



## Typeproblemen bij mevrouw van 44 jaar Met name bij blind typen

Na 26 jaren in het kappersvak (vaak boven je macht) heb ik administratieve baan gekregen.

Het computerwerk werd steeds meer en een cursus "Blind" typen was dan ook een logische stap.

Vol goede moed begonnen met oefeningen en het typen ging steeds beter, echter met de klachten namen ook toe. Wil je goed "blind" de toetsen kunnen aanslaan dan moet je je handen iets boven het toetsenbord houden wat zeer veel krachten vraagt van je schouders.

De klachten ontwikkelden zich naarmate de oefeningen toenamen. Na  $\pm$  15 minuten typen kreeg ik ijskoude tintelende vingers, had er geen gevoel meer in en langzamerhand begon ook mijn bovenarm pijn klachten te geven.

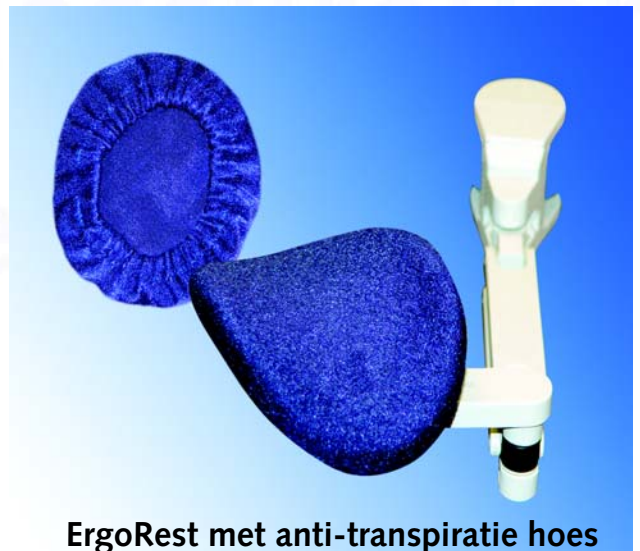
Ik moest steeds langere pauzes houden om weer te herstellen. Een STEP instructeur bracht de volgende aanpassingen op mijn werkplek aan:

De bestaande ErgoRest (ik gebruik, sinds ik wat meer computerwerk doe, een ErgoRest vanwege problemen bij het muisen. Zonder ErgoRest was dit niet prettig en kreeg ik al gauw arm en handklachten.)

- Voor het typen werd de ErgoRest iets hoger ingesteld en ook voor de andere arm werd een ErgoRest aan het bureau gemaakt.
- Er werd een SoftTop op maat om mijn toetsenbord gemaakt zodat het hoogteverschil bureau-toetsenbord verminderde en het bureau werd gepolsterd en minder koud werd gemaakt.
- Het Beeldscherm werd instelbaar gemaakt zodat ik beter van houding kan veranderen. Het toetsenbord is in de SoftTop ook makkelijk van positie te veranderen.
- Er werd een BackPerfect<sup>®</sup> rugkussen met een Tophoes aan de bestaande bureaustoel bevestigd zodat ik beter rechtop kon blijven

### Conclusie:

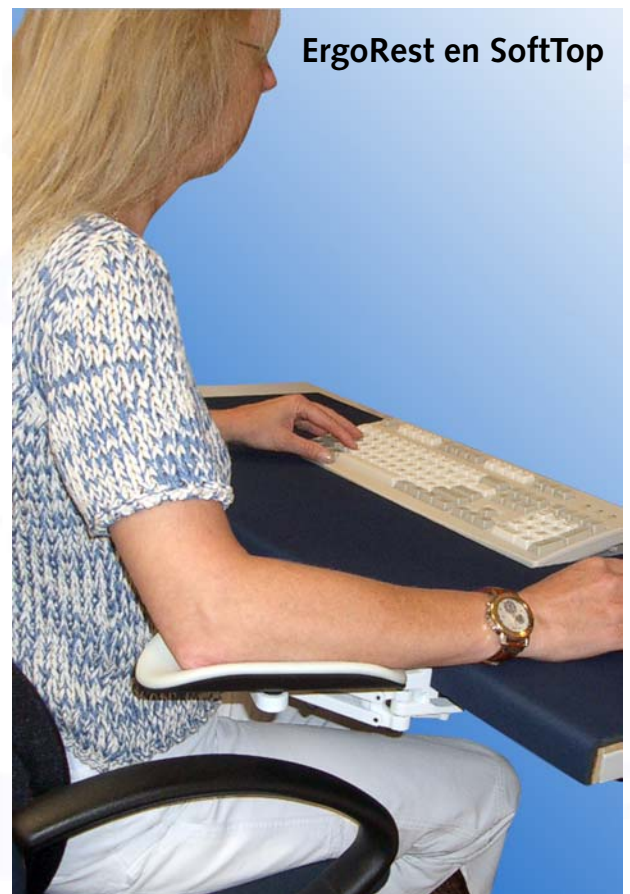
De klachten namen direct af en zijn niet weer teruggekomen. Ik ben er van overtuigd dat ik mijn typewerk niet meer in die mate zou kunnen uitvoeren zonder de beschreven hulpmiddelen. Ik weet ook bijna zeker dat ik vroeg of laat in de ziektewet was terecht gekomen als dit probleem niet was aangepakt.



**ErgoRest met anti-transpiratie hoes**



**Voor verschillende bureaubladdiktes**



**ErgoRest en SoftTop**