

*feel*good

Företagshälsa

Bildskärmsergonomi

# Anpassa kontorsstolen

1. Sitthöjd – ställs in med fötterna stadigt i golvet
2. Sittdjup – sitsen 3-5 cm från vaden
3. Vinkeln på ryggstödet
4. Ryggstödet höjd – svankstöd i svanken
5. Vaggan/vinkeln på sitsen – plan eller lätt vinklad framåt



# Bildskärms arbete

Arbeta nära kroppen

Lämplig arbetshöjd är **armbågshöjd**.

Avstånd på ca **70 cm** mellan ögon och bildskärm.

Bildskärmens **övre del** något under ögonhöjd.

Blicken lätt **nedåtriktad**

Det ska vara bekvämt att arbeta!

**Omväxling och variation !**

Växla under dagen mellan stående och sittande arbete



# Arbetsställning

Bra arbetsställning med rak handled

(För låg arbetshöjd eller högt tangentbord ger olämplig arbetsställning)

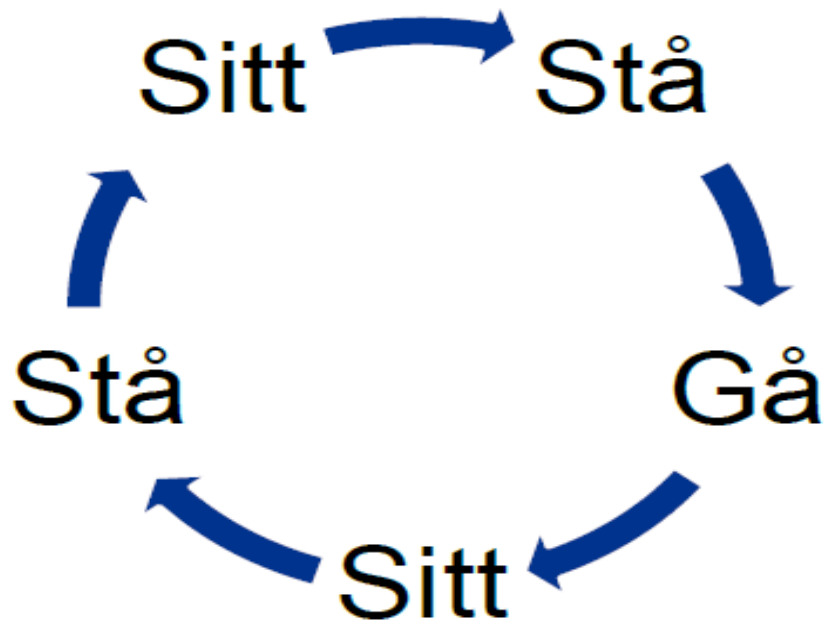


Stöd handen och fingrarna mot datormusen med en avspänd arbetsteknik

(Att ständigt ha pekfingret i beredskap medför **statiskt** arbete)



**Planera arbetsplatsen så att det hela tiden skapas rörelse.**



# Belysning

Arbetsplatsen för bildskärmsarbete bör placeras så att dagsljuset kommer in från sidan

Takarmaturen placerad parallellt med och rakt ovanför skrivbordets främre kant



*Takbelysningen kan hänga långs med främre bordskanten, vilket ger bra ljusinfall och liten bländningsrisk.*

# Hur reagerar vi på felaktiga syn- och belysningsförhållanden?

Spända nack-, rygg- och käkmuskler

Smärta

Huvudvärk

Ögontrötthet

Gruskänsla, sveda

Irriterade ögon

Ljuskänslighet

Så påverkas du av dålig arbetsbelysning



När du ser dåligt spänner du dig och kan få värk i nacke och skuldror. I bra belysning arbetar du mer avsläpant och lätt.

Dålig belysning kan leda till trötthet och huvudvärk. Lagom starkt, bländfritt ljus kan göra det lättare att arbeta.

Felaktig belysning medför ofta felaktig arbetsställning, ibland med ryggbesvär som följd. Med bra belysning kan du arbeta i rätt ställning.

> Olycksfall orsakade av dålig belysning är tyvärr vanliga. Bra belysning ökar säkerheten.

# Arbetsglasögon för bildskärm

Syner styr arbetsställningen!

Alla som arbetar vid bildskärm minst en timme per dag har rätt att genomgå synundersökning med jämna mellanrum. (AFS 1998:5 6§)

Om speciella arbetsglasögon behövs ska de bekostas av arbetsgivaren





## Tecken på överbelastning

Svidande - och trötthetsvärk i muskulaturen

Ömhet och stelhet i muskulaturen

Muskelvärk som inte går över vid ledighet

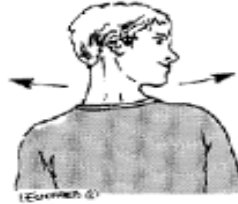
**Sök hjälp i tid för att inte få bestående besvär !**



# Pausprogram



Dra in hakan och för tillbaka huvudet. Denna övning bör återkomma flera gånger dagligen.



Räta upp nacken och vrid huvudet så långt det går åt höger och vänster sida



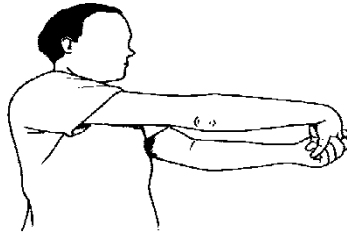
För axlarna bakåt och spänn mellan skulderbladen



Armbågen mot en dörrpost. Tag ett steg framåt. Töj 20 sek.



Res dig upp och böj ryggen bakåt



Vinkla handflatan mot dig  
Töj 20 sek

*Variation hjälper - MIKROPAUSER*  
*När händerna inte behöver arbeta –*  
*lägg dem i knät eller låt dem vila mot*  
*armstöd eller bordsyta*  
*Gör detta ofta – under några få sekunder*

A close-up photograph of vibrant green oak leaves, with the word "feelgood" overlaid in a white serif font. The leaves are bright and detailed, with some showing signs of being eaten. The background is a soft-focus forest of similar greenery.

*feelgood*