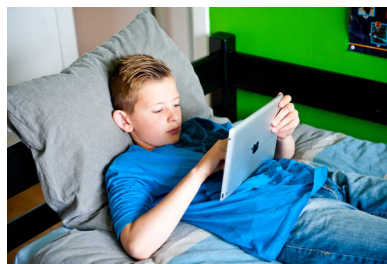


10-jarigen hebben spierpijn en slechte ogen van de TABLET

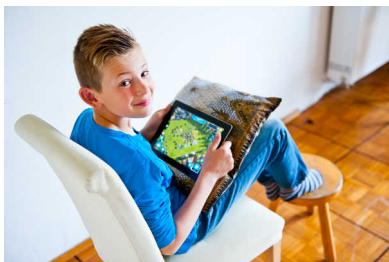
Niet langer dan een uur swipen op de iPad



Noortje Palmers



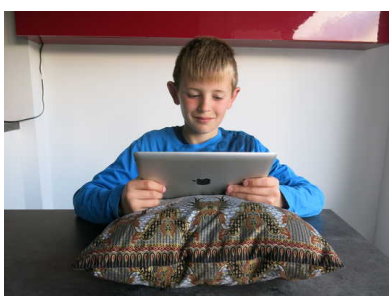
Noortje Palmers



Noortje Palmers



kos



kos



Noortje Palmers



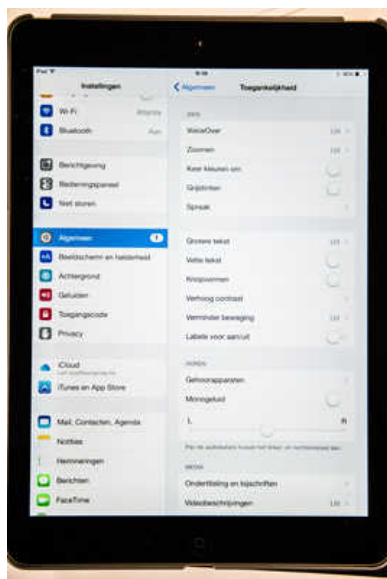
© Bart Leye

Van jengende kleuters tot opstandige tieners: Sylvia weet van aanpakken. Met dank aan haar eigen kroost (twee zoontjes, derde kindje op komst), als ex-hoofdredactrice van tienerblad 'Joepie' én als jeugdboekenschrijfster.

Onze kinderen zitten - net als wij - al héél jong massaal op de tablet, laptop en andere schermpjesmedia. Maar wat is het effect daarvan op hun rugjes, nekjes en oogjes?

Mijn huisdokter verzuchtte dat ze de laatste tijd veel kinderen over de vloer krijgt met artritis. "Artritis, dat is toch iets voor oude mensen?", zuchtte ik terug. Eerlijk, ik wist niet goed wat artritis was, maar het klonk als een oudemensenziekte en niet iets wat een tienjarige hoort te hebben.

"Nekproblemen door te veel uren achter de tablet", legde ze uit. Ik staaarde naar mijn kinderen, die net zo verslaafd zijn aan hun tablet als dat peutermeisje dat in het YouTube-filmpje minutenlang huilt om haar "iPad! iPad! iPad! iPaaaaaad!!!!!!". Het kind was zo



© Bart Leye

jong dat je vermoedde dat 'iPad' het enige woord was dat ze kon uitspreken.

Hoofd niet te fel naar beneden buigen

Sinds die waarschuwing van mijn arts dwing ik mijn zonen van 3 en 6 om hun tablet op een dik kussen te leggen, kwestie van hun hoofd niet zo fel naar beneden te moeten buigen. Maar of ik daar kwalijke nekpijn en rugproblemen mee kan vermijden? Dokter Frank Plasschaert, kinderorthopedist aan het UZ Gent, stelt mij gerust: "Het is allemaal niet zo erg als het in de media dikwijls klinkt. Er zijn alleszins geen medische aanwijzingen dat de groei van het skelet van een kind anders zou verlopen door te veel tablet- of ander nieuwe mediagebruik."

Maar mijn dokter spreekt wel van een verhoogd aantal kinderen met artritis.

"Ze bedoelt daarmee dat er meer spierpijnen en ontstekingen van de gewrichten voorkomen bij kinderen die veel - met hun hoofd naar beneden - naar hun tablet zitten te gluren. Artritis kan je dat niet noemen, maar het is wel zo dat kinderen die de hele tijd voor het scherm zitten, minder ravotten en sporten en daardoor een verminderde conditie zullen krijgen, waardoor ze sneller problemen zullen krijgen met hun spieren."

Wat is 'te veel op de tablet zitten'?

"Ik plak er niet graag een tijd op. Mensen moeten hun gezond verstand gebruiken. Ik heb ook kinderen, en in de winter zullen zij meer op hun tablet of laptop spelen dan in de zomer. Zorg gewoon dat ze niet overdrijven - urenlang is nooit goed - en dat ze nog genoeg andere dingen doen, zoals bewegen en buiten spelen. Afwisseling in beweging en houding is belangrijk."

Bestaat er een juiste houding om

naar een tablet te kijken?

"Er moet een gezonde afstand tussen de ogen en het scherm zijn. Op ons werk zetten we onze laptops ook op een verhoog zodat we meer op oogafstand lezen. Voor de tablet geldt hetzelfde. Kinderen moeten desnoods op een verhoogje naar het scherm kijken, zonder het scherm de hele tijd zelf in de lucht te moeten houden uiteraard."

k leg gewoonlijk een dik kussen onder hun tablet of laptop. Heeft dat zin of is dat onnozel?

