

STOR GUIDE TIL ERGONOMI PÅ KONTORARBEJDS- PLADSEN

Få indblik i

Alt du skal vide om ergonomi - fra definition til lidelser og forebyggelse



Ergonomien på kontoret er udgangspunktet for vores arbejdsstillinger, og fordi vi bruger mange timer hver dag på at arbejde, betyder arbejdsstillingerne meget for vores sundhed og fysiske velvære.

Uhensigtsmæssige og unaturlige arbejdsstillinger, på grund af dårlig ergonomi, kan skabe overbelastninger i for eksempel håndled, skuldre og nakke, der kan give forbigående såvel som kroniske lidelser.

Mistrivsel, ømme led og muskler samt nedslidning kan være resultater af en ergonomisk dårlig arbejdsplads. Det

kan give udslag på sygefraværet, og det kan også vise sig i forbindelse med en intern evaluering af arbejdsmiljøet, f.eks. ved en arbejdspladsvurdering.

Det gode er, at du kan gøre en del i form af øvelser, adfærd og udstyr for at sikre god ergonomi på kontoret og undgå overbelastninger. Alt det dykker vi dybere ned i denne guide

Indholdsfortegnelse

Ergonomi

Side

3

**Ergonomiens
vigtighed**

Side

4

**Lidelser relateret til
dårlig ergonomi**

Side

5

**Forebyg over-
belastning**

Side

10

Ergonomi

Hvad er ergonomi?

Ergonomi handler i bred forstand om at forebygge skader forårsaget af selve arbejdet såvel som af arbejdsmiljøet. Zoomer vi lidt ind, er det især forebyggelse af skader ved uhensigtsmæssige arbejdsstillinger i forbindelse med ensartet såkaldt muskelarbejde, som kan medføre smerter i de berørte muskelgrupper.

Det er nemlig især gentagelsen af ensformige bevægelser, som risikerer at overbelaste kroppen, eller typisk dele af kroppen, hvis arbejdet udføres på uhensigtsmæssige måder eller uden de rette hjælpemidler.

Det er især arbejde med de følgende karakteristika, der øger risikoen for overbelastning:

- 1 Arbejde med en høj grad af gentagelse
- 2 Arbejde med et højt tempo
- 3 Arbejde, der kræver tunge løft

Statisk arbejde som samlebåndsarbejde eller kontorarbejde er typiske eksempler på situationer, som ofte medfører muskelsmerter, og der er også forsket en del i ergonomien indenfor disse områder.

Kilde: Den Store Danske

Ergonomi helt kort:

Ergonomi som videnskabelig disciplin er tværfaglig og indbefatter medicinsk, psykologisk og teknisk teori, viden og erfaringer.

Egentlig kommer ergonomi af det græske ord ergon, som betyder "arbejde" og nomos, som betyder en ordening eller lov.

Kilde: Den Store Danske

Ergonomi kan forstås som arbejdsindretning, og refererer bredt til den måde vi indretter vores arbejde på. Det kan handle om alt fra løfte- og bæreteknikker til værktøjer og redskaber, vi bruger i forbindelse med arbejdet til at forebygge skader.

På en moderne arbejdsplads vedrører ergonomi hele arbejdspladsen. Både det fysiske i form af stole, borde, skærme, tastaturer, mus, belysning og indeklima, såvel som det psykiske arbejdsmiljø.

Ergonomiens vigtighed

Hvorfor er ergonomi vigtigt?

Ensidigt gentaget arbejde belaster de samme led og muskler igen og igen. Når vi gennem en hel arbejdsdag belaster de samme muskelgrupper, og fortsætter ugen igennem, kan det få konsekvenser for vores helbred.

Det gælder især, hvis belastningen sker i en stilling eller vinkel, som er unaturlig eller uhensigtsmæssig for kroppen.

På kontorer landet over dør mange ansatte eksempelvis med smerter i skuldre, nakke, arme og hænder som følge af dårlig ergonomi ved skærmarbejde.

En undersøgelse foretaget af HK Stat i 2019 viste eksempelvis, at to ud af tre af HK Stats medlemmer oplever, at gentagne bevægelser foran en computer giver fysiske gener i de nævnte områder.

