

# Last van computerogen? Dit kun je er aan doen

Of je nu op kantoor bent of thuiswerkt, we spenderen allemaal vele uren achter ons beeldscherm. Dit komt doordat de meeste werkzaamheden verschoven zijn naar de online omgeving. Even het nieuws lezen of een aantal documenten doornemen, iets wat je eerst misschien op papier deed, doe je nu digitaal. Dit kan leiden tot vervelende klachten, zoals hoofdpijn of droge en vermoeide ogen. Deze klachten worden ook wel aangeduid als computerogen. Je ogen zijn namelijk niet gemaakt om meerdere uren achter elkaar het blauwe licht van je beeldscherm te filteren. In deze blog geven we tips die helpen tegen computerogen.

Als je achter de computer zit, heb je de neiging om je ogen dicht op het scherm te houden. Onze ogen zijn echter niet gemaakt om continu op zo'n korte afstand te kijken. Daarnaast neem je op deze manier snel een onnatuurlijke werkhouding aan. Zo zou je last kunnen krijgen van nek-, schouder- en rugklachten. Het is dus belangrijk om voldoende afstand tot je beeldscherm te bewaren: een armlengte afstand wordt meestal aangeraden. Dat komt neer op zo'n 50 tot 70 centimeter.

Zonder dat je het zelf door hebt, zit je vaak meerdere uren achter elkaar naar je beeldscherm te kijken. Je ogen kunnen best wat hebben, maar het filteren van blauw licht is vrij intensief. In zo'n situatie komt de 20-20-2-regel van pas. Deze regel houdt in dat je na elke 20 minuten op je beeldscherm kijken, 20 seconden in de verte moet kijken. Bovendien wordt aangeraden om twee uur per dag naar buiten te gaan. Je zult merken dat je minder snel last hebt van hoofdpijn en dat je ogen na een lange dag minder vermoeid aanvoelen.

*(Bron en volledig artikel Nationale Zorggids)*