

Hoe voorkom je klachten bij het gebruik van een tablet?

In deze tijd waarin telefoons en tablets niet meer weg te denken zijn, is er voor velen het risico op een tablet-nek, een iPad-schouder of een smartphone-pols. Waar men vroeger sprak over de kans op "RSI" (Repetitive Strain Injury, een verzamelnaam voor klachten aan de arm, nek en schouder), gebruikt met tegenwoordig de term "KANS" (Klachten aan de Arm, Nek en Schouder).

De hierboven vermelde apparaten vervangen nu steeds meer de traditionele desktop en laptops, doordat de apparaten steeds meer kunnen. Daarnaast heeft iedereen tegenwoordig overal bereik en ben je ongemerkt langer online.

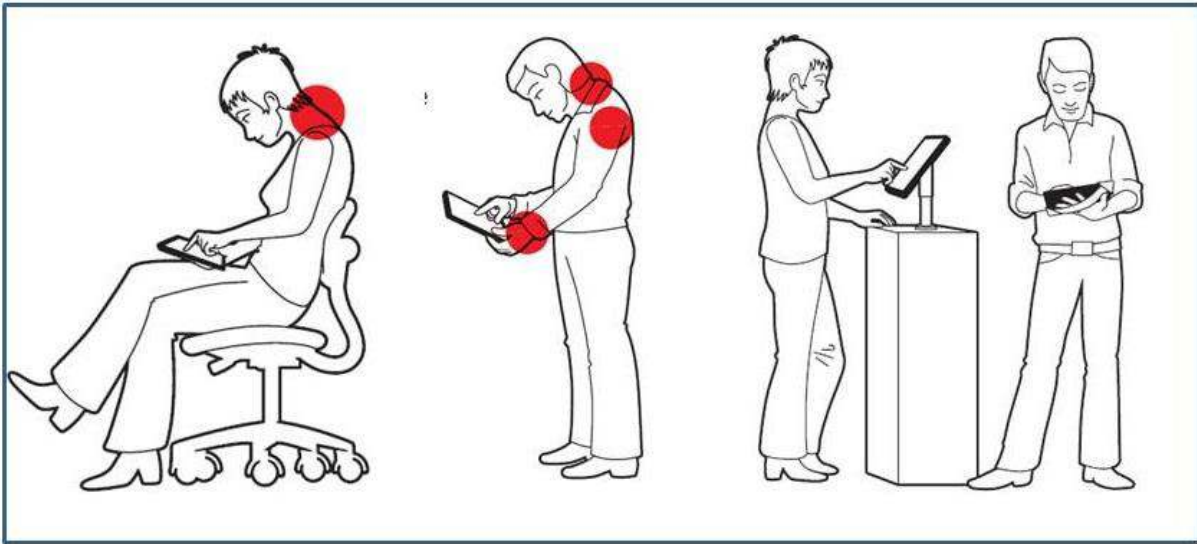
In veel gevallen schiet de ergonomische zithouding er bij tabletgebruik bij in. Een tablet ligt vaak op de schoot of op een bureau en ook de smartphone houden we ter hoogte van de buik. Daardoor maakt de nek een extreme buiging naar voren.

De nekspieren, nekgewrichten staan hierdoor constant onder spanning en kunnen door overbelasting tot bijvoorbeeld de volgende ("KANS") klachten leiden:

- Nekklachten en slijtage van de nekwevels;
- Verstijfde en verkorte nekspieren, deze verminderen het vermogen om het hoofd te draaien;
- Hoofdpijn;
- Het minder goed kunnen bewegen van de kaak.

Om nek- en schouderklachten te voorkomen (en een ergonomische werkhouding te bevorderen), hieronder tips voor juist gebruik van een tablet:

- **Vermijd een sterke buiging van de nek.**
- **Gebruik eventueel de onderarm ter ondersteuning van de hand.**
- **Gebruik niet een 7 inch maar 10 inch tablet.**
- **Kies een lekker-lees lettertype en lettergrootte (instellen).**
- **Kies bij voorkeur lichtgevende letters en een donkere achtergrond (instellen).**
- **Zorg voor een goede houding: boven/onderarm hoek: 90 graden, kantelhoek 45 graden (dus tablet in houder plaatsen). Laat je ellebogen rusten op kussens of armleuningen, zodat je je schouders niet optrekt.**
- **Bij kortdurend gebruik: tablet zo veel mogelijk in de houder plaatsen.**
- **Bij het gebruik van 1 – 2 uur per dag: tablet in houder + los toetsenbord gebruiken.**
- **Meer dan gebruik 2 uur achter elkaar (per dag): GEEN TABLET gebruiken, maar bijv. laptop + los toetsenbord + muis.**
- **Gebruik de tablet nooit langer dan 4 uur achtereen.**
- **Gebruik ruim 1 uur vóór het slapen gaan géén tablet meer of installeer een blue filter.**
- **Kijk regelmatig even in de verte om je ogen te ontspannen.**
- **Doe regelmatig ontspannings- of rekoefeningen om de nek soepel te houden.**
- **Sta regelmatig op en beweeg wat.**



<http://www.rsi-watcher.nl/3-tips-voor-het-ergonomisch-verantwoord-gebruik-van-een-tablet/>

<https://www.fysiotherapie4all.nl/nieuws/item/hoe-kan-ik-een-tabletnek-voorkomen>

<https://www.youtube.com/watch?v=NVysZkcTg28>

https://www.youtube.com/watch?v=T_sIW58EOpc