Årstal	Erhvervssygdomme	Muskelskeletsygdomme	Nakke, skuldre, arme, ryg og lænd mm.
2017	18.823	6.621	5.558
2018	16.818	5.598	4.644
2019	17.155	5.534	4.621
2020	15.506	4.807	4.016

Kilde: Arbejdstilsynet

En forkert håndstilling ved brug af tastatur og mus, eller en skærm placeret for lavt, kan medføre gener på kort sigt og kroniske smerter på lang sigt.

Ud over hensynet til de ansattes helbred, sænker forbigående og kroniske lidelser produktiviteten hos de berørte medarbejdere.

Ved at være opmærksom på de ergonomiske forhold på arbejdspladsen

kan smerter og lidelser forårsaget af selve arbejdet forebygges.

En investering i ergonomisk udstyr og uddannelse i korrekte arbejdsstillinger kan desuden være med til at reducere sygefravær og arbejdsskader. Dette vil nedbringe risikoen for tab af indtjening for virksomheden som følge af skader hos de ansatte ved ensidigt gentaget arbejde.

Kilde: amcentret.dk

Lidelser relateret til dårlig ergonomi

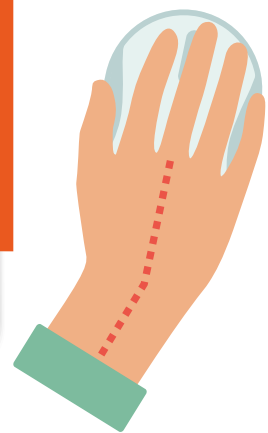
Hvilke lidelser skyldes dårlig ergonomi?

De specifikke lidelser, forbundet med dårlig ergonomi, hænger sammen med de belastninger kroppen udsættes for, og derfor med de konkrete arbejdsopgaver og stillinger. Det er altså dit arbejde, der afgør, hvilke konkrete ergonomiske udfordringer, du står med, og hvilke lidelser arbejdet potentielt kan medføre.

Lidelser forårsaget af dårlig ergonomi kan derfor være meget forskellige, men overordnet set handler det om forskellige former for muskel- og ledsmerter, samt overbelastning af sener og nerver.

Nogle af de mest hyppige diagnoser, ifølge [Sundhed.dk](https://www.sundhed.dk), findes i hænder, arme og skuldre. I disse dele af kroppen er de følgende de mest almindelige lidelser:

- 1 Musearm - overbelastning i hånd, håndled, underarm og skulder
- 2 Smerter i fingre og håndled - overbelastning og gigt
- 3 Senelidelser - eks. seneskedebetændelse
- 4 Tennisalbue - betændelse i senen ved albuen
- 5 Karpaltunnelsyndrom - nerver i klemme



For ansatte på et kontor er det **typisk siddestillingen og brug af mus og tastatur**, som ved ensidigt gentaget arbejde kan belaste kroppen og give problemer i ryggen, nakken, skuldre, arme, hånd og fingre.

Musearm

Én af de hyppigst forekommende lidelser for kontoransatte er museskader. Museskader kan give smerter i hånden, håndleddet, underarmen og skulderen og går i folkemunde under fællesbetegnelsen musearm.

Musearm kan opstå ved langvarigt og monotont arbejde ved en computer, særligt i forbindelse med præcisionsarbejde med en mus, som kræver, håndleddet holdes i en stilling, som er unaturlig.

Det kan eksempelvis handle om, at din mus ikke passer til din hånd eller

er for lille, eller der kan ske en overbelastning, fordi du simpelthen bruger for mange kræfter, når du taster eller klikker.

Den dårlige ergonomiske arbejdsstilling skaber altså en overbelastning, som kan være en udløsende faktor for, at der opstår betændelse i hånden, armen eller skulderen. Musearm kan dog også skyldes andre problemer, som en klemt nerve eller en muskel, der trækker sig sammen og bliver hård, altså myoser. Fælles er dog den lokale overbelastning.

Behandling af musearm

Fordi musearm relaterer sig til en overbelastning, går behandlingen primært ud på at reducere belastningen af hænder, arme og skuldre.

Ved på den måde at reducere årsagen til problemet, kan kroppen få ro til at få bugt med betændelsen eller myoserne, og over tid vil musearmen forsvinde.

