

Tips voor een werkplek voor iemand met verkorte armen of geen duimen:

- Aangezien geen enkele situatie hetzelfde is, is het voor een goede instelling van uw situatie van belang dat u samen met uw ergotherapeut kijkt wat bij u past.
- Doordat u niet kunt steunen op uw ellebogen, doet u dit door af te zetten met uw benen en u in de stoel te drukken. Als u echter te frequent en te langdurig afzet, kunt u klachten krijgen door overbelasting in uw bovenbenen en rug. Daarom is het van groot belang dat u een bureaustoel heeft met goede instelmogelijkheden. De rugleuning moet aansluiten aan uw rug en lumbale ondersteuning is van belang. Een hoofdsteun is niet altijd noodzakelijk.
- Het is vaak prettig om een voetenbankje te hebben, hierdoor ontlast u uw bovenbeenspieren die u gebruikt om uzelf achterin de stoel gepositioneerd te houden. Hierdoor zit u wel wat meer met uw bekken gekanteld, dit heeft u nodig om voldoende steun te krijgen. Let er wel op dat het voetenbankje niet te hoog is, anders krijg u teveel druk op uw billen. Streef naar een hoek van 90° tussen uw boven- en onderbenen.
- Uw tafel moet op de juiste hoogte staan, zodat u niet constant naar voren gebogen hoeft te werken. Zoek uw eigen optimale hoogte van uw werkblad; armen rusten op tafel, u moet uw schouders niet optillen en uw nekspieren moeten ontspannen blijven tijdens het typen. U moet aan uw bureau kunnen werken zonder te ver voorover te buigen met uw romp.
- Doordat u minder reikwijdte hebt met uw armen is het prettig als u niet teveel in het midden van u werkblad hoeft te werken. Dit is belastend voor de achterkant van uw rug doordat hier veel spierspanning op komt te staan. U zou bijvoorbeeld kunnen werken met een Easy Rider TC910 van de ergoshop (halfrond werkblad dat onder u tafel gehangen kan worden, waardoor u niet midden voor u werkt maar in het verlengde van u armen). Om dan ook daadwerkelijk midden voor u te kunnen werken, heb u wellicht een gedeeld toetsenbord nodig waarbij u een deel bij elke hand legt. Gelpads geven extra ondersteuning van de ellebogen en zorgen voor comfort.
- Omdat u geen duim hebt om de muis te verplaatsen, zou een muis met TrackBall en scroll functie een optie kunnen zijn. Kies de voor u meest geschikte oplossing qua muis; er zijn vele mogelijkheden van een touchpad, pen, besturing op u voorhoofd, etc. Kijk hiervoor op de pagina [hulpmiddelen](#)
- Om het aantal clicks met de muis te voorminderen kunt u gebruik maken van Dragger (programma wat klikken vervangt door aanwijzen met de muis). Ook zou u gebruik kunnen maken van spraakbesturing met behulp van het programma Dragon.
- De Easy Rider TC910 vergroot alleen het werkblad dat recht voor u is. Het zou prettig zijn als het schrijfgedeelte ook vanuit dezelfde stoelpositie binnen u werkgedeelte valt. Laat bijvoorbeeld een easy rider mét werkblad voor u op maat maken en laat het toetsenbord hierin integreren.
- Een telefoon met headphone kan een uitkomst zijn. Hierdoor hoeft u niet telkens te reiken naar de telefoon en kunt u hem op u hoofd laten staan, zodat u hem makkelijk kunt opnemen.
- Het ladeblok dient op de juiste hoogte te staan, zodat u niet te ver naar voren hoeft te reiken. Daardoor hoeft u niet zo diep te reiken.
- Tijdens vergaderingen is het minder belastend als u zo min mogelijk schrijft, omdat in deze gevallen de tafel altijd te laag voor u is. Een memorecorder met spraakherkenning zorgt ervoor dat u de gesproken tekst niet hoeft over te typen, maar dat de computer het omzet in tekst. Mocht u in een afgesloten gedeelte werken, dan kunt u op u PC op uw werk ook een spraakherkenningsprogramma (zie Dragon) installeren (of alleen thuis) in combinatie met de memorecorder als u van u werkplek bent.