

Intensivt datorarbete sliter på din nacke



Eva Ahlberg är webbredaktör på Skolledarförbundet i Stockholm och jobbar dagligen och länge framför datorn. Hon har besvär i sin nacke och bröstrygg, så vi lät henne möta Christina Skantze, leg. sjukgymnast och erfaren ergonom, för att få tips om sin arbetsställning och några enkla övningar för att lindra besvären.

AV SVERIGES DRYGT fyra miljoner arbetstagare är det nu närmare tre miljoner som använder dator i sitt arbete. Statistiken visar att 30 – 40 procent av dem varje vecka har ont i nacke, axlar och armar. Det är fullt logiskt, eftersom människan är gjord för rörelse och variation och inte för stillasittande. Det finns därför ingen arbetsplats som är så bra utformad att vi kan sitta och arbeta vid bildskärm hela dagarna utan att i längden få besvär.

Låsta arbetsställningar som vid intensivt och ensidigt tangentbordsarbete, kan exempelvis ge obehag och värk i nacke, axlar, armar och händer. En del säger att de har musarm, en del att de fått gammacke. Oavsett vad besvären kallas tar de mycket energi och kan vara svåra att få bukt med om inte grunden till problemen åtgärdas.

EVA AHLBERG är webbredaktör på Skolledarförbundet i Stockholm, har datorn som sitt huvudsakliga arbetsverktyg och har länge besvärats av nack- och bröstryggssmärta. Hon har ett höj- och sänkbart skrivbord, vilket gör att hon ibland står och jobbar.

– Det är jättebra att ha den möjligheten, säger Christina Skantze, leg. sjukgymnast och ergonom. Det bästa är att växla mellan stående och sittande under dagen. Men jag skulle inte rekommendera dig att stå hela dagen, då tangentbordsarbete är ett finmotoriskt jobb. Det går åt mer energi för att hålla balansen samtidigt som du jobbar.

Ergonomen tipsar. Låsta arbetsställningar vid intensivt datorarbete kan ge nackbesvär, vilket webbredaktören Eva Ahlberg har. Ergonomen Christina Skantze ger henne råd som kan lindra besvären.

Både när man sitter och står ska underarmar och händer avlastas mot bordet, säger Christina och ber Eva att prova sig fram till rätt höjd på skrivbordet.

– Nu känns det bekvämt, säger Eva efter lite laborerande.

– Det allra viktigaste är vad som känns avspänt för dig. Men just nu har du nästan inget stöd för dina underarmar, observerar Christina. Ser du hur mycket plats din manushållare tar? Den gör så att du nästan har tangentbordet vid bordskanten.

– Ja, det har jag inte tänkt på innan, svarar Eva och tittar extra noga på den vita ställningen som håller hennes papper.

MANUSHÅLLAREN är inblandad även i ett annat problem. Evas datorskärm står alldeles för högt, placerad som den är ovanpå manushållarens sockel.

– Dina hjälpmedel ska tvinga dig till att ha en bra arbetsställning, men med den här manushållaren är det precis tvärtom. Datorskärmen hamnar för högt, vilket är ansträngande för din nacke och dina ögon, förklarar Christina.

Det mest avspända läget för ögonen är om datorskärmen är lågt placerad så att blicken är lätt nedåtriktad.

– Då vilar ögonen på skärmen utan du

behöver lyfta blicken eller skjuta fram hakan för att se bättre.

Allt som är ansträngande för ögonen blir också en belastning på nacken, betonar Christina.

– Här har vi förmodligen en av orsakerna till att du inte kan hålla nacken rak, utan har fått din ”gammacke”.

HON FRÅGAR OM Eva har terminalglasögon, och Eva tar fram dem ur ett fodral och byter ut sina vanliga glasögon mot dessa.

– Jag ser jättebra på skärmen med terminalglasögonen, men jag kan inte se vad som står på mina papper. Mina vanliga glasögon har progressiva glas, men inte de här. Det gör att jag inte använder dem så ofta; bara när jag arbetar längre sammanhängande perioder med redigeringsarbete. Ofta är arbetet mer varierat och då behöver jag kunna läsa också.

