iedere oorzaak is een andere aanpak gewenst. Meestal is de aanpak een combinatie van maatregelen zoals besproken bij werktaken en werktijden. Vermijd in ieder geval pieken in de werkdruk door in te spelen op voorziene periodes van hoge werkdruk. Een hoge werkdruk kan het beste worden aangepakt door voldoende regelmogelijkheden te hebben. Bijvoorbeeld door afspraken te maken over de afwisseling in werktaken en werken met flexibele werktijden. Ook kunnen medewerkers worden getraind om op een ontspannen manier met werkdruk om te gaan. Er bestaan vele varianten in dit soort trainingen. Stress kan de spanning in de nek-/schouderpijlen verhogen en zo de kans op RSI vergroten.

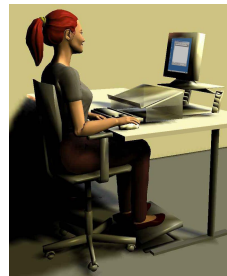
'Achteraf realiseer ik me dat stress in je nek gaat zitten.'

Werkplek

Draag zorg voor een ergonomisch verantwoorde werkplek. De werkplek moet optimaal zijn afgestemd op de taken van de medewerker. Belangrijk hierbij is dat medewerkers in een houding werken, die voor het lichaam het minst belastend is: ofwel waarbij ze niet voortdurend hoeven te reiken of bijvoorbeeld een voorovergebogen en/of gedraaide werkhouding hoeven aan te nemen. Om dat bij een beeldschermwerkplek te bereiken, volgt hieronder een aantal praktische handvatten voor het juist instellen van de beeldschermwerkplek.



*Bureauhoogte zonder
voetensteun*



*Bureauhoogte met
voetensteun*



*De afstand tot het
beeldscherm is ongeveer
een armlengte*

U begint met het instellen van de stoel

- Zorg dat u zo zit dat uw knieën in een rechte hoek staan als u zit (een hoek van 90 graden). Uw voeten staan vlak op de vloer.
- De zittinghoogte is in orde als de zitting tegen de onderkant van uw knieschijf drukt als u rechtopstaand tegen de stoel aan gaat staan.
- Stel vervolgens de zitdiepte zo in dat uw bovenbenen goed ondersteund zijn. De richtlijn is twee vingers tot een vuistruimte tussen uw kuit en de zitting. Dit voorkomt dat de bloedvaten in de knieholte afknellen.
- De rugleuning staat goed ingesteld als u steun voelt in uw onderrug. Uw bekken moet goed worden ondersteund. Dit betekent veelal dat de bolle kant van de rugleuning onderin de holte van uw rug zit. De schouders worden niet naar voren geduwd en u kunt uw armen vrij bewegen.
- Stel vervolgens de armsteunen zo in dat de onderarmen vlak op de armsteunen kunnen steunen. Dit zodanig dat uw schouders niet opgetrokken zijn. De bovenrand van het bureau kunt u even hoog instellen als de bovenkant van de armsteunen. Let er op dat het hierbij gaat om de hoogte van de armsteunen terwijl u op de stoel zit. Bij een vast, niet in hoogte instelbaar bureau kunt u gebruik maken van een voetensteun.

Voorbeelden van een ergonomisch goede werkplek

Als u aan het werk gaat, probeer dan een actieve zithouding aan te nemen. De meeste bureaustoelen hebben een kantelstand waarmee de hoek van de zitting steeds actief kan worden aangepast. Dit stimuleert actief zitten en het steeds afwisselen van uw houding. Tijdens het werk uw houding zo veel mogelijk afwisselen voorkomt bewegingsarmoede.

Het beeldscherm

- Plaats het beeldscherm zo dat de bovenzijde van het scherm zich op ooghoogte of iets eronder bevindt.
- Plaats de monitor recht voor u en kantel het beeldscherm zodanig dat de kijkrichting (als u aan het werk bent) haaks op het scherm is. Als er te weinig ruimte is om het beeldscherm recht voor u te plaatsen, kan een plat beeldscherm uitkomst bieden.
- Plaats het beeldscherm dwars op het raam. Zo voorkomt u dat u tegen het licht in moet kijken en kunnen ook geen hinderlijke reflecties op het scherm ontstaan.

