

# Ergonomisk vejledning

Dato og navn: \_\_\_\_\_

<b>Indstilling af stol:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sædet skal understøtte lår, skub enden helt tilbage i sædet, der skal nu være plads mellem forkant af sæde og underben svarende til en knytnæve.</li><li>- Sædet skal hælde en anelse nedad for at sikre blodomløbet, ellers benyttes en skammel til at løfte benene lidt fra sædet, så blodet får frit løb.</li><li>- Ryglæn skal støtte i lænden, når man læner sig tilbage.</li></ul>	
<b>Højden på bordet:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bøj armene i 90 grader – kørs sædet ind under bordet, underarme skal nu kunne hvile på bordet, og der er afslappede skuldre.</li></ul>	
<b>Placering af skærm:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Stræk armen frem, det skal netop være muligt at nå skærmen.</li><li>- Højden til skærm; med armen strakt frem skal det være muligt at nå øverste menulinje. På den måde holdes læsefeltet skråt nedad.</li></ul>	
<b>Placering af flere skærme:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Sørg for at se lige meget til både højre og venstre ved brug af flere skærme.</li></ul>	
<b>Placering af mus:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Placer musen foran kroppen og ikke ude ved siden. Benyt evt. RollerMouse.</li></ul>	
<b>Tastaturet:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Håndled skal være rette ved brug af tastatur, undgå knæk i håndleddene, det er en fordel, at håndroden kan hvile.</li></ul>	
<b>Fodskammel gerne med vippefunktion:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Formål 1 kan være at afløse sædets pres mod lår, så der opnås en bedre blodgennemstrømning.</li><li>- Formål 2 er at kunne vippe med fødderne, så der opnås bedre blodgennemstrømning og aktivering af venepumpefunktionen for at undgå hævede ben.</li></ul>	

## Høje-Tåstrup Fysioterapi

<b>Sid omvendt på stolen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvis det er muligt, så er det godt at variere sin siddestilling, så man sidder omvendt på stolen. F.eks. har HÅG stolen denne funktion; læn kroppen frem mod stolens ryg, så rygmusklerne får et hvil.</li></ul>	
<b>Brug sofaen:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Når stof skal læses – evt. på en bærbar, en tablet eller papir, så kan man med fordel sidde eller ligge i sofaen som variation i sin arbejdsstilling.</li></ul>	
<b>Stående arbejdsstilling som variation:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvile for underarme er vigtig</li><li>- Undgå knæk i håndled</li><li>- Undgå at have hagen fremme – heller ikke modsat. Tænk "blot" på at have hovedet let og lige ovenpå kroppen.</li></ul>	
Den optimale siddestilling er ikke optimal hele dagen.  <b><i>"Den næste stilling er den bedste"</i></b>  Varier arbejdsstillingen og bevæg dig så meget som muligt.	
<b>Øvelser:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rejse-sætte sig</li><li>- Bagoverbøjning på stoleryg</li><li>- Nakke øvelser</li><li>- Skulder øvelser</li></ul>	
<b>Hjemme:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Spisebordsstol og spisebord er det klassiske hjemmearbejds miljø. Det mest optimale er en fast arbejdsstation. Husk de samme råd som ovenstående.</li></ul>	