

# STOR GUIDE OM ERGONOMI PÅ ARBETSPLATSEN

## *Allt du behöver*

veta om ergonomi- från definition till risker och hur du förebygger skador.



Ergonomin på kontoret avgör vilka arbetsställningar vi använder och eftersom vi lägger ner många timmar varje dag på att arbeta betyder arbetsställningarna mycket för vår hälsa och fysiska välbefinnande.

Olämpliga och onaturliga arbetsställningar, som vi tvingas till på grund av dålig ergonomi, kan skapa överbelastningar i handleder, axlar och nacke och kan orsaka såväl övergående som kroniska besvär.

Ömma leder, stela muskler och slitage kan vara resultatet av en ergonomiskt dålig arbetsplats. Detta kan ha effekt

på sjukfrånvaron, och det kan ge negativa omdömmen från medarbetare.

Fördelen är att man kan göra mycket för ergonomin med enkla övningar, ändrade beteenden och anpassad utrustning för att säkerställa en god arbetsmiljö på kontoret och undvika överbelastning. Vi tittar närmare på allt detta i den här guiden.

## Innehållsförteckning

**Ergonomi**

Sida

3

**Vikten av ergonomi**

Sida

4

**Skador relaterade till dålig ergonomi**

Sida

5

**Förebygg överbelastning**

Sida

11

## Ergonomi

# Vad är ergonomi?

I grund och botten handlar ergonomi om att förebygga skador som orsakas av själva arbetet eller skador som uppkommer som en konsekvens av dålig arbetsmiljö. Om vi konkretiserar ytterligare så handlar god ergonomi om att förebygga skador och påfrestningar på kroppen som kan uppkomma vid arbete i olämpliga positioner och vid repetitivt muskelarbete.

Det är i första hand upprepningen av monotona rörelser som skapar belastning på hela kroppen eller en specifik kroppsdel som innebär problem

och riskerna ökar om arbetet utförs utan rätt utrustning eller i en felaktig position.

### Risken för skador ökar vid:

- 1 Arbete som är repetitivt
- 2 Arbete som sker i högt tempo
- 3 Arbete som kräver tunga lyft

Statiska arbetsuppgifter som är vanligt vid kontorsarbete är leder ofta till muskelsmärter, och det har gjorts mycket forskning inom området.

Källa: [Prevent](#)

## Kort om ergonomi

Ergonomi är en ung tvärvetenskap som kombinerar kunskapen om biologi, teknik och psykologi vid analys av samspelet mellan människan och arbetsredskapen.

Ordet kommer från grekiskans *e'rgon* som betyder arbete och *ne'mo* som betyder ordna.

Källa: [Nationalencyklopedin](#)

Ergonomi handlar om hur vi utformar vår arbetsmiljö och syftar i stora drag på hur vi organiserar vårt arbete. Det kan handla om allt från lyft- och bärteknik till verktyg och redskap vi använder i samband med arbetet med att förebygga skador.

På en modern arbetsplats avser ergonomi hela arbetsplatsen. Både det fysiska i form av stolar, bord, skärmar, tangentbord, datormus, belysning och inomhusklimat, samt den psykiska arbetsmiljön.

Källa: [Arbetsmiljöverket](#)

Vikten av ergonomi

# Varför är ergonomi viktigt?

Ensidigt och repetitivt arbete anstränger samma leder och muskler om och om igen. När vi belastar samma muskelgrupper under en hel arbetsdag, vecka efter vecka, kan det få konsekvenser för vår hälsa. Detta gäller särskilt om belastningen sker i en position eller vinkel som är onaturlig eller olämplig för kroppen.

På kontor över hela landet lider till många anställda av smärtor i axlar, nacke, armar och händer till följd av dålig ergonomi vid skärmarbete.

I en undersökning gjord av fackförbundet Unionen, [Arbetsmiljöbarometern 2020](#), svarade var tionde arbetsmiljöombud att arbetsgivarens kunskaper om risker i den fysiska arbetsmiljön var Dåliga eller Mycket dåliga.

Belastningssjukdomar, det vill säga smärta, värk och nedsatt funktion muskler, senor, leder och skelett är den vanligaste orsaken sjukfrånvaro. Långvarig och ensidig belastning är ett av dagens största arbetsmiljöproblem.

Felaktiga handpositioner på tangentbord och mus, eller en skärm placerad för lågt, kan orsaka kortvariga obehag och kronisk långvarig smärta.

Utöver de anställdas hälsoproblem, sänker både övergående och kroniska störningar produktiviteten hos de drabbade anställda.

Genom att vara medveten om de ergonomiska förhållandena på arbetsplatsen kan smärta och lidande som orsakas av själva arbetet förebyggas.