- Beeldschermwerk stelt hoge eisen aan uw gezichtsvermogen. Laat daarom bij twijfel of klachten uw ogen controleren bij uw opticien. Sommige beeldschermwerkers (die zowel een leesbril als een bril voor in de verte nodig hebben, zoals bij veel mensen boven de 40 jaar) hebben een speciale beeldschermbril nodig.

Dit is een bril waarmee u zowel goed op het beeldscherm kunt kijken als leeswerk kunt verrichten zonder dat u het hoofd achterover hoeft te buigen (waardoor vaak klachten ontstaan). Deze bril is meestal niet geschikt om op lange afstand te kijken (zoals bij het autorijden). Het is wettelijk geregeld dat u voor een dergelijke bril een vergoeding van uw werkgever krijgt. De hoogte van deze vergoeding kan per werkgever verschillen.

Het toetsenbord

Ga recht achter het toetsenbord zitten en plaats het toetsenbord niet te ver van uw lichaam af. Voorkom reiken naar het toetsenbord. Typ met een rechte pols. Meestal is een gewoon toetsenbord prima. Soms bestaat het probleem dat de muis te ver opzij ligt, omdat het toetsenbord (te) breed is. Hierdoor moet u voortdurend reiken naar de muis. Een kleiner toetsenbord waarbij het numerieke deel in het algemene deel is geïntegreerd, kan uitkomst bieden.

De muis

De muis wordt vaak gezien als een van de belangrijkste veroorzakers van RSI. Dit is niet terecht. In principe is muizen niet meer belastend dan het werken met het toetsenbord. Beeldschermwerk is vooral belastend door het statische karakter van het werk, gecombineerd met een sterk repeterende beweging van de pols en vooral de wijsvinger. Hiermee wordt het steeds aangespannen zijn van de nek en schouderspieren bedoeld. Een ontspannen werkwijze in combinatie met een goede ondersteuning van de armen helpt bij het voorkomen van RSI:

- Maak bij voorkeur ook gebruik van de functietoetscombinaties.
- Gebruik de muis afwisselend links en rechts.
- Beweeg de muis zoveel mogelijk vanuit de (ondersteunde!) onderarm.
- Laat uw onderarm niet zweven bij het muizen.

Er zijn legio 'ergonomische' muizen verkrijgbaar. Voorbeelden zijn: trackballs, touchpads, 3D-muizen, voetbediende muizen, pennen, enz. Er is echter niet één muis aan te geven die voor iedereen en alle werktaken geschikt is. In de lijst hulpmiddelen vindt u meer informatie, die u kan helpen bij de keuze voor een verantwoorde muis voor uw werkzaamheden.

Beeldschermophoger

Om de bovenrand van het beeldscherm daadwerkelijk op ooghoogte te kunnen plaatsen, is soms een beeldschermverhoger nodig. Handige modellen zijn toepassingen waar het toetsenbord onder het beeldscherm kan worden geschoven. Dit creëert ruimte voor lees- en schrijfwerk. Een ophoger van circa 5 cm is over het algemeen voldoende. U kunt het beeldscherm ook ophogen door er bijvoorbeeld een pak papier onder te leggen.

Polssteunen

Ondersteuning van de pols tijdens het typen of muizen biedt zelden voordelen. De ondersteuning van de onderarm moet vooral aan de achterzijde (elleboogzijde) plaatsvinden om het gewicht van de arm op te vangen. De handen kunnen dan vrij bewegen.

Documenthouders

Documenthouders verbeteren de stand van het hoofd wanneer tijdens het beeldschermwerk veelvuldig documenten worden geraadpleegd. Zij kunnen tussen toetsenbord en scherm worden geplaatst (niet blind typen) of juist naast het beeldscherm (wel blind typen).

Bureaulesenaars

Deze lessenaars zijn geschikt voor taken waarbij beeldschermwerk aan dezelfde tafel wordt afgewisseld met lees- en schrijfwerk in ongeveer dezelfde verhouding. Bij klachten zijn lessenaars zeker aan te bevelen, omdat het document schuin kan worden neergelegd en de nek niet zo ver hoeft te worden gebogen.

