



**Den næste
stilling er den
bedste stilling**



JUNI - ERGONOMI

Forskning viser at der findes ikke én korrekt arbejdsstilling. Deraf ordsproget: "Den næste stilling er den bedste stilling". Trods dette er nogle stillinger bare mere hensigtsmæssige at sidde i, i længere tid end andre. Det handler om at musklerne og leddene er i neutrale stillinger, således at de ikke skal arbejde lang tid i yderpositionerne.

- Det er væsentlig hårdere at arbejde med armene oppe over hovedet i lang tid - kontra at arbejde lige foran kroppen.

I det følgende kommer der et par gode råd til at sidde bedre ved kontorbordet

Sid bedre ved skrive bordet

1 Den næste stilling er den bedste stilling

- Med det menes at der er ikke noget der hedder rigtige eller forkerte sidde stillinger, opskriften er at variere dagen. Hop ind i vores app og blive en OfficeFitter:
 - Stå 1 time + 30 min moderat aktivitet, fx gang, cykle eller steppe
 - Udfordre dig selv og kollegaerne og se hvor mange dage kan i være OfficeFitter på en måned.

2 Neutrale stillinger

- Det er hårdt for musklerne at arbejde i leddenes yderpositioner.
 - Fx det er væsentlig hårdere for nakkens muskler at holde hovedet, hvis hovedet er meget fremoverbøjet, som hvis vi kigger ned på en skærm hele dagen.
- Musklerne vil bruge ekstra mange kræfter på at holde hovedet og løfte den tilbage i normal stilling - dette kan give smerter i nakken og hovedpine.
- Det samme gælder for kroppens andre led og muskler - Hop ind på www.getupplay.dk og se de ergonomiske videoer.

3 Gode huske regler

- Hæv skærmen så du lige kan kigge hen over kanten på den
- Hæv eller sænk bordet sådan at albuerne kan hvile på bordet
- Varier din arbejdsstillinger: Stå op i ny og næ, drej/roter ryggen, kig op i loftet - helst en gang i timen.