En investering i ergonomisk utrustning och träning i korrekta arbetsställningar kan också bidra till att minska sjukfrånvaro och arbetsrelaterade skador. Detta kommer att minska risken för inkomstbortfall för företaget till följd av skador på anställda genom ensidigt repetitivt arbete.

Källa: [Prevent](#)

Skador relaterade till dålig ergonomi

# Vilka problem beror på dålig ergonomi?

De specifika problem som är förknippade med dålig ergonomi är relaterade till de belastningar kroppen utsätts för, och därmed till de specifika arbetsuppgifterna och positionerna. Det är alltså ditt arbete som avgör vilka specifika ergonomiska utmaningar du står inför och vilka problem arbetet potentiellt kan orsaka.

Besvär orsakade av dålig ergonomi kan därför vara väldigt varierande, men överlag handlar det om olika typer av muskel- och ledvärk samt överbelastning av senor och nerver.

Några av de vanligaste diagnoserna, enligt [Arbetsmiljöverket](#), påverkar i händer, armar och axlar. I dessa delar av kroppen är följande de vanligaste störningarna:

- 1 Musarm - överbelastning på hand, handled, underarm och axlar.
- 2 Smärta i fingrar och handled - överbelastning och artros
- 3 Senbesvär - tex tendinit
- 4 Tennisarmbåge - inflammation i senan vid armbågen
- 5 Karpaltunnelsyndrom - nerver i kläm



För anställda på ett kontor är det oftast repetitivt arbete i kombination med obekväma arbetsställningar och hur du använder datormus och tangentbord, som kan belasta kroppen och orsaka problem i rygg, nacke, axlar, armar, hand och fingrar.

# Musarm

En av de vanligaste åkommorna för kontorsanställda är muskador. Muskador kan orsaka smärta i hand, handled, underarm och axel och kallas i folkmun för musarm.

Musarm kan uppstå vid långvarigt och monotont arbete vid en dator, särskilt vid precisionsarbete med en mus som kräver att handleden hålls i ett läge som är onaturligt.

Det kan till exempel vara så att din mus inte passar din hand eller är för

liten, eller så kan det bli en överbelastning för att du helt enkelt använder för mycket kraft när du klickar.

Den dåliga ergonomiska arbetsställningen skapar alltså en överbelastning, vilket kan vara en utlösande faktor för inflammation i hand, arm eller axel. Musarm kan dock också orsakas av andra besvär som till exempel en klämd nerv, till exempel ulnarisnerven, eller att en muskel drar ihop sig och blir hård, det vill säga myoser.

## Behandling av musarm

Eftersom musarm beror på till en överbelastning syftar behandlingen främst till att minska belastningen på händer, armar och axlar.

Genom att minska orsaken till problemet kan kroppen få vila och bli av med inflammationen eller myoserna och med tiden kommer musarmen att försvinna.

Smärtan i sig kan behandlas med smärtstillande medel, och i vissa fall används även steroider för att blockera symtomen.

### Behandlingen kortfattat:

- 1 Minska belastningen
- 2 Lindra smärtan med medicin
- 3 Eventuellt behandling med steroider

Vi har samlat allt om symtom, orsaker, behandling och förebyggande av musarm [här](#).

# Smärta i fingrar och handled

Om du har ont i fingrar eller handleder kan det bero på överbelastning i samband med statiskt monotont arbete, till exempel vid en dator.

Om du har en dålig arbetsställning, där du inte kan vila underarmarna på skrivbordet eller om du använder mus för precisionsarbete under längre tid, kan belastningen på muskler och leder i händer och fingrar orsaka smärta. Det är en typ av störning som förknippas med den vanliga termen musarm.

Men smärta i fingrarna kan också vara ett tecken på artros i fingrarna. Det börjar vanligtvis med smärta under arbetet och senare även smärta under vila, följt av mindre rörelser och en känsla av svaga fingrar.



## Behandling av smärta i fingrar och handled

Om du har ont i fingrar eller handleder är behandlingen initialt densamma oavsett om smärtan beror på överbelastning eller artros.

Behandlingen bygger på att avlasta muskler och leder genom att säkerställa bättre arbetsställningar, ergonomisk utrustning och eventuell smärtbehandling.

Om behandlingen inte ger önskad effekt kan den medicinska behandlingen förlängas och vid artrit i fingrarna kan en operation så småningom bli nödvändig.

Behandlingen kortfattat:

- 1 Säkerställ bättre arbetsställning
- 2 Minska belastningen
- 3 Behandling med inflammationshämmande läkemedel
- 4 Eventuellt operation (artros)

Källa: Vårdguiden om [gikt](#) och [artros](#).

