

Voor werknemers

Doe regelmatig rek- en strekoefeningen tijdens het werk. Uitgebreid een gymnastiekhouding aannemen is niet nodig. Dat kan ook relatief onopvallend door bijv. achterover te leunen op de stoel en op die manier de rug te rekken, de nek te strekken door naar het plafond te kijken, of over de schouder naar links of rechts te draaien met het hoofd. N.B. Bij het uitvoeren van de oefeningen zijn de volgende aandachtspunten belangrijk:

- voer de oefeningen rustig uit;
- rek nooit tot het pijn gaat doen;
- als door een oefening meer pijn ontstaat, dan is stoppen de enige optie.

Voor leidinggevenden

- Geef werknemers voorlichting en training over mogelijkheden tot afwisseling.
 - Geef werknemers daarbij een actieve rol, met name in het zelf bedenken van mogelijkheden om beeldschermwerk af te wisselen met andere werkzaamheden.
-