

Senioren nu ook last van tablet-nek

Toenemend touchscreen-gebruik oorzaak nieuwe RSI-klachten

UTRECHT, 26 februari 2015 – Zaterdag 28 februari is het voor de 16e keer Internationale RSI-dag. Betekende RSI vroeger vooral een muisarm, nu zijn dat een tablet-nek en smartphone-pols, veroorzaakt door het toenemende gebruik van mobiele apparaten in de afgelopen jaren. Ook senioren hebben inmiddels de tablet en smartphone omarmd en lopen daardoor risico op spier- en gewrichtsklachten. Uit recent onderzoek van SeniorWeb blijkt dat 14% van de senioren met een tablet en/of smartphone weleens klachten of pijn ervaart door het gebruik van deze apparaten.

Flinke groei gebruik mobiele apparaten

Senioren gebruiken steeds minder vaak een vaste desktopcomputer en steeds meer mobiele apparaten. Gebruikte 75% van de senioren in 2011 nog een desktop, in 2014 is dit nog maar 61%. Terwijl het gebruik van tablets in diezelfde periode van 5% naar maar liefst 56% is gestegen! Inmiddels gebruiken ook vier op de tien vijftigplussers een smartphone en een kwart een e-reader.

Urenlang

Al deze apparaten kunnen steeds meer, zijn makkelijk overal mee naartoe te nemen en waar men ook gaat, er is internet beschikbaar. Hierdoor worden deze apparaten steeds vaker en ook voor langere tijd gebruikt. Maar vaak niet op een verantwoorde manier, wat tot klachten kan leiden. Dit geldt zowel voor jongeren als ouderen. De meeste senioren (63%) blijken dagelijks meer dan 1 uur actief te zijn op hun tablet en/of smartphone en 27% is dat meer dan 2 uur. Een kleine groep respondenten (5%) gebruikt deze apparaten zelfs meer dan 4 uur per dag. Zij lopen dan ook het grootste risico op lichamelijke klachten.

Nieuwe RSI-klachten

Senioren ervaren vooral klachten/pijn door het gebruik van de tablet (13%). Het gebruik van smartphones geeft wat minder vaak klachten (5%), waarschijnlijk omdat men deze minder intensief gebruikt. Respondenten geven aan met name last van nek (58%) en schouder (44%) te hebben, gevolgd door pols (33%) en hand/vinger (29%). Volgens ergonomen is de vermoeidheid en overbelasting in juist deze lichaamsdelen heel logisch. Want vaak zit, of hangt, men op de bank met het hoofd voorovergebogen naar het scherm te kijken. Daarbij houdt men veelal de tablet of smartphone in de ene hand, terwijl men met de andere hand druk aan het swipen en tikken is op het scherm. Deze houding in combinatie met het urenlange gebruik kan leiden tot de nieuwe RSI-klachten: tablet-nek en smartphone-pols.

Handige tips

Dat veel achter de pc zitten in een verkeerde houding niet goed is, weten ondertussen de meeste mensen wel. Bij het gebruik van een tablet wordt hier echter vaak niet over nagedacht. Terwijl ook hierbij het letten op een goede houding (o.a. tablet niet plat op schoot houden) en geregeld een pauze inlassen al klachten kan voorkomen. Verder zijn er handige tabletaccessoires te koop die erg nuttig zijn, vooral voor mensen die veel gebruikmaken van hun tablet. [Lees meer hierover op Seniorweb.nl](#) en bekijk gelijk ook de [video met overige tips en adviezen van ergonoom Carin van den Bosch](#).

Noot voor de redactie

Over SeniorWeb

SeniorWeb vindt de digitale samenleving een onmisbaar onderdeel van het leven van senioren. Het is onze missie senioren het gemak en plezier van de digitale wereld te laten ontdekken. De combinatie van informatie, educatie en hulp maakt SeniorWeb uniek. Met ruim 145.000 leden, 3.000 vrijwilligers, een drukbezochte website (circa 400.000 unieke bezoekers per maand), het populaire tijdschrift Enter, computerhulp (via internet, telefonisch en aan huis) en 400 Leercentra in het hele land brengt SeniorWeb de digitale wereld en senioren dicht bij elkaar. Meer dan 600.000 senioren zijn inmiddels al opgeleid.

Over het onderzoek

De genoemde cijfers komen uit drie verschillende onderzoeken die de afgelopen jaren onder SeniorWeb-leden zijn gehouden; respectievelijk 2.087 (2011), 2.378 (2014) en 694 (2015) personen van 50 jaar en ouder hebben op een geldige manier gerespondeerd. Hiermee kan niet worden geclaimd dat dit representatief is voor alle vijftigplussers in Nederland. Het gaat wel om een mening die telt.

Voor meer informatie

Voor meer informatie over dit onderzoek en SeniorWeb neemt u contact op met Jolanda van As, marktonderzoeker. E-mail jvanas@seniorweb.nl, telefoon 030 – 276 99 45.