# Ledvärk

Senorna förbinder muskler och ben med varandra och vid handleden och fotleden löper senorna i en senskida vilket gör att senorna glider bättre. I resten av kroppen är senorna istället omgivna av en tunn hinna.

Om du upplever smärta i handleden och underarmen när du arbetar, kan det bero på inflammation i handledens senskida. Du kanske också har hört talas om tendinit, men det är ett begrepp som används mer [brett för](#)

[irritation runt senor till händerna, och inte en självständig störning.](#)

Tendinit kan också orsaka svullnad i området och en lätt rodnad. Störningen uppstår vanligtvis som ett resultat av ensidigt repetitivt arbete, till exempel på ett kontor vid en dator med tangentbord och mus. Dessutom blir senorna stelare med åldern, och det är därför större risk att utveckla tendinit ju äldre man blir.

## Behandling av ledvärk

En skada på senor i handleden kräver att man [håller handen stilla](#). Ett stödbandage eller handledsskena är en bra hjälp för att hålla leden stilla och det tar vanligtvis mellan några veckor och några månader innan du klarar dig utan bandage.

I början kan det vara nödvändigt att ta smärtstillande medel, och antiinflammatoriska läkemedel kommer vanligtvis att lindra inflammationen. Injektion av binjurebarkhormon kan användas i måttliga och svåra fall, men det lindrar vanligtvis bara tillfälligt symtomen.

Det kan också vara en god idé att stärka omgivande muskler och senor med styrke- och uthållighetsträning för att förhindra återfall, men detta bör göras med försiktighet och utan att belasta den sjuka senan.

Kort om behandlingen:

- 1 Vila och vila till handleden
- 2 Stödbandage eller handledsskena
- 3 Lindra smärta – eventuellt med antibiotika
- 4 Eventuellt injektion av kortison

Vill du veta mer om ledvärk så går vi igenom de typiska frågorna och den viktigaste informationen [här](#).



# Tennisarmbåge

Om du har ont på utsidan av armbågen, underarmen och kanske i överarmen kan det vara ett tecken på att du lider av tennisarmbåge. Det är en störning som orsakas av inflammation i senan vid armbågen.

Även om det egentligen är vid armbågen som inflammationen sitter så kan smärtan vandra ner i underarmen precis som den kan stråla upp i överarmen. En tennisarmbåge kan innebära smärta i större delen av armen.

Inflammation uppstår vanligtvis antingen genom korta, intensiva överbelastningar, såsom genom manuellt arbete, eller genom ensidiga rörelser som upprepas många gånger. Det senare kan göras till exempel genom att använda en datormus.



## Behandling av tennisarmbåge

Eftersom detta är en störning som bottnar i en överbelastning kommer behandlingen att baseras på att lindra smärtan och dämpa inflammationen. Detta görs genom att minska belastningen på det inflammerade området, i det här fallet armbågen.

Om du drabbats av detta är det viktigt att ta reda på vilka aktiviteter som gett upphov till inflammationen. Om du arbetar vid en dator till vardags kan det vara en bra idé att titta på hur du använder musen.

En förändring av din handposition eller bordshöjd kan ha effekt, precis som en annan typ av mus med ergonomiskt grepp kan lindra problemet.

### Kort om behandlingen:

- | Minska belastningen
- 2 Minska smärtan

# Karpaltunnelsyndrom

Om du upplever smärta i handen, kanske speciellt på natten, och stickningar i fingrarna kan det vara ett tecken på att du har karpaltunnelsyndrom. Utöver smärta och stickningar kan störningen även orsaka nedsatt känsel i fingrarna och minska kraften i fingrarna, så att man tappar saker.

Karpaltunneln ligger i handen, i handflatan, och från den löper känselnerven till fingrarna. Störningen uppstår när det inte finns tillräck-

ligt med utrymme för känselnerven, som därför fastnar i karpaltunneln. Det skapar en irritation av nerven att du känner smärta och den stickande känslan.

Karpaltunnelsyndrom är förknippat med ensidiga repetitiva rörelser, och därför är det en störning som drabbar industriarbetare, maskinförare, frisörer och personer som arbetar vid en dator större delen av dagen.

## Behandling av karpaltunnelsyndrom

Sjukdomen kan försvinna av sig själv utan behandling, men det är alltid bra att hjälpa utvecklingen på rätt väg. Detta görs genom att avlasta handen och handleden.

Dessutom kan det vara nödvändigt att titta på belastningarna på ditt arbete, och fundera över hur belastningarna kan förändras, till exempel genom att titta på arbetsställning och eventuella hjälpmedel.

