

Så sitter du rätt i höst

MÅ, AUG 19, 2019 10:49 CET

Hösten och skolstarten har rivstartat och semestersvenskar landet över börjar komma tillbaka till sina arbetsrutiner. För dig med kontorsjobb kan det bli en rejäl omställning att gå från ledighet och aktiviteter till ett stillasittande jobb framför datorn. En undersökning som nyligen genomförts på uppdrag av DPJ visar att 43 procent av anställda som arbetar i kontorsmiljö får ont eller andra fysiska problem av sina kontorsmöbler. För att undvika dessa problem har vi listat 5 enkla tips på hur du sitter rätt i höst!



Ergonomi är en arbetsvetenskap som berör hela arbetsmiljön och bör säkerhetsställa anställdas välmående på kontoret och arbetsplatsen. Att hela tiden arbeta i samma ställning kan i längden leda till oerhörda smärtor. Enligt en undersökning från DPJ lider 27 procent av kontorsanställda i Sverige av krämpor i nacke och axlar drygt en tiondel av musarm och ryggont, på grund av att musklerna har utsatts för frekventa och monotona arbetsställningar.

- Smärta som uppkommer på grund av kontorsmiljön - att vi exempelvis sitter fel - är fortfarande vanligt förekommande, trots att vi kommit långt i utvecklingen när det gäller arbetsvetenskap och kunskaper om ergonomi. Det beror delvis på kontorsmöblerna men vi märker också en tendens att dessa typer av problem uppkommer efter en längre ledighet och detta går att åtgärda med enkla medel, säger Peter Johansson.

5 vanliga problem och hur du undviker dem:

1. Smärta i nacke och axlar

Problem med smärta i nacke och axlar går att undvika genom att ställa in bordet rätt. Armarna ska ha stöd i en 90 graders vinkel så att du kan stödja underarmarna på bordet. Tangentbordet är en bra måttstock – dina underarmar ska kunna vila på bordet när du skriver, då har du bra avstånd till bordet och en bra höjd.

1. Ryggont och felbelastning

Sitt så långt bak du kan på din kontorsstol. Du får bättre hållning och belastar inte rygg och höfter fel. Du ska precis som när du står upp kunna vila underarmarna mot bordet när du använder ditt tangentbord. Försök också att stå upp och arbeta ibland så är det viktigt för kroppen att röra sig lite grann. Ställ en timer och variera ett par gånger under dagen!

1. Musarm

Tangentbordet ska ligga ungefär 15 cm in på skrivbordet, så att du kan vila underarmarna på bordet när du skriver. Den bör ligga helt platt mot bordet och inte lutat som många tror, det kan belasta skulderbladen och armarna. Största misstaget man gör är att man har datormusen för långt åt sidan vilket ger en onaturlig rörelse till överkroppen. Så centrerad som möjligt är en bra regel att lägga på minnet!

1. Huvudvärk

Undvik problem med spänning och huvudvärk med rätt placering av skärmen! Det största problemet man gör är generellt att ha sin datorskärm för nära eller på sidan. Den ska helst vara placerad mitt framför där du står och sitter och i höjd med dina ögon.

1. Trötthet och överbelastning av ögonen

Ljus är en bortglömd detalj som påverkar oss oerhört mycket. Brist på ljuskällor är ofta anledningen bakom den där spänningshuvudvärken, de stela axlarna och trötta ögon under eftermiddagarna. Det är viktigt att tänka på att belysningen är tillräcklig året om eftersom vi i Sverige har väldigt skiftande ljusinsläpp under olika årstider. Punktbelysning runt om i rummen är bra för ögonen. Satsa på åtminstone någon extra ljuspunkt utöver tak och skrivbordsbelysning i varje rum! Ju större rum, desto fler ljuskällor behövs!

Om undersökningen:

”Kontorsinredningsbarometern” genomfördes i januari 2019 av PFM Research på uppdrag av DPJ Interiör. 1013 kontorsanställda mellan 29 – 65 år har svarat på undersökningen genom en internetpanel. Resultatet är riksrepresentativt.