

## Några praktiska råd!

- Placera dig så att du inte störs av infallande dagsljus och undviker bländning, reflexer eller speglingar i arbetsskärmen. Dagsljuset bör komma in från sidan.
- Allmänbelysningen bör ge tillräckligt ljus för arbetsuppgiften.
- Var observant på dina arbetsställningar: sitt med en god hållning i rygg och nacke.

**Om möjligt ta hem din stationära arbetsskärm, tangentbord och mus för att kunna justera arbetsplatsen efter ergonomiska grundprinciper:**

- Placera skärmens övre kant strax under ögonhöjd så att nacken kan hållas rak
- Placera tangentbordet så att armarna kan vila nära kroppen
- Placera musen centrerat framför magen
- Vid arbete med laptop rekommenderas att skärmen höjs upp, använd ett ställ eller en hög med böcker och komplettera med ett separat tangentbord och en mus.
- Sitt nära bordet med armarna vilandes nära kroppen
- Om bordet är för högt rekommenderas att sitta på en kudde eller dyna för att undvika arbete med upphöjda axlar.
- Växla mellan att sitta, stå och halvligga, med stöd i ryggen, nacken och för armar och med laptopen vilandes i knät.



Växla mellan att sitta, stå och halvligga.

- Ta frekventa rörelsepåuser minst varje timme helst varje halvtimme. Passa på att utföra rörelser som stimulerar cirkulationen i kroppen på ett effektivt sätt. Ju fler och större muskelgruppen som aktiveras desto bättre blir effekten ex gång på stället med pendlande armar, utför djupa knäböj med armdrag eller stora cirkelrörelser med armarna framåt och bakåt.
- Ta en stretchpaus där arbetande muskler i nacke, bröst och armar får en återhämtning.
- Lyssna på kroppens signaler! Gör en analys över orsakssamband (arbete, fritid, träning) och möjliga åtgärder.

**Underrätta din chef om du misstänker att besvären är arbetsrelaterade och vid behov, efter samråd med din chef, nyttja en skype-konsultation med Avonovas fysioterapeuter/ergonomer.**



## Den mobila arbetsplatsen

I enlighet med myndigheter och arbetsgivares riktlinjer för att begränsa smittspridningen av Corona-virusets är fler och fler medarbetare tvungna att arbeta hemifrån. Digitala lösningar har bidragit till att utveckla och förändra kontorsarbetsplatsen under de senaste åren och möjliggör i större utsträckning arbete i hemmiljö. Samtidigt kan hemmiljön ha ergonomiska begränsningar som ökar risken för överbelastning på kroppens leder och muskler. Det ställs då högre krav på att göra egna aktiva val som är gynnsamma för kroppens välbefinnande. I detta sammanhang är rörelsevariation och återhämtning två nyckelord.

## Hur vi sitter har betydelse

Sittande arbetsställning ökar belastningen på ryggen men detta kan i viss mån motverkas med en god hållning som uppnås genom att sitta med en bibehållen svank. Ett svankstöd, t.ex. en rullad handduk eller prydnadskudde, kan bidra till en avlastning för rygg och nacke. Den aktiva sittställningen, kallat sadelsittande, kan vara en sittställning att alternera med, bäckenet tippas framåt och en naturlig sträckning i ryggen uppnås.

Belastningen på ländryggen/nedre delen av ryggen är väsentligt lägre om man står med en god hållning jämfört med att sitta med en god hållning. Använd en strykbräda eller köksbänken för att växla mellan stående och sittande arbete. Rekommendationen är att växelsvis stå och sitta lika mycket under arbetsdagen.



Sitt med stöd i svanken.



Sitt långt fram på stolen och fäll benet under stolen så att bäckenet tippas framåt

## Arbetsställningen är avgörande för belastningen på kroppen

Bildskärmsarbete ger en låg belastning under lång tid som påverkar kroppen negativt. Kroppsdelarnas position, till exempel placering av bål, armar och huvud, påverkar belastningen på muskler, kotor och diskar och ökar risken för att utveckla belastningsbesvär. Höjden på skärmen och synen har en avgörande betydelse för att huvudet skall ha en skonsam placering. Att regelbundet besöka optiker för att säkerställa en god syn och vid behov erbjudas synhjälpmedel är en förutsättning för en god bildskärmsergonomi.

## Läs av kroppens tidiga signaler

Att kunna läsa av kroppens tidiga signaler har betydelse för att förhindra belastningsskador. Ömhet, spänning eller stelhet kan vara tecken på överbelastning. Smärta kan vara ett sent svar på överbelastning eller resultatet av en överbelastningsskada. Smärta kan på många sätt vara begränsande och påverka arbetsinsats, vardagsaktivitet, humör, återhämtning och sömn. I samråd med din chef är du välkommen att kontakta Avonova för en bedömning av arbetsrelaterade besvär och råd kring lämpliga insatser och åtgärder.

**Vi erbjuder tjänsten via Skype.**

## Fysisk aktivitet på och utanför arbetet

Vid bildskärmsarbete finns det risk att musklerna hålls spända under långa stunder. Det kallas för statiskt muskelarbete och försämrar genomblödningen i musklerna och risken för belastningsbesvär ökar. Under dynamiskt muskelarbete är musklerna växelvis spända och avspända. Detta ökar blodcirkulationen i musklerna och därmed syresättning och ämnesomsättningen vilket skapar förutsättningar för ett skonsamt muskelarbete. För att minska den statiska belastningen på kroppen och öka blodcirkulationen är det viktigt med rörelsepauzer, helst varje halvtimme minst varje timme, vilket kan uppnås genom att t.ex. växla mellan sittande och stående arbetsställning, utföra enklare hushållsarbete eller ta lunchpromenader.