Selve smerten kan behandles med smertestillende medicin, og i nogle tilfælde benytter man desuden steroider til at blokere symptomerne.

Behandlingen kort:

- 1 Reducere belastningen
- 2 Dæmpe smerterne med medicin
- 3 Evt. behandling med steroider

Vi har samlet alt om symptomer, årsager, behandling og forebyggelse forbundet med musearm [her](#)

Smerter i fingre og håndled

Hvis du har ondt i fingre eller håndled, kan det være et resultat af overbelastning i forbindelse med statisk monotont arbejde eksempelvis ved en computer.

Har du en dårlig arbejdsstilling, hvor du taster løs uden at hvile underarmene eller benytter du en mus til præcisionsarbejde over længere tid, kan belastningen på muskler og led i hænder og fingre give smerter. Det er en type lidelse, som hænger sammen med fællesbetegnelsen musearm.

Smerter i fingrene kan imidlertid også være tegn på gigt i fingrene. Det begynder typisk med smerter under arbejdet og senere også smerter under hvile, efterfulgt af mindre bevægelighed og en fornemmelse af svage fingre.



Behandling af smerter i fingre og håndled

Har du ondt i fingre eller håndled er behandlingen til at begynde med ens uanset om smerterne skyldes almindelig overbelastning eller gigt.

Behandlingen tager nemlig udgangspunkt i at aflaste muskler og led ved at sikre bedre arbejdsstillinger, ergonomisk udstyr og eventuel smertebehandling.

Hvis behandlingen ikke har den ønskede effekt, kan den medicinske behandling udvides, og i tilfælde af gigt i fingrene kan en operation i sidste ende blive nødvendig.

Behandlingen kort:

- 1 Sikre bedre arbejdsstilling
- 2 Reducere belastning
- 3 Dæmpe smerter
- 4 Evt. steroid blokade (gigt)
- 5 Evt. operation (gigt)

Kilde: Sundhed.dk om gigt i [fingre](#) og [musearm](#)

Tennisalbue

Hvis du har smerter på ydersiden af albuen, underarmen og måske også i overarmen, kan det være tegn på, at du lider af tennisalbue. Det er en lidelse som skyldes betændelse i senen ved albuen.

Selvom det egentlig er ved albuen, betændelsen sidder, kan smerten vandre ned i underarmen ligesom den kan stråle op i overarmen. En slem tennisalbue kan altså betyde smerter i det meste af armen.

Betændelsen opstår typisk enten ved korte, intense overbelastninger, som ved håndværksarbejde, eller ved ensidige bevægelser gentaget mange gange. Sidstnævnte kan eksempelvis ske ved brug af computermus.



Behandling af tennisalbue

Da der er tale om en lidelse, som bunder i en overbelastning, vil behandlingen tage udgangspunkt i at lindre smerten og dæmpe betændelsesreaktionen. Dette gøres ved at reducere belastningen af det betændte område, altså albueregionen.

I den forbindelse er det vigtigt at finde ud af, hvilke aktiviteter, der er skyld i betændelsen. Hvis du arbejder ved en computer til dagligt, kan det være en god idé at se på, hvordan du bruger musen.

En ændring af din håndstilling eller bordets højde kan have en effekt, ligesom en anden slags mus med ergonomisk greb kan afhjælpe problemet.

Kort om behandlingen:

- | Reducere belastningen
- 2 Dæmpe smerten

Karpaltunnelsyndrom - nerver i klemme

Oplever du smerter i hånden, måske særligt om natten, og en snurren eller prikken i fingrene, kan det være tegn på, at du har karpaltunnelsyndrom. Lidelsen kan ud over smerter og prikken også give nedsat følelse i fingrene og reducere kraften i fingrene, så du taber ting.

Karpaltunnelen ligger i hånden, på håndfladesiden, og i den løber føle-nerven til fingrene. Lidelsen opstår, når der ikke er plads nok til føle-

ven, som derfor kommer i klemme i karpaltunnelen. Det skaber en irritation af nerven, som du føler som smerte og den snurrende, prikkende fornemmelse.

Karpaltunnelsyndrom er forbundet med overbelastning ved ensidige gentagne bevægelser, og derfor er det en lidelse som rammer industriarbejdere, maskinoperatører, frisører og folk, som arbejder ved en computer det meste af dagen.

