

Ergonomische hulpmiddelen

Om je een inzicht te geven in de mogelijkheden en inzetbaarheid van diverse ergonomische hardware en accessoires hebben wij per productgroep de toepassing aangegeven en wat de effecten zijn.

Hulpmiddel	Toepassing/doel	Effect
Ergonomische bureaustoel	Kies een stoel die past bij je lengte, gewicht en werkzaamheden. De stoel dient comfortabel te zijn en mag niet tot een geforceerde houding dwingen. Raadpleeg bij lichamelijke klachten een ergonomisch specialist.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comfortabele werkhouding ✓ Armen en schouders zijn vrij zijn om te bewegen ✓ Goede rug (lumbale) ondersteuning ✓ Ontspannen nek- en schouderspieren ✓ Voldoende doorbloeding van het hele lichaam ✓ Voeten rusten plat op de grond
Zit-/stabureau	Het inzetten van een (elektrisch verstelbare) zit- / statafel is vanuit dynamisch en ergonomisch oogpunt een sterke keus. De statische zithouding kan doorbroken worden door afwisselend staan, zitten en half zitten (met een zit-/stahulp).	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Voorkomt eenzijdige spierbelasting ✓ Draagt bij aan het voorkomen van rugklachten ✓ Veel afwisseling zorgt voor goede doorbloeding
Zit-/stahulp	Dynamische houding. Kortstondige of afwisselende training van de (onder)rugspieren	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Afwisseling met bureaustoel voorkomt eenzijdige belasting ✓ Wisselende houding zorgt voor betere doorbloeding
Documenthouder	Plaatst documenten tussen monitor en toetsenbord	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Werken met minder buiging van de nek
Voetenbank	Ondersteuning of steun voor de voeten bij een te hoog bureau	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meer stabiliteit, ondersteuning van de lage rug of ter afwisseling ✗ Risico op meer statische werkhouding
Pols-/muissteun	Afsteunen pols of arm(en) of een betere stand van de pols	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verminderen nekspanning ✗ Dichtknellen pols ✗ Eenzijdige polsactie door afsteunen ✗ Herstel belemmerend
Laptop- / Tabletstandaard	Plaatst laptop of tablet op de juiste hoogte en kijkafstand. Wettelijk verplicht bij laptopgebruik langer dan 2 uur.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Werken met minder (20%) buiging van de nek ✓ Oogbelasting wordt positief beïnvloed ✓ Hogere productiviteit (15%)
Monitorarm /-verhoger	Plaatst monitor op juiste hoogte en kijkafstand	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Werken met minder buiging van de nek ✓ Oogbelasting wordt positief beïnvloed ✓ Hogere productiviteit (10%)

Ergonomische muis	Houdingcorrectie van arm, hand, pols of vingers door juiste maatvoering en/of hellingshoek. Verticale muis voor onderarm klachten en neutrale muis of centrale muis voor (preventie van) nek-/schouderklachten	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verlaging spierspanning door houdingcorrectie onderarm en pols ✓ Juiste match tussen persoon, maat en werkzaamheden ✓ Comfort
Ergonomisch toetsenbord	Houdingcorrectie van nek/schouder, arm, hand, pols of vingers	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Verlaging spierspanning door houdingcorrectie nek, schouder, onderarmen en polsen ✓ Juiste match tussen persoon, maat, typevaardigheid en werkzaamheden ✓ Comfort
Compact toetsenbord	Verkleinen van reikafstand naar muis	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meer ruimte voor muisgebruik binnen lichaamsbreedte ✓ Geïntegreerde numerieke toetsen (numpad) ✓ Los numpad te koppelen
Pauzesoftware	Bewustmaken van de noodzakelijke rustmomenten	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bewust pauzes nemen en herstel oefeningen doen ✗ Irritatie
Beeldscherm-/privacy filter	Anti-schittering en privacy bescherming	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Voorkomt ongewenst meekijken ✓ Voorkomt valse lichtinval en schittering
Bureaufiets	Meer bewegen achter de werkplek	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Betere doorbloeding van de spieren ✓ Hogere productiviteit ✓ Opbouwen van basisconditie ✓ Gezondere levensstijl
Actieve stammat	Door een betere demping is het staand werken beter vol te houden	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Geen onnodige belasting van de spieren en gewrichten tijdens het staand werken. ✓ Meer gevoel van comfort tijdens het werken.
Luchtreiniger	Een gezondere lucht door gevaarlijke en kleinste fijnstofdeeltjes uit de binnenlucht te filteren	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aanbevolen voor mensen met allergieën, ✓ Tegen chemicaliën en geuren, ✓ Tegen fijnstof PM2.5 deeltjes en NO2

Bezoek onze showroom of kijk op www.backshop.nl

📞 010 - 470 26 11

🏠 Vareseweg 43
3047 AT Rotterdam

✉ info@backshop.nl

🌐 backshop.nl

BACKSHOPTM
ENJOY ERGONOMICS