

# Gevolgen van gebruik van mobiele middelen

Er is nog weinig bekend over de precieze gevolgen van gebruik van mobiele middelen op de langere termijn. Wel is bekend dat werken met smartphones en tablet meer nekflexie, ongunstige polshoudingen voor langere tijd en niet-optimale (kleine) kijkafstanden als gevolg hebben. Langdurig naar voren gebogen hoofd en nek kunnen tot nekklachten leiden.

Wanneer je een laptop op schoot gebruikt, kun je het scherm onafhankelijk van het toetsenbord kantelen. Dat is bij een tablet niet mogelijk. Hierdoor moet je een bepaalde kijkhoek aannemen, die ook gevolgen heeft voor de bedieningshoek van het toetsenbord en omgekeerd. Hoe lager de positie van het beeldscherm, bijvoorbeeld in de schoot, hoe groter het risico van nek- en schouderklachten kan worden bij gebruikers. Je kunt niet, zoals bij een laptop, het scherm ten opzichte van het toetsenbord kantelen.

Verder is bekend dat het constant vasthouden van een tablet een statische spierspanning in de arm, pols en hand geeft. Dit kan tot RSI-achtige klachten leiden. Hoewel een tablet in verhouding tot een laptop niet veel (ca. 600 gram) weegt, kan de belasting voor sommige spieren toch (te) hoog zijn. Vaak wordt de tablet bij het typen met één hand vastgehouden in een soort pincetgreep, terwijl de andere hand het scherm aanraakt. Doordat je de tablet in een hoek vasthoudt, is er een hoge belasting van de hand. Die belasting wordt verhoogd door de druk op de tablet bij het aanraken van het scherm met de vingers van de andere hand.

Om deze krachten te weerstaan, moet je bij eenhandig gebruik relatief hard knijpen. Bij langdurig gebruik ontstaan hierdoor vermoeidheids- en overbelastingsklachten (RSI) in bijvoorbeeld de duim, hand, schouder en nek. Om dit te voorkomen, kun je het tablet beter ondersteunen met je onderarm.