



Region Kalmar län

Ergonomi Datorarbetsplatsen

Information från
arbetsterapeuten

Tillsammans
för ett **friskare**
tryggare och
rikare liv

Datorarbetsplatsen

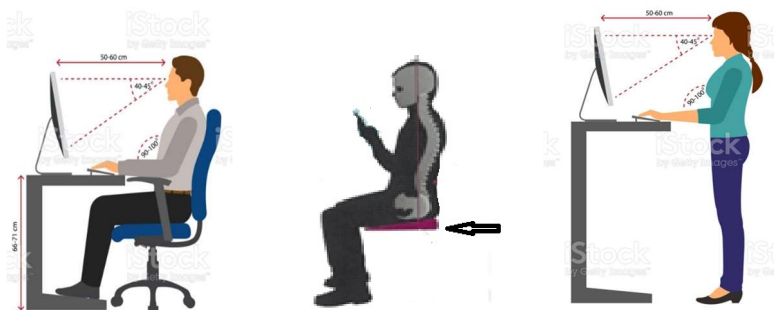
Hur bra man än ställer in arbetsstolen är det aldrig bra att sitta för länge. Det bästa är att växla arbetsställning mellan sittande och stående. Vid stående arbete kan det vara skönt att ha en ståmatta.

Arbetsstolen ställs in med sitsen på en höjd så att fötterna är stadigt placerade på golvet eller på ett fotstöd utan att tryck uppstår under låren.

Ryggstödet ska stödja nedre delen av ryggen (nedanför svanken). Om möjligt vinkla stolsitsen lite framåt alternativt använd kildyna.

Underarmarna vilar mot bordet, stolens armstöd eller på underarmsstöd så att axlarna är avslappnade.

Bildskärmen placeras en armlängds avstånd rakt framför. Överkanten på skärmen ska vara i ögonhöjd.



Mus och kortkommandon

Arbeta med armarna nära kroppen och försök hålla handleden rak, inte vriden mot lillfingret. Du kan variera belastningen genom att placera musen framför dig, använda trådlös mus alternativt använda ergonomisk styrplatta. Trådlös mus är att föredra framför vanlig då den lättare kan röras och flyttas. Med styrplatta kan man lätt växla mellan att arbeta med höger och vänster hand. För att ytterligare minska belastningen på kroppen så rekommenderas kortkommandon. Genom att använda kortkommandon på tangentbordet kan man växla mellan att arbeta med musen och tangentbordet.

Askungehypotesen:

När man använder en muskel aktiveras små enheter av muskeln först och förblir aktiva tills muskeln är avslappnad igen. Det innebär att dessa delar av muskeln bara får möjlighet att återhämta sig vid total avslappning. Inom ergonomi kallar man detta för "Askungehypotesen" vilket syftar till sagans Askunge som var först uppe och sist i säng.

Om du vill läsa mer

Dator- och bildskärmsarbete på Arbetsmiljöverket.se

Mobilergonomi

Mobiltelefoner och surfplattor är inte tänkt att du ska använda i längre perioder. Risken blir oftast att man hamnar med huvudet i en framåtböjd position vilket om det pågår under en längre tid leder till statisk belastning av nackens muskler. Denna position kan ge trötthet, spänningar och smärta, så kallad "paddnacke".



Används tummarna mycket vid t.ex. sms kan man få överbelastning, så kallad "sms-tumme".

Nyttja fördelen som finns med surfplatta; nämligen att vara flexibel. Använd plattan när du står eller ligger.

Variera din arbetsställning och ta pauser

Man behöver röra på sig, ta pauser och variera arbetsställning för att må bra. Pausprogram i datorn eller en äggklocka kan vara till hjälp.

På 1177 finns övningar du kan göra när du pausar:

Avslappningsövning på www.1177.se

1. Liv och hälsa
2. Stresshantering och sömn
3. Avslappning för hela kroppen
4. Sittande avslappning på sju minuter



Region Kalmar län

www.regionkalmar.se

2021-12-13 Rehab Söder/Samrehab