Headsets

Headsets zijn zinvol wanneer beeldschermwerk wordt uitgevoerd tijdens het telefoneren, zoals bij een call center. Nu zie je nog vaak dat medewerkers de hoorn tussen nek en schouder klemmen. Dit is een zeer belastende werkhouding waardoor het risico op het ontstaan van nek- en schouderklachten aanzienlijk wordt verhoogd. Deze houding moet dan ook voorkomen worden.

Laptopsteun

Met een laptopsteun kan de laptop op de juiste hoogte worden geplaatst. In combinatie met een losse muis en een los toetsenbord creëert u zo een volwaardige beeldschermwerkplek waar zes uur per dag aan mag worden gewerkt. Met een laptop zonder bovengenoemde middelen mag u niet meer dan twee uur per dag werken.

Spiegelingen, daglicht en verlichting

Er is een indirecte relatie tussen RSI en de kwaliteit van verlichting op de werkplek. Het aannemen van ongunstige werkhoudingen kan het gevolg zijn van hinderlijke spiegelingen of slechte verlichting op de werkplek. Het is belangrijk hier aandacht aan te besteden.

Binnenklimaat

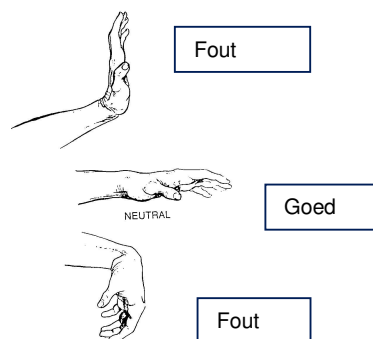
Kou en tocht zijn een risicofactor bij het ontstaan van RSI-klachten. Zij kunnen zorgen voor een slechte verkrampte houding (zoals de houding van iemand die op de bus wacht in een tochtig bushokje). Vermijd daarom plaatsing van de werktafels onder een ventilatiegat, naast de airco/luchtzuiveringsinstallatie of bijvoorbeeld vlakbij een groot raam.

Werkwijze

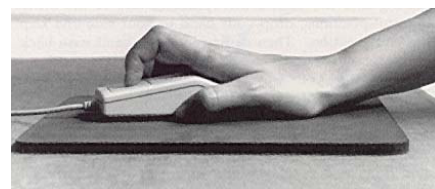
In het algemeen is het voor beeldschermwerkers van belang om de volgende twee doelen na te streven:

- Creëer tijdens het typen/muizen een zo ontspannen mogelijke werkhouding, waarbij de (statische) belasting zoveel mogelijk wordt beperkt. Bijvoorbeeld door de onderarmen op een juiste wijze te ondersteunen.
- Wissel periodes van intensief typen of muizen af met beweging, zoals uzelf uitrekken of een klein rondje lopen om 'bewegingsarmoede' te voorkomen.

Iedereen doet zijn werk op zijn eigen manier. Of die werkwijze ook goed is voor het lichaam, is iets anders. Of er nu beeldschermwerk wordt verricht of dat er bijvoorbeeld in de keuken aan een portioneerband wordt gewerkt: aandacht voor een juiste werkwijze is van belang. Het aannemen van ongunstige werkhoudingen, het geven van meer kracht dan nodig is of het werken in een te hoog tempo kan een medewerker zelf voorkomen. Onder ongunstige werkhoudingen kan onder andere worden verstaan: ver reiken, veel boven schouderhoogte werken, steeds in dezelfde houding werken zonder af te wisselen of vaak met gewrichten in een niet-neutrale stand werken (zie figuur polshoudingen). Een 'neutrale' ontspannen houding in de gewrichten, bijvoorbeeld het polsgewricht, voorkomt RSI.



Neutrale polsstand en niet-neutrale polsstanden



De vingers liggen niet ontspannen op de muis



Een ongezonde typtechniek



Een goede typtechniek

Het kan zinvol zijn om een teambespreking te houden, waarin naar elkaar wordt gekeken en naar de wijze waarop werkzaamheden worden uitgevoerd. Er blijken namelijk grote verschillen te zijn tussen mensen in het bewust omgaan met het lichaam. Er kan ook worden gekeken naar knelpunten en gezamenlijk bedachte oplossingen bij de werktijden, werktaken, werkdruk en werkplek.

