

Hjemmekontor



Råd og tips for å skape et godt ergonomisk hjemmekontor

Bærbar PC – gode råd

- Unngå å sitte i sofaen med «laptoppen» over lengre tid
- Skaff deg ekstra tastatur i full størrelse og en god datamus
- Hvis det lar seg gjøre, bruk ekstra skjerm i god størrelse
- Pass på at du har nok plass på bordet med god støtte for underarmene – bruk datamusen nært til kroppen
- Bruk aller helst skrivbordstol som kan justeres etter ditt behov – kjøkkenstolen er ikke designet for sitting over lengre tid



Unngå å.....

- sitte framoverbøyd, med ”ørnenakke”
- sitte ytterst på stolen
- heise opp skuldrene
- sitte uten underarmsstøtte
- arbeide i bøyde og vridde stillinger
- sitte lenge i strekk



homo computerus

Innstilling av stol

- Sett deg godt inn i stolen
- La bena hvile /være i kontakt med gulvet
- Reguler stolryggen slik at du får støtte i korsryggen
- Reguler setedybden slik at du får god kontakt med korsrygg, samt «luft» mellom setekant og knehase



Skap regelmessig variasjon fra stillestilling gjennom hele arbeidsdagen!

Innstilling av arbeidsbord

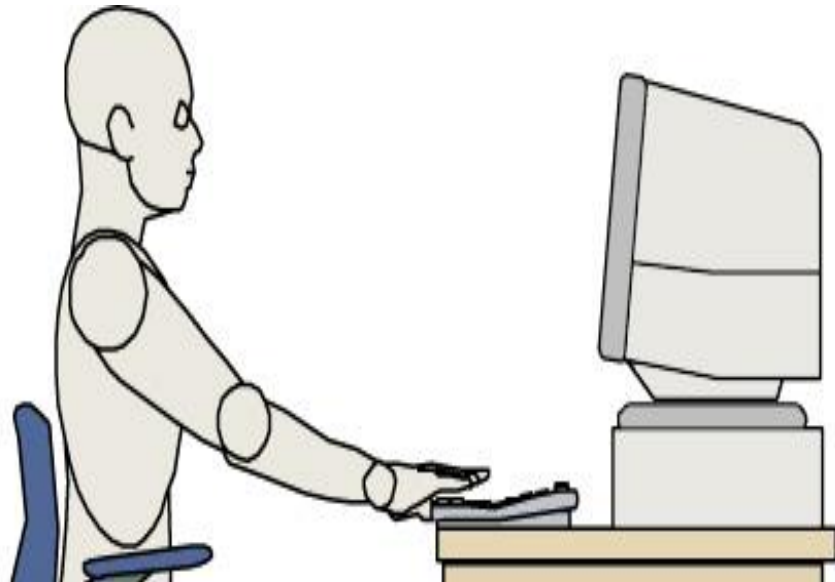
- Stilles inn etter at du har tilpasset stolen
- Reguler bordhøyden til rett albuehøyde med utgangspunkt i sittestilling stol.
- Bruk buen i bordet (dersom dette er en mulighet)
- Sitt tett på arbeidsbord for å skape underarmsstøtte



Smerter mellom skulderbladene og/eller i skuldre?

Vanlige årsaker:

- Sitter for langt unna borde
- Armlener butter i bordkanten?
- Utstyr ligger for langt unna
- For lite dybde på arbeidsbord?



Fellesnevner: MANGLENDE UNDERARMSTØTTE

Har du nakkeplager, hodepine, såre øyne?

