

## Healthy computer working

Dekker, M.C.

**DOI**

[10.4233/uuid:e92cbc11-2a04-4b66-bff8-c021a4260347](https://doi.org/10.4233/uuid:e92cbc11-2a04-4b66-bff8-c021a4260347)

**Publication date**

2022

**Document Version**

Final published version

**Citation (APA)**

Dekker, M. C. (2022). *Healthy computer working*. [Dissertation (TU Delft), Delft University of Technology]. <https://doi.org/10.4233/uuid:e92cbc11-2a04-4b66-bff8-c021a4260347>

**Important note**

To cite this publication, please use the final published version (if applicable). Please check the document version above.

**Copyright**

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download, forward or distribute the text or part of it, without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license such as Creative Commons.

**Takedown policy**

Please contact us and provide details if you believe this document breaches copyrights. We will remove access to the work immediately and investigate your claim.

# PROPOSITIONS

accompanying the dissertation

## HEALTHY COMPUTER WORKING

by  
Marijke Dekker

1. Taking breaks during computer work is difficult because of work pressure and its cognitive attraction. *(this thesis)*
2. In addition to physical relaxation, cognitive relaxation is at least as important to reduce the risk on RSI while performing (more complex) computer tasks. *(this thesis)*
3. The prevalence and seriousness of RSI complaints amongst design students were relatively constant during the period 2000-2014. It is anticipated that this will continue to be the case in the future and that fluctuations are mainly to be expected as a result of societal changes. *(this thesis)*
4. In a knowledge environment such as the university in which people work intensively with the computer, offering nearby and easy accessible play, exercise and relaxation options is a good way to improve healthy computer working. *(this thesis)*
5. When designing an inviting movement and relaxation environment near the workplace, it should be taken into account that shame and social structures may hinder participation.
6. The COVID-19 lockdowns might have been advantageous with regard to individual preferences towards moving and relaxing in-between computer activities.
7. Creating an ergonomic home workplace has become more important during the lockdowns of the COVID-19 pandemic.
8. Meeting deadlines when writing articles about RSI prevention is a RSI risk in itself.
9. The absence of neuromotoric noise during the COVID-19 lockdowns has enabled the writing of this thesis.
10. Reassurance is not only essential in preventing and exacerbating RSI but also in writing a thesis.

These propositions are regarded as opposable and defensible, and have been approved as such by the promotor Prof.dr. P. Vink and copromotor Dr.ir. J.F.M. Molenbroek.

# STELLINGEN

behorende bij het proefschrift

## HEALTHY COMPUTER WORKING

door

Marijke Dekker

1. Pauze nemen tijdens computerwerk is moeilijk vanwege de werkdruk en de cognitieve aantrekkingskracht ervan. *(dit proefschrift)*
2. Naast fysieke ontspanning is cognitieve ontspanning minstens zo belangrijk om het risico op RSI te verkleinen bij het uitvoeren van (complexere) computertaken. *(dit proefschrift)*
3. De prevalentie en ernst van RSI-klachten onder ontwerpstudenten waren in de periode 2000-2014 relatief constant. De verwachting is dat dit ook in de toekomst zo zal blijven en dat fluctuaties vooral te verwachten zijn als gevolg van maatschappelijke veranderingen. *(dit proefschrift)*
4. In een kennisomgeving als de universiteit, waar intensief met de computer wordt gewerkt, is het aanbieden van nabije en laagdrempelige speel-, bewegings- en ontspanningsmogelijkheden, een goede manier om gezond computerwerk te bevorderen. *(dit proefschrift)*
5. Bij het ontwerpen van een uitnodigende bewegings- en ontspanningsomgeving nabij de werkplek moet er rekening mee worden gehouden dat schaamte en sociale structuren participatie kunnen belemmeren.
6. De COVID-19 lockdowns kunnen voordelig zijn geweest met betrekking tot individuele voorkeuren voor bewegen en ontspannen tussen computeractiviteiten door.
7. Het creëren van een ergonomische thuiswerkplek is belangrijker geworden tijdens de lockdowns van de COVID-19 pandemie.
8. Het halen van deadlines bij het schrijven van artikelen over RSI-preventie is een RSI-risico op zichzelf.
9. De afwezigheid van neuromotorische ruis tijdens de COVID-19 lockdowns heeft het schrijven van dit proefschrift mogelijk gemaakt.
10. Geruststelling is niet alleen essentieel bij het voorkomen en verergeren van RSI, maar ook bij het schrijven van een proefschrift.

Deze stellingen worden oponeerbaar en verdedigbaar geacht en zijn als zodanig goedgekeurd door de promotor Prof.dr. P. Vink en copromotor Dr.ir. J.F.M. Molenbroek.