DET ÄR INTE första gången Christina, som utbildar optiker i ergonomi, möter denna problematik.

– Tyvärr har inte alla optiker utbildning i att göra terminalglasögon med ”näprogressiva” glas. Fråga efter det när det är dags att beställa nya. Ska det vara någon nytta med terminalglasögon ska de

ju passa både individen och arbetsuppgifterna.

Christina och Eva kommer överens om att prova att lyfta bort manushållaren och se om det gör någon skillnad för Evas arbetsställning.

Det som sker är att tangentbordet nu kan skjutas in lite grann och Evas underarmar får mer understöd. När datorskärmen nu står direkt på bordet blir Evas blick naturligt nedåtriktad.

– Märker du vad som händer med din nacke? frågar Christina.

– Ja, det känns riktigt bra. Men det tar säkert en liten stund att vänja sig, svarar Eva.

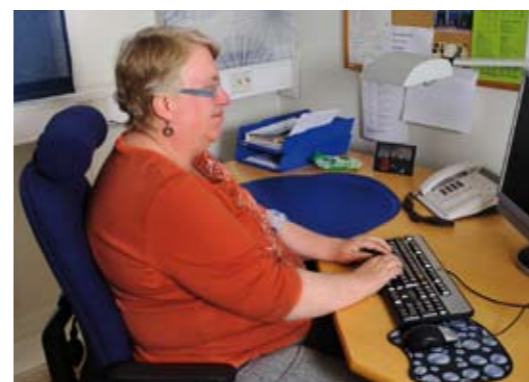
Christina avslutar sitt besök hos Eva med att instruera fem enkla övningar för ökad rörlighet, cirkulation och avspänning i nack- och skulderregionen. Eva gillar den sista – skuggboxningen – allra mest verkar det som.

– Åh, vad skönt. Man kommer verkligen åt bröstryggen, det är precis där mellan skulderbladen jag brukar få ont.

Att övningarna satte igång blodcirkulationen syns även på hennes lite mer rosiga kinder.

LOIS STEEN VIVANCO

Till övningarna >



Synen viktig. Det är bättre när datorskärmen står direkt på skrivbordet, då blir blicken naturligt nedåtriktad.

FAKTA

Synergonomi

Ett mycket eftersatt område i arbetsmiljön är synen. Bildskärmsarbete är synkrävande och därför behöver man kontrollera synergonomin för att inte drabbas av huvudvärk och ljuskänslighet, sveda och gruskänsla i ögonen och nack/axelbesvär. Ser man dåligt rättar man instinktivt in kroppen för att kompensera detta. Det kan leda till dåliga arbetsställningar, som att man sitter med huvudet framskjutet och spänner musklerna i nacken hela tiden. Därför är det

viktigt att den som arbetar vid bildskärm mer än en timme under arbetsdagen ska genomgå regelbundna synundersökningar. Arbetsgivaren ska stå för kostnaderna för synundersökning och särskilda glasögon för bildskärmsarbete om arbetstagaren behöver sådana.

Läs mer på : www.av.se

Källa: Broschyren *Arbeta rätt vid bildskärmen*, *Arbetsmiljöverket*

5 övningar för nacke och skuldror

Tillbringar du större delen av arbetsdagen framför en dator? Sitter du med huvudet framskjutet? Börjar nacken bli öm och stel? Här får du några enkla övningar för ökad rörlighet, cirkulation och avspänning i nack- och skulderregionen. Övningarna kan göras både sittande och stående. Men sitter du under större delen av arbetsdagen så rekommenderar Christina Skantze, leg. sjukgymnast/ergonom, att du reser på dig när du ska genomföra övningarna.



Lyft och andas in. Släpp och andas ut.

Skulderlyft

Så här gör du: Låt armarna hänga rakt ned längs sidorna. Andas in och spänn musklerna kring axlar/skuldror och dra upp dem mot taket. Håll kvar ett par sekunder och släpp sedan efter och låt skuldrorna sjunka ned samtidigt som du andas ut. Upprepa övningen 10-15 gånger om dagen.
Syfte: Att du ska kunna slappna av i axlarna genom att växelvis höja och sänka spänningen i musklerna. Efter en tid kommer du att bli mer medveten om hur det känns att vara avspänd i axlarna, och märka när du sitter med axlarna uppdragna då du är stressad.

