

Een eenvoudige maatregel om het ontstaan klachten van arm, nek en schouder terug te dringen, is het beperken van de dagelijkse duur van beeldschermwerk. Algemeen wordt aanvaard dat te lang achter een beeldscherm zitten niet gezond is. Onderzoek leverde enige aanwijzingen dat vanaf 4 uur per dag de kans op klachten belangrijk toeneemt. Daarom wordt aanbevolen niet meer dan 6 uur per dag met een pc te werken en met een laptop niet meer dan 2 uren.

---