

## **Arbetsställning vid arbete vid bildskärm**

Ingen arbetsställning som människan kan inta utan besvär är egentligen skadlig för oss. Dock handlar det om hur länge vi är i samma arbetsställning och vad som krävs av oss. En viktig del i arbetet är hur möjligheterna till variation ser ut. Att långvarigt befinna sig i en arbetsställning med liten möjlighet till variation kan ge smärta/värk. Vid skrivbordsarbete upplevs besvär främst från armar, nacke, axlar, rygg.

- Variera arbetsställning. Vissa arbetsuppgifter kan kanske genomföras gående? Eller stående? Om arbetet innebär långvarigt sittande bör en arbetsstol med stoppning och möjlighet till någon form av svankstöd användas.
- Extern skärm och tangentbord ger bättre möjligheter för en mer ergonomisk arbetsställning än en bärbar dator.
- Eventuellt handledsstöd samt olika typer av lösningar med smalare tangentbord, plattare knappar, mousetrappor, rollermouse kan vara passande för en del individer.
- Anpassa arbetsplatsen så underarmar har stöd och handledarna en neutral position. Försök sitta så nära bordsytan som möjligt. Sitthöjd ställs in sittandes med fötterna i golvet och med 90- 100 graders vinkel i knäleden. Sittdjupet skall vara så att 3 fingrar får plats mellan knäveck och sitsen på stolen.