

Probeer zoveel mogelijk werkzaamheden (typen, lezen, archiveren) af te wisselen. Neem bij langdurig beeldschermwerk regelmatig pauzes. Gebruik eventueel een pauzeprogramma. Doe kleine oefeningen ter ontspanning: laat je armen eens ontspannen langs je lichaam hangen, draai eens met je schouders en je nek etc.

Bijlagen:

 Bijlage II: Oefeningen om RSI te voorkomen - Beeldschermwerk ^[1]

Links

[1] https://develop7.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/recreatie/oplossing/bijlage_ii_-_oefeningen_om_rsi_te voorkomen_-_beeldschermwerk.pdf