Axelrullningar

Så här gör du: Sätt dina fingertoppar på dina axlar och rulla axlarna bakåt via små cirkelrörelser. Därefter börjar du göra lite kraftigare cirkelrörelser så att hela skuldran involveras. Upprepa 20-25 gånger.
Syfte: Att öka cirkulationen och minska stelhet i skuldrorna. Men övningen kan även hjälpa dig att ta djupare och större andetag om du andats för ytligt, till exempel på grund av stress.
Tänk på: Axlarna kan kännas trögroliga i början när du gör denna övning. När du gjort övningen några gånger brukar motståndet minska och lederna kännas lite uppmjukade och smidigare att röra. De flesta sitter med sina axlar lite framåtroterade vid datorarbete, därför är det bäst att göra rullningarna bakåt.



Rulla axlarna bakåt.

Hållningsövning

Så här gör du: Stå stadigt och räta på ryggen. Andas in och dra sedan hakan bakåt in mot halsen så att du får en ordentlig dubbelhaka. När du andas ut låter du samtidigt hakan slappna av. Upprepa 10 gånger.
Syfte: Att inta en mer bättre hållning där huvudet inte befinner sig för långt fram. När huvudet är framskjutet, blir det tyngre och mer påfrestande för nacken att hålla upp.
Tänk på: Om du tycker att det är svårt att dra in hakan rakt bakåt, ta hjälp av ett par fingrar för att styra rörelsen.



"Gamnacke". Dra in hakan.

Töjning av nackrosetten

Så här gör du: Ställ dig i samma position som i övningen ovan. Vrid huvudet åt höger så långt du kan. I detta läge drar du in hakan och andas in och på utandningen drar du in hakan lite till. Håll kvar i detta läge i några sekunder. Släpp sedan efter och vrid huvudet åt vänster så långt du kan. Dra in hakan på samma sätt och håll kvar i några sekunder. Upprepa 2-3 gånger.
Syfte: Att töja de små musklerna i nacken som kallas nackrosetten. De är ofta korta och spända när man har långa arbetsdagar framför datorn.



Christina instruerar Eva att töja nackrosetten.

Skuggboxning med öppen hand

Så här gör du: Sträck fram höger arm med handen öppen och handleden vinklad bakåt. Samtidigt böjer du vänster arm och för den så långt bakåt du kan. Sedan rör du armarna växelvis framåt och bakåt på ett långsamt och rytmiskt sätt som i en skuggboxning med öppen hand.
Syfte: Att lösa spänningar och öka cirkulationen i musklerna i brösttryggen och skuldrorna.



text: LOIS STEEN VIVANCO foto: MARTINA HOLMBERG

Hjälpmiddelsinstitutet

Ett nationellt kunskapscentrum – ett nav – inom området hjälpmedel och tillgänglighet för människor med funktionsnedsättning. Läs mer på www.hi.se

På vår webbplats, www.hi.se, finns **Hjälpmedelstorget**. Där finns bl.a. information om lekplatser, fritid, inkontinens, kognition, smarta ting och tillgängligt boende.

Vi har **specialbiblioteket** med böcker och filmer om funktionsnedsättningar, hjälpmedel och tillgänglighet. Öppet för alla! Sök och beställ i vår bibliotekskatalog Hicat på www.hi.se/hicat

Box 510, 162 15 Vällingby
Tfn 08-620 17 00
Fax 08-739 21 52
Texttfn 08-759 66 30
E-post registrator@hi.se
Webbplats www.hi.se



MUSARM?



Unikt svenskt patenterat musarmsstöd. Förebygger och lindrar besvär. Lätt och bekvämt - följer armen. DuoPad, gärna en per handlovs, rekommenderas av ergonomer och sjukgymnaster. Beställ DuoPad idag - både till dig själv och till någon du bryr dig om!



Pris: 59:-/st

ÅTERFÖRSÄLJARE SÖKES

WWW.DUOTECH.SE