Behandling af karpaltunnelsyndrom

Sygdommen kan forsvinde af sig selv uden egentlig behandling, men det er altid en god idé at hjælpe udviklingen på rette vej. Dette gøres ved at aflaste hånden og håndleddet, typisk med en håndledsskinne.

Derudover kan det være nødvendigt at se på belastningerne på dit arbejde, og overveje hvordan belastningerne kan ændres, eksempelvis ved at kigge på arbejdsstillingen og mulige hjælpemidler.

Går sygdommen ikke væk ved aflastning, kan den behandles medicinsk med kortison, men det hjælper ikke i alle tilfælde.

Er du særligt generet af symptomerne, og virker de tidligere nævnte behandlinger ikke, kan det være nødvendigt med en operation. Det er en forholdsvis simpel operation som kun kræver lokalbedøvelse og som tager ca. 10 - 20 minutter.

Under operationen gør kirurgen mere plads til følenerven i karpaltunnelen, og det modvirker irritationen.

Kort om behandlingen:

- 1 Reducere belastningen ved at aflaste hånd og håndled
- 2 Håndledsskinne
- 3 Evt. medicinsk behandling med kortison
- 4 Evt. operation i svære tilfælde

Forebyg overbelastning

Sådan forebygger du overbelastning

Der er mange lidelser, som du kan pådrage dig ved ensidigt gentaget arbejde i det daglige. Det er derfor vigtigt at være bevidst om, hvordan du kan undgå overbelastninger af muskler, led og sener i hverdagen.



Overordnet set bør du være opmærksom på følgende tre forhold:

- 1 Variation i arbejdsstillingen
- 2 Ergonomisk udstyr
- 3 Fysiske øvelser



Variation i arbejdsstillingen

Det absolut vigtigste er at variere din arbejdsstilling i løbet af dagen. På den måde sikrer du nemlig, at der ikke sker en belastning over længere tid, så

selvom du måske ikke har det bedste udstyr eller de bedste vaner, vil variationen mindske risikoen for overbelastning.

2 Ergonomisk udstyr

Den rette håndstilling i forhold til tastaturet, og den måde du griber om en mus på betyder meget for, hvordan dine muskler, led og sener bliver belastet. Faktisk har alle de fysiske dele af din arbejdsplads indflydelse på, hvordan din krop belastes. Derfor er det vigtigt at indrette din plads rigtigt.

Specialudviklet udstyr, som en ergonomisk mus, kan være med til at modvirke og undgå overbelastninger, men det er også vigtigt, at du er opmærksom på at bruge udstyret korrekt.

Et tastatur, der kan indstilles i højden, hjælper eksempelvis ikke mod overbelastning, hvis du ikke benytter funktionen til at indstille tastaturet efter dine individuelle behov.

3 Fysiske øvelser

Du kan modvirke en eventuel overbelastning ved at benytte dig af nogle simple, fysiske øvelser. Øvelserne strækker muskler og sener ud, og bryder med de mange gentagelser, der typisk er i dagligdagen.

Fordi fysiske øvelser har så stor effekt, har vi valgt at lave en række videoer, som viser nogle forskellige øvelser, som du nemt kan lave i hverdagen. Øvelserne fokuserer på forskellige dele af kroppen, så du kan vælge den video, der passer til dine problemområder.

Du finder vores playliste "Be Active" på YouTube ved at klikke [her](#)



Contour Design er markedsleder inden for forskning, udvikling og design af ergonomiske computermus og tilbehør som RollerMouse, Unimouse, Contour Mouse og Balance Keyboard.

Contour Design Inc., der blev grundlagt i 1995 af Steve Wang, har hovedkontor i Windham i New Hampshire, USA, og står for produktudvikling og daglige aktiviteter i Nordamerika.

I Ballerup ligger hovedkontoret for Contour Design Nordic, der importerer og markedsfører sine produkter via dattervirksomheder i Danmark, Norge, Sverige, Finland og Storbritannien. Contour Design Nordic har desuden partnerskaber med distributører af ergonomisk kontorudstyr i Tyskland, Frankrig, Holland, Østrig og Schweiz.

contour 

Contour Design Nordic A/S
Borupvang 5B, st.tv.
DK-2750 Ballerup
info@contour-design.com