Vanlige årsaker:

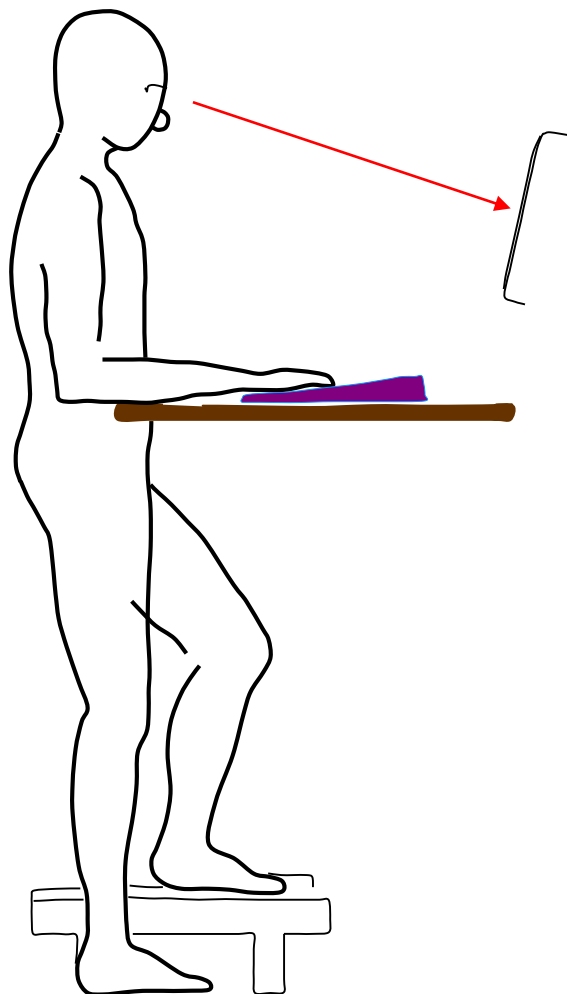
- Mye reflekser i skjerm?
- For lite (eller for mye) lys?
- Du blir blendet?
- Utsyn?
- Skjermen står for høyt (eller for lavt)?



Hvis du bruker telefonen mye – benytt deg av hodetelefon



Har du justert inn PC -skjermen ?



- Synsavstand: ca. 50-70 cm (armlengdes avstand)
- Skjermen bør skråstilles og plasseres slik at en får en senket blikkretning.



Forskning viser at ved å ta en kort pause, gjerne bare et minutt, etter en halv times arbeid, bidrar til å forebygge nakke og skuldersmerter

Statens arbeidsmiljøinstitutt

Gode øvelser for deg som jobber på (hjemme)kontor

Forebygging av muskel- og skjelettplager



BEVEGELSE OG AVSPENNING SKULDRE

Sitt eller stå.
Løft skuldrene, hold litt og slipp ned.



TØYNING SKULDRE

Stå eller sitt.
Tøy den ene armen ved å presse albuen mot motsatt sides skulder med hjelp av den andre hånden.



BEVEGELSE OG AVSPENNING SKULDRE

Sitt eller stå.
Lag store sirkelbevegelser med skuldrene, framover og bakover.



TØYNING UNDERARM/ HÅNDEDD

Håndflatene mot bordet og fingrene vendt bakover. Skyv kroppsvekten bakover til det strammer på forsiden av underarmene. Hold litt og slapp av.



TØYNING ØVRE RYGG OG SKULDRE

Stå eller sitt.
Press skuldrene frem, armene skrått ned, hold haken inn og tøy 5 sekund.



TØYNING UNDERARM/ HÅNDEDD

Stå. Roter armen som skal tøyes innover med strak albue til håndflaten vendes utover. Ta foldegrep og trekk underarmen innover til det strekker oppover i underarmen. Hold litt og slapp av.



TØYNING BRYSTMUSKLER

Stå eller sitt. Hendene bak ryggen, skyt brystet fram, trekk skulderbladene sammen, skyv armene nedover, hold litt og slipp.



TØYNING SKULDRE OG RYGG

Sitt og løft en arm med albuen bøyd. Hold albuen med den andre hånden, skyv den bakover, bøy overkroppen til siden. Pust inn, strekk deg, pust ut og slapp av.



STREKK AV RYGG OG SKULDRE

Sitt eller stå. Hold foldede hender foran deg. Løft hendene opp over hodet og strekk armene så langt bak som mulig.



AVSPENNING NAKKE OG SKULDRE

Sitt med rett rygg, ta haken mot brystet og rull rolig forover.