"Dat is precies wat ik bedoel. Door hun tablet op een kussen te leggen zullen je kinderen meer op ooghoogte kijken. Het gaat vooral om een comfortabele houding. Als je urenlang met je hoofd naar beneden in een boek zit te lezen, zal je ook nekpijn krijgen. Maar lees je een boek zoals oude mensen dat doen - met de armen rustend op de armleuningen van de zetel, waardoor het boek hoger, bijna op ooghoogte, komt te liggen, en je armen dus niet belast worden, dan kan je zonder problemen een tijdje verder lezen."

Kijk op 30 à 40 cm van het scherm

Heel anders klinkt het bij dokter Bart Leroy, diensthoofd oogzichten aan het UZ in Gent, als ik pols naar het effect van lichtschermen op kinderoogjes (en ook op onze ogen, trouwens).

"De normale leesafstand tussen ogen en scherm is tussen de 30 à 40 centimeter, een beetje hetzelfde als de ideale leesafstand bij het lezen van een boek. Laat je kinderen nooit dichterbij dan 30 centimeter naar een scherm kijken, want dan moeten hun ogen zich te veel inspannen en de lenzen boller worden. Iets wat, als je dat te veel doet, tot bijziendheid zal leiden. Bijziendheid is een soort 'oplossing' van je ogen om makkelijker dichtbij te kunnen kijken. Je kan dan nog

goed 'van dichtbij zien' - vandaar de naam bijziendheid - maar niet meer in de verte zonder bril."

Oei. En hoe lang mag je kind dan naar een scherm kijken?

"Niet zo lang, want ook op school moeten ze zich al de hele tijd concentreren op hun boeken, wat dezelfde spierspanning in het oog vraagt om de lens boller te maken. Jonge kinderen horen niet langer dan een uur per dag naar een tablet of computer te kijken, en dan nog alleen op 30 centimeter afstand of meer. Daarna moeten hun ogen rusten en iets anders gaan doen. Bijziendheid is de laatste jaren spectaculair gestegen door computerschermen en zelfs door meer te gaan studeren. Vroeger was zo'n 10 tot 20% van de bevolking bijziend, nu is dat in sommige streken al 50 tot 60%."

Hoe vermijden we dat we bijziend worden?

"Geef de ogen van je kinderen - en ook die van jezelf - genoeg rust. Dat kan maar op twee manieren: door geregeld in de verte te kijken - en dan heb ik het over zo'n zes meter in de verte - én door te slapen. Toen ik kind was speelden we meer buiten en bouwden we kampen en van die dingen. Zo gingen onze ogen zich automatisch relaxen. Nu, met al die nieuwe media, moet je er actief op letten. Haal je kinderen dus op tijd van die schermen weg. Studenten die niet anders kunnen dan veel achter de computer zitten, zouden hun ogen om de twee uur minstens een kwartier moeten laten rusten. En met rusten bedoel ik niet naar de smartphone grijpen, maar gaan wandelen of voetballen."

En het licht dat zo'n scherm uitstraalt?

"Dat heeft ook best veel invloed, vooral voor het slapengaan. De hoeveelheid licht dat dan binnenkomt in je oog is best zo klein mogelijk, want hoe meer licht je in de ogen binnenkrijgt, hoe

minder je hersenen zich kunnen voorbereiden op de slaap. De tip die ik hierrond altijd geef, is: verander het contrast op je iPad en iReader van witte achtergrond met zwarte letters naar een zwarte achtergrond met witte letters. De lichtsterkte (de totale lichthoeveelheid die je binnenkrijgt vanop het scherm, red.) wordt op die manier een pak minder en dat is beter voor de ogen en hersenen. Tot slot: stop minstens een half uur voor het slapengaan met alle lichtschermen zodat je lichaam in slaapmodus kan komen."

Hoe zit het eigenlijk met tv-kijken?

"Dat valt mee, op voorwaarde dat het op een degelijke afstand van het scherm gebeurt. Hoe groter de afstand tot een scherm, hoe meer de ogen ontspannen zijn."

Nieuwe media op kindermaat

Zorg voor een goede leesafstand bij tablet of computerspel: minstens 30 centimeter en zoveel mogelijk op ooghoogte in een relaxte houding.

Wissel het gebruik van nieuwe media elke dag af met 'good old' kinderspel: buiten spelen, ravotten, kampen bouwen, fietsen, helpen in het huishouden...

Laat hen na school niet langer dan één uur naar een scherm staren en stop ermee minstens een half uur voor bedtijd.

Laat studenten elke twee uur een kwartier actief pauze nemen van de computer (en alle nieuwe media).

Verander het contrast van je tablet of iReader van een witte achtergrond met zwarte letters naar een zwarte achtergrond met witte letters. Een simpele truc en een pak beter voor je ogen en zelfs voor je slaapritme!

Op een iPad (iOS) keer je de kleuren om door driemaal snel op de home-knop te drukken of door je instellingen te veranderen (Instellingen>Algemeen>Toegankel

ijkheid>Keer kleuren om). Op een Android-tablet werkt het ongeveer op dezelfde manier (Instellingen>Systeem>Toegankelijkheid>Negatieve Kleuren of Kleuren Omkeren).

(Bronnen: www.apestaartjaren.be, www.scriptiebank.be, Erasmus Medisch Centrum Rotterdam)