4 Risicofactoren bij repeterend werk

Naast beeldschermwerk brengt ook repeterend werk RSI-risico's met zich mee. Om u een idee te geven van suggesties ter verbetering van werksituaties bij repeterend werk vindt u hier voor elk van de risicofactoren een voorbeeld uit de praktijk. De systematiek van het beschrijven via werktaken, werktijden, werkdruk, werkplek en werkwijze is hierbij gehandhaafd.

Risicofactor	Voorbeeld	Suggesties ter verbetering
Werktaken	Repeterend werk in de vlees verwerkende industrie: uitbenen.	<ul style="list-style-type: none"> • Onderlinge taakroulatie • Ergonomisch ontwerpen lopende band • Mechaniseren • Deels uitbesteden aan een extern bedrijf • Logistieke aanpassingen: verschillende handelingen per persoon i.p.v. steeds dezelfde door één persoon laten uitvoeren • Niet vooruit werken (aan lopende band) • Aan de band linkshandigen rechts plaatsen en rechtshandigen links plaatsen
Werktijden	De hele dag in een kapperszaak werken. Hierdoor staan kapsters langdurig bloot aan repeterend werk.	<ul style="list-style-type: none"> • De functie zodanig aanpassen dat enkele uren ander werk wordt gedaan (afrekenen, klanten ontvangen) • Werken met parttimers
Werkdruk	Nauwkeurig uitvoeren van een groot aanbod aan laboratoriumwerk.	<ul style="list-style-type: none"> • Afspraken maken over ruimere doorlooptijden • Minder werk aannemen • Betere pipetten kopen waardoor sneller kan worden gewerkt • Uitzendkrachten inhuren • Werken met oproepkrachten • Werk uitbesteden

Risicofactor	Voorbeeld	Suggesties ter verbetering
Werkplek incl. hulpmiddelen	Schoonmakers werken vaak overal in bedrijven. Toch kan wel degelijk iets aan de werkplek worden gedaan.	<ul style="list-style-type: none"> • Werken met een optimaal ergonomisch vormgegeven mopkar • Miniwringer op schoonmaakkar plaatsen waardoor wringen wordt voorkomen • Werken met vlakmoppen waarbij een huls om de steel is geplaatst. Zo kan gemopt worden door alleen de armen heen en weer te bewegen i.p.v. deze steeds te draaien
Werkwijze	Ramen wassen: inwassen, wissen, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • Let op juiste polsstanden bij het inwassen en wissen • Gebruik een goede mop, zodat minder krachtig ingewassen hoeft te worden.

5 Ten slotte

U heeft nu informatie over wat RSI is en welke factoren bij het ontstaan een rol spelen.

Mocht u klachten of knelpunten signaleren, dan is het aan te raden om dit met uw leidinggevende te bespreken.

Bedenk steeds dat u zelf heel veel kunt doen om RSI te voorkomen. Gebruik hiervoor de informatie uit deze brochure. Let daarnaast ook op uw levensstijl. Wetenschappelijk onderzoek heeft bewezen dat een actieve levensstijl RSI helpt te voorkomen: ga vaker op de fiets naar het werk, neem vaker de trap en maak eens een wandeling tijdens de lunchpauze. Rust na het werk goed uit. Urenlang thuis 's avonds internetten is ook belastend! Zorg dat u de volgende dag weer uitgerust op uw werk komt. Ook een gezonde voeding is van belang. Gezond eten verhoogt de weerstand en geeft meer energie.

Als u meer informatie wilt, raadpleegt u dan de websites die weergegeven worden in 'RSI op internet' op deze Cd-rom.

Meer praktische informatie vindt u op deze Cd-rom. De volgende hulpmiddelen zijn hier verkrijgbaar:

- Checklist opsporen RSI- en werkdrukrisico's individuele werknemers voor beeldschermwerk
- Checklist opsporen RSI- en werkdrukrisico's individuele werknemers voor repeterend werk
- Checklist opsporen RSI- en werkdrukrisico's voor bedrijven/afdelingen
- Checklist voor RSI-preventiebeleid
- Praktische handleiding opzetten RSI-beleid
- Praktische handleiding instellen beeldschermwerkplek
- Reïntegratiehandreiking