



Hasselblad H6D

DE SPECIALIST

Houding en oogklachten gaan samen

Wat is het probleem?

„Sinds we massaal thuiswerken sinds de corona pandemie, ervaren steeds meer mensen lichamelijke klachten. De kans dat er wordt getuurd naar een scherm en dat men een verkeerde houding aanneemt is relatief groot en gebeurt vaak onbewust. Hierdoor kunnen er klachten ontstaan zoals een pijnlijke rug, nek, schouders maar ook oog gerelateerde klachten zoals droge en/of geïrriteerde ogen, moeite met focussen, wazig zicht en vermoeidheid.

Het thuiswerken zal voorlopig nog wel bij het nieuwe normaal horen. Daarom is het des te belangrijk om aandacht te besteden aan visuele ergonomie.”

Wat weten we al?

„Er zijn verschillende basisfactoren die een ergonomische werkplek omschrijven: rechte rug en ontspannen schouders, de afstand tot het beeldscherm en de helderheid van het scherm met daarbij de omgevingsverlichting. Dergelijke factoren hebben ook invloed op het zicht. Juist dichtbij verrichten de ogen veel inspanning en zijn er verschillende kijkbehoeftes.

Digitale oogvermoeidheid kan ontstaan als er voor een langere tijd achter een beeldscherm wordt gewerkt. Tijdens beeldschermwerk wordt er tot zo'n vijf keer minder dan normaal geknipperd: van 18.4 keer per minuut, tot gemiddeld 3.6 keer per minuut! Als gevolg zijn o.a. vermoeide, droge

en branderige ogen, wazig zicht, moeite met focussen en hoofdpijn veel voorkomende klachten.”

Wat is de oplossing?

„Houding en oog gerelateerde klachten tijdens beeldschermwerk gaan hand in hand. Het is juist belangrijk om, ondanks dat er bijvoorbeeld nog geen klachten zijn, toch een oogmeting te laten doen. Preventieve screening draagt niet alleen bij aan de gezondheid van de ogen, ook aan de gehele gezondheid.

Daarnaast biedt een computerbril de ideale oplossing voor computergebruik (en leeswerk). Door het design van het glas heb je goed en comfortabel zicht op het beeldscherm. Voor elke leeftijds-

categorie hebben we een passende oplossing. Als optometrist en consulent gezondheidsbevordering maak ik mij graag hard voor trends die spelen op het gebied van preventie en promotie binnen de oogzorg.

Uit een recent onlineonderzoek onder 400 klanten van Optiek Verkerk die reeds een computerbril dragen blijkt dat een ruime 1/3e gemiddeld tussen de zes à acht uur per dag gedurende vijf dagen per week achter een beeldscherm werkt.

De helft van de deelnemers ervaart een vermindering in wazig zicht, een vermindering van vermoeidheidsklachten en heeft minder moeite met focussen.”

DIT ARTIKEL WORDT U AANGEBODEN DOOR:

- Optiek Verkerk Amersfoort
- Jennifer Meerdling
- Kamp 78-80
- 033 4721719
- www.optiekverkerk.nl