

## Waarom zou u een monitorarm gebruiken?

Als u een flatscreen aanschaft, levert de schermfabrikant er vrijwel altijd een kunststofstandaard bij om de monitor op uw bureau te plaatsen. En toch is er de afgelopen tien tot vijftien jaar een hele bedrijfstak ontstaan die zich bezig houdt met alternatieven voor deze standaardsteunen. Biedt de aanschaf van een [monitorarm](#) nu echt zoveel voordelen? Wij nemen hier een aantal voordelen onder de loep.

De eerste, en waarschijnlijk belangrijkste reden is dat u, om uw apparatuur ergonomisch correct te kunnen gebruiken, in staat wilt zijn de hoogte van uw computerscherm gemakkelijk te verstellen. Als het scherm niet op de juiste en meest comfortabele hoogte kan worden afgesteld, kan dit leiden tot een extra belasting van de nek, schouders en onderrug. De stelregel voor de juiste instelling van uw computerscherm is dat de bovenkant van het weergavegebied van uw scherm zich ongeveer op ooghoogte moet bevinden (maar bijna even belangrijk is dat het voor u comfortabel moet aanvoelen). Armlengte is een goede algemene regel voor de juiste kijkafstand, maar dit gaat niet voor alle gebruikers op. U moet uw scherm gemakkelijk dichterbij uw gezicht of verder weg kunnen plaatsen, zodat u de optimale leespositie kunt instellen op basis van uw gezichtsvermogen. De schermpositie is niet iets dat je eenmalig instelt en voor altijd zo laat staan; als de lichtsterkte of lichtinval op verschillende momenten van de dag of het jaar verandert, moet u de afstelling van het scherm hieraan gemakkelijk kunnen aanpassen. Dergelijke (bewegings)flexibiliteit kan alleen worden gerealiseerd met behulp van een schermarm.

Het is van belang dat u uw zithouding aan uw bureau gemakkelijk kunt veranderen, maar het is voor uw gezondheid minstens even belangrijk dat u vrij kunt bewegen achter uw bureau. Het risico van RSI kan aanmerkelijk verminderd worden als het lichaam regelmatig een andere houding aanneemt. Hoe gemakkelijker de apparatuur te verstellen is, des te meer u dit zult doen en des te beter het voor u is. Met een goed ontworpen schermarm is regelmatig van positie veranderen gemakkelijker te realiseren en zal dit dus ook sneller gedaan worden.

Steeds vaker worden werkplekken door meer gebruikers gedeeld, bijvoorbeeld in callcenters waar het personeel in ploegen werkt en waar meestal een aantal collega's gebruikmaakt van hetzelfde bureau. Een vergelijkbare trend is *hot-desking*, waarbij computergebruikers plaatsnemen aan het bureau dat op dat moment beschikbaar is. In dergelijke omstandigheden is het van cruciaal belang dat iedere gebruiker de hoogte en kijkafstand van het scherm op het werkstation kan afstellen, zodat deze als comfortabel worden ervaren en ergonomisch correct zijn voor de gebruiker in kwestie.

Een ander belangrijk voordeel van het gebruik van een monitorarm is ruimtebesparing: de standaarden die schermfabrikanten meeleveren nemen meestal vrij veel ruimte in beslag op het bureau, terwijl een ergonomische schermarm meestal wordt vastgeklemd aan de achterkant van het bureau of rechtstreeks aan een lamellenwand of privacyscherm wordt bevestigd waardoor de ruimte op het bureau helemaal vrij blijft. Door gebruik te maken van monitorarmen oogt een werkplek of kantoor meestal minder vol, beter georganiseerd en vaak gewoon mooier.

### Links:

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

Hoogte en kijkafstand <http://www.colebrookbossonsaunders.com/products/flat-screen-support.htm?ItemID=BC/TMP1>