

Vanligste årsaker til plager foran skjermen (nakke/skuldre, rygg, armer, hode ...)

Ensidig, intensivt, statisk Sitte mer enn 6t dagen

Uheldig arbeidsstilling

- som en «reke» med hodet foran kroppen, hengende på armene
- belastar nakke, rygg, armer



Møbler og utstyr er feiltilpasset

Belastende synsforhold

Stress + psykososiale forhold

- Setter kroppen i beredskap og aktiverer muskelspenninger;
- kan gi plager i nakke, skuldre rygg mm

Hva gjør du?

- **Variasjon** - arbeidsstilling: laid-back, rett/ aktiv, stå og jobbe
- mus i andre hånd,
- reise deg – etter 20 min/ gå en runde/ øvelser

➤ Kroppen



- magen inntil bordet, hvile rygg mot lenet
- hvile underarmer på armlener eller bord
- eller balansere frempå stolen med overarmer langsmed kroppen

➤ Justér

- stolens vippemotstand til du har god støtte i ryggen
- stol-høyden så du har støtte under lårene, men ikke trykk
- bruk armlener når de kan tilpasses (som bildet)
- deretter tilpasses bordhøyden til albuehøyde

➤ Belysning skjerm og syn

- unngå reflekser, blending og sterkt lys over skjermen
- å se ned på skjermen er best for øyne og nakke
- Behov for brillekorreksjon?

➤ Stopp opp

- balanse på/av – tilgjengelighet/ time-out – avspenning/pust
- rydde i «grouff»
- behov for støtte? Leder - bedriftshelsetjenesten