



Ergonomi i vardagen



Bakgrund

Ergonomi handlar om samspelet mellan människa, arbetsuppgift, aktivitet och den omgivande miljön. Ergonomi innebär att arbetsuppgifter, aktiviteter och miljö utformas och anpassas för att passa individen.

Det finns många faktorer som har betydelse för hur du använder din kropp. Tänk efter: Hur har du kroppen när du utför en aktivitet? Hur utför du den? Finns det andra sätt att utföra aktiviteten på för att underlätta för din kropp?

Denna broschyr är tänkt som en hjälp för dig som behöver tips och råd på hur du på ett så skonsamt sätt som möjligt kan använda din kropp när du utför arbeten och aktiviteter i din vardag.

Generella råd

- Gör inte för mycket under en dag utan prioritera det som är viktigast för dig.
- Ta regelbundna pauser och dela upp arbetet i flera korta moment.
- Använd bra belysning, vilket innebär så lite bländande ljus som möjligt, ett jämnt ljus på arbetsytan och inte för stora kontraster mellan arbetsyta och omgivning.
- Tänk på inomhustemperaturen så att du inte fryser och därför spänner dig.
- Växla mellan sittande/stående/gående.
- Flytta fötterna eller använd tyngdöverföring av kroppen istället för att sträcka dig för att nå.
- Lämplig arbetsställning är oftast den där du håller ryggen rak med avspända och sänkta axlar. Därför är det viktigt med rätt arbetshöjd på till exempel köksbänk och skrivbord.
- Att hålla ryggen rak är också viktigt när du dammsuger, krattar med mera.
- Placera saker du använder ofta så att du lätt når dem.

Liggande

- För att lättare komma i och ur sängen är en lämplig sänghöjd cirka tio centimeter ovanför knävecket i stående.
- Vid uppresning från liggande till sittande, ligg på sidan nära sängkanten, böj i knäna, för ut benen över sängkanten och skjut samtidigt ifrån mot madrassen med armarna.
- Ryggraden bör bibehållas rak när du ligger på rygg, mage och sidan. Därför är det viktigt att madrassen ger efter för höfter och skuldror (där man är som tyngst).
- En kudde som ger stöd i nacken gör det lättare för musklerna att slappna av. Använd inte för hög kudde då du kan få obehag i nacken.
- För att hitta en bra liggställning kan man ha nytta av kuddar för att ge stöd. Till exempel mellan benen och bakom ryggen, under magen eller under armarna.
- Avlasta ryggen kortare stunder genom att vila benen på exempelvis en hög kudde eller låda.



Sittande

- När du sitter bör du ha jämn belastning på sittbensknölar och lår samt båda fötterna på golvet.
- Sträva efter att bibehålla ryggens naturliga krökning.
- Placera vid behov en kudde eller dylikt för stöd i svanken.
- Sitt nära det du arbetar med.
- Byt sittställning ofta för att variera belastningen på rygg och axlar.
- Vid uppresning från sittande, använd följande teknik: För fötterna bakåt under stolen, luta överkroppen framåt och använd benmusklerna för att resa dig upp.

Stående

- Vid längre tids stående, stå lite bredbent samt avlasta genom att vila ryggen mot exempelvis en vägg.
- Stå nära det du arbetar med.
- Byt ståställning ofta för att variera belastningen på rygg, höfter, knän och fötter.

Bädda säng

- Om möjligt, placera sängen så att du kommer åt från båda håll.
- Om sängen står vid väggen, börja alltid bädda längst ifrån dig. Sätt upp ena knät i sängen så att du kommer närmare och inte sträcker dig mer än nödvändigt.
- Rulla av och på överkastet eller undvik överkast helt.



Arbeta i kök

- Anpassa arbetshöjd efter typ av aktivitet till exempel genom att ställa ner bunken i diskhon när du vispar eller använda en tjock skärbräda om bänken är för låg.
- Avlasta genom att placera en fot på sockeln i underskåpet under diskbänken eller luta höften mot köksbänken.
- Om du har svårt för att stå längre stunder kan du halvsitta på en hög pall.



Bära och lyfta

- Undvik att lyfta tunga föremål, försök skjuta eller dra istället.
- Prova andra sätt att bära/transportera saker, till exempel i ryggsäck eller shoppingvagn.
- Böj i knäna i stället för i ryggen vid lyft och när du ska plocka upp saker från låg höjd.
- Lyft nära kroppen.
- Undvik att vrida ryggen vid lyft.
- När du bär bör tyngden fördelas jämnt i båda händerna/armarna och bäras nära kroppen.
- Tänk på hur bärkassarna ser ut så att utformningen på handtag och kasse möjliggör att du kan hålla armarna nära kroppen. Många plastkassar ger ett felaktigt bärande.
- Ställ ner föremål genom att böja i knän och höfter.

Arbeta vid stationär dator

- Växla mellan stående och sittande flera gånger dagligen om du har höj- och sänkbart skrivbord.
- Bordet bör vara i armbåghöjd, för att avlasta underarmar och handleder samt få avslappnade axlar och rak rygg.
- Har du en stol med möjlighet att justera sittinställning, prova att ha sitsen lätt framåttipad. Belastningen på ländryggen minskar när du efterliknar ståendets hållning i sittande.
- Placera tangentbord och mus mitt framför dig.
- Ögonen ska vara i höjd med bildskärmens överkant.
- Placera skärmen på armlängds avstånd.
- Placera skärmen rakt framför dig för att slippa vrida på huvudet.
- Undvik reflexer, speglingar eller motljus från fönster.



Arbeta med bärbar dator, surfplatta och mobiltelefon

- Om möjligt placera dator/surfplatta på ett bord framför dig så att du kan se skärmen utan att böja i nacken.
- Vid sittande i säng eller soffa placera en kudde under armarna och dator/surfplatta/mobiltelefon för att avlasta axlar och nacke.
- Tänk på att lyfta upp huvudet regelbundet.
- Med mobiltelefon, använd båda händernas fingrar för att skriva, skrolla med mera. Det minskar risken för "sms-tumme".



Om du vill läsa mer

www.1177.se

Arbetsmiljöverket: www.av.se/halsa-och-sakerhet

Kontakt

www.1177.se. Gå in på Hitta vård och sök på arbetsterapeut eller fysioterapeut. Du får då fram förslag på mottagningar dit du kan vända dig.

De kan ge dig mer information angående ergonomi, träning och hjälpmedel som kan underlätta din vardag.

Skanna QR-kod för
att hitta
rehabmottagning

