

## Kantoorergonomie & ergonomie op de werkplek

De afgelopen decennia zijn er veel ontwikkelingen geweest op het gebied van ergonomisch productdesign voor de werkplek en zijn er nieuwe concepten en oplossingen bedacht om het comfort, de gezondheid en het algehele welzijn van mensen die met technologie werken te verbeteren.

Deze ontwikkelingen zijn deels het gevolg van wetgeving: werkgevers hebben, onder andere volgens de Nederlandse arbowetgeving, de verplichting de gezondheid, veiligheid en het welzijn van hun werknemers te beschermen. Een gezaghebbende instantie als de Britse Health and Safety Executive stelt dat er een verband bestaat tussen computerwerkstations of -apparatuur en nek-, schouder-, rug- of armklachten. Werkgerelateerde Aandoeningen aan het Bewegingsapparaat in de Bovenste Extremititeit (WABBE's) of RSI zou men kunnen voorkomen door de juiste manier van werken, een goed ontworpen werkplek, de juiste inrichting van het werk en de manier waarop apparatuur gebruikt wordt.

Ergonomisch werkplekdesign is ook beïnvloed door een toename in het besef dat werksystemen en -hulpmiddelen dusdanig ontwikkeld en ingezet moeten worden dat het werk bij de persoon past in plaats van andersom. Idealiter zou meubilair voor op de werkplek het lichaam de kans moeten bieden allerlei zithoudingen aan te nemen. Het menselijk lichaam is er niet voor ontworpen om langdurig in één houding te blijven. Het is belangrijk regelmatig te bewegen en van houding te veranderen. Meer beweging en flexibiliteit zijn mogelijk door het gebruik van [monitorarmen](#) die een betere afstemming en meer afwisseling tussen de gebruiker, het bureau, de stoel en de computer mogelijk maken.

De manier waarop we vandaag de dag werken is steeds gevarieerder en de workflow is vaak afhankelijk van de technologie die we gebruiken. De ontwikkeling van flatscreenarmen was een direct gevolg van een analyse van de behoeften van gebruikers op de werkvloer die onder andere de volgende eisen opleverde:

- de ogen moeten zich op dezelfde hoogte bevinden als de bovenkant van het scherm,
- het bureau en het scherm moeten zo worden opgesteld dat spiegeling op het scherm voorkomen wordt,
- er moet voldoende ruimte onder het bureau zijn om de benen vrij te kunnen bewegen,
- de gebruiker moet regelmatig van werkhouding kunnen veranderen.

Om aan deze behoeften te voldoen heeft Colebrook Bosson Saunders als eerste monitorarmen voor op bureaus ontwikkeld die het mogelijk maken het scherm gemakkelijk op de juiste hoogte voor elke gebruiker af te stellen. Bovendien kan het scherm met een dergelijke arm gemakkelijk zijwaarts versteld worden om vervelende spiegeling tegen te gaan.

Jeremy Myerson, een toonaangevend denker en schrijver over werkplekontwerp, heeft een artikel over het ontwerpen van kantoren gericht op meer innovatie geschreven waarin hij onder andere stelt:

*“Ziekte bij personeel is vooral het gevolg van infecties, stress en slechte ergonomie... Controleer de hoeken en de mate van comfort van uw computerwerkstations. Rugpijn en RSI behoren tot de belangrijkste oorzaken van verzuim vanwege ziekte.”*

Ergonomisch werkplekontwerp is niet alleen van invloed op de gezondheid en het welzijn van medewerkers, maar heeft bovendien een kwantificeerbare impact op efficiency en productiviteit: in een rapport van CABA en BCO over de invloed van het kantoorontwerp op bedrijfsprestaties

wordt geconcludeerd dat “er verschillen in productiviteit van tot wel 25 procent zijn gemeld vanwege meer of minder comfort voor medewerkers.”

Een goed [ergonomisch](#) ontwerp voorkomt dat technologie de overhand krijgt en stelt de mens centraal om een gezondere en efficiëntere werkomgeving te creëren.

**Links:**

Monitorarmen <http://www.colebrookbossonsaunders.com/products/flat-screen-support.htm>

Ergonomisch <http://www.colebrookbossonsaunders.com/about-us/ergonomics.htm>