

Handfasta tips om ergonomi

STUDENTHÄLSAN, LUNDS UNIVERSITET



Råd om att arbeta vid dator

- Variera arbetsställning. Alla positioner tröttar efter ett tag.
- Ha arbetsuppgifter där du måste upp och röra dig ibland. Ha till exempel skrivaren i ett annat rum och ha en del pärmar på ett avstånd så att du måste resa dig ibland för att nå dem.
- Avsätt 1-2 minuter till pausövningar/cirkulationsövningar, helst en gång per halvtimme.
- Skärmens överkant ska vara i nivå med dina ögon då du tittar rakt fram.
- Ha skärmen framför dig och undvik att behöva vrida huvudet i sidled då du arbetar vid skärmen.
- Vila med underarmarna mot bordet eller armstöden och ha ca 90 graders vinkel i armbågen.
- Alternativt att du vilar med handleden mot en mjuk limpa framför tangentbord och mus.
- Försök även ha musarmen nära dig och undvik att glida iväg med armen långt fram eller att underarmen blir utåtvriden.

Stående

- Stå med tyngden på framfoten, trampdynorna och var lös och avspänd i knäna.
- Ha mjuka, stadiga bekväma skor.
- Gör dig medveten om din hållning genom att titta i en spegel hur du står.
- Flytta tyngden och belasta ena benet mer ibland, men undvik att falla ut och hänga i höften.

Sittande

- Ha stöd för benen då du sitter. Använd fotpall om du inte når ner.
- Använd höftleden för rörelser fram mot skärmen istället för att glida fram med huvudet eller släppa i bröstkorgen.

Bärbar dator

- Då skärm och tangentbord sitter ihop med varandra blir det svårt att få en bra arbetsposition vid den bärbara datorn. Du kan få känningar i nacke och skuldra vilket beror på att skärmen är för långt ner och för nära ögonen.
- Ska du sitta längre stunder (mer än 1 h) rekommenderas att ha ett separat tangentbord för att kunna flytta skärmen längre bort och/eller högre. Sök på "datorergonomi" för förslag på firmor som säljer ergonomiska datortillbehör.
- Eftersom en bärbar dator oftast är liten och nätt blir det lätt att soffan eller favoritfåtöljen blir platsen för arbete med datorn. Kom ihåg att variera dina positioner även här och sätt dig också vid ett vanligt bord ibland. Sittande i soffan gör att kroppen lätt kommer ut i olika ytterlägen och mer asymmetriska positioner som ger belastningar i nacke, skuldror och rygg.

Tänk på att...

...då och då öka cirkulationen i de delar av kroppen som du belastar mest. Gör också motrörelser, det vill säga rörelser där du går åt andra hållet med kroppsdelar och muskler jämfört med den position du oftast är i.

Mer information och förslag på övningar finns på www.lu.se/studenthalsan

Kontakta oss!

Postadress:

Lunds universitet
Studenthälsan
Box 117, 221 00 Lund

Besöksadress:

Sandgatan 3, Lund

Telefon: 046-222 43 77

www.lu.se/studenthalsan



LUNDS
UNIVERSITET

LUNDS UNIVERSITET

Box 117
221 00 Lund
Tel 046-222 00 00
www.lu.se