

Studenthälsan

Ergonomi

Allmänt om arbete vid dator

Tiden är avgörande för att undvika besvär, det vill säga hur länge du sitter i en statisk arbetsställning. Långvarigt sittande bör alltid kompenseras med förändringar i sittställning och arbetssätt.

Paus - bemöda dig om att göra små pauser i arbetet. Musklerna stimuleras därmed till att användas på ett annat sätt en stund.

Teknik - lär dig använda kortkommandon och därmed minska arbete med mus. Arbeta sittande eller stående.

Planering - tidsbrist ger mer/högre muskelspänning, färre pauser = längre arbetspass.

Motion - viktigt att det finns tid och planering för motion i ditt veckoschema. Gärna då en aktivitet som stimulerar cirkulation som t.ex. promenader, gympa-pass eller liknande.



Datorarbetsplatsen - Arbeta sittande



Blickriktning rak eller helst lätt nedåt. Avstånd öga - skärm ca 55-70 cm. Tangentbord ska stå på skrivbordet. Stol utan armstöd - avlasta underarmarna på bordet.



Stol med armstöd - avlasta underarmarna på stol. Variera musplacering, försök att undvika utåtrotation av axel d.v.s placera musen



Arbete med enbart eller nästan enbart med mus: Variera hand, placera musen centralt. Det finns olika typer av mus. Arbeta med hand och fingrar avslappnade och stöd för underarm.



Variera arbetsställning, använd olika inställningar på stol eller olika stolar. Variera placering av mus och tangentbord.

Datorarbetsplatsen - Stolen



Använd stolens alla variationsmöjligheter.



Variera höjd på armstöd, tänk på att armstöden inte får hindra dig från att komma riktigt nära bordet. Har du ingen stol med variationsmöjligheter så använd olika stolar.

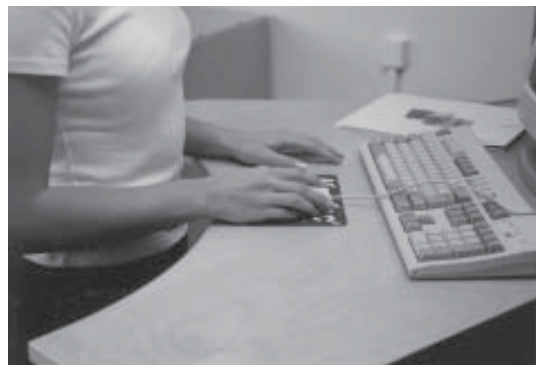
Datorarbetsplatsen - Arbeta stående



Variera bordshöjd, avlasta underarmar, blickriktning rakt fram eller lätt nedåt.



Avlasta armar, här med handlovsstöd. Arbeta avslappnat med handleder och fingrar.



Arbeta med fingrar avslappnade och vilande mot mus. Tänk på att det finns olika lösningar för arbete med mus. Variera hand, olika utformning och variation typ "musfälla". Undvik att få utåtrotation av armen.

Pauser och stretch av muskulatur - praktiska tips

Allmänt om stretch

Stretch av muskler ska ske på följande sätt:

1. Ta ut rörelsen så att spänningen känns i den muskel, som du har för avsikt att stretcha - lugn rörelse.

2. Håll kvar i ytterläge ca 15 sek.

3. Gå tillbaka till utgångsläge.

4. Upprepa stretch-övningen 3 ggr per sida



Axelhöjare

Lyft axlarna mot öronen - spänn - slappna av - sänk axlarna. Upprepa 5 ggr



Bröstmuskulatur

För armarna bakåt/nedåt, sträck ut framsidan och pressa ihop skulderbladen. Upprepa 5 ggr.



Nackens sidoböjare
Lägg huvudet åt en sida - sänk motsatta sidans axel. Känn en spänning på sidan av halsen.



Gör som övningen bredvid men lägg till en förstärkning genom att lägga handen på huvudet. Känn att spänningen tilltar på den sida vars muskel du sträcker.



Nack-skuldermuskulatur

Böj nacken snett framåt - förstärk rörelsen genom att lägga handen på huvudet.



Nackens korta bakåtböjare

Dra in hakan, böj nacken fram - förstärk rörelsen genom att lägga handen på huvudet.



Avspänningsövning

Tänk att du sitter på fyra stabila punkter; de båda sittbensknölna och fötterna. I denna ställning drar du upp axlarna och biter ihop käkarna - slappna av. Tänk på att andas ordentligt med magen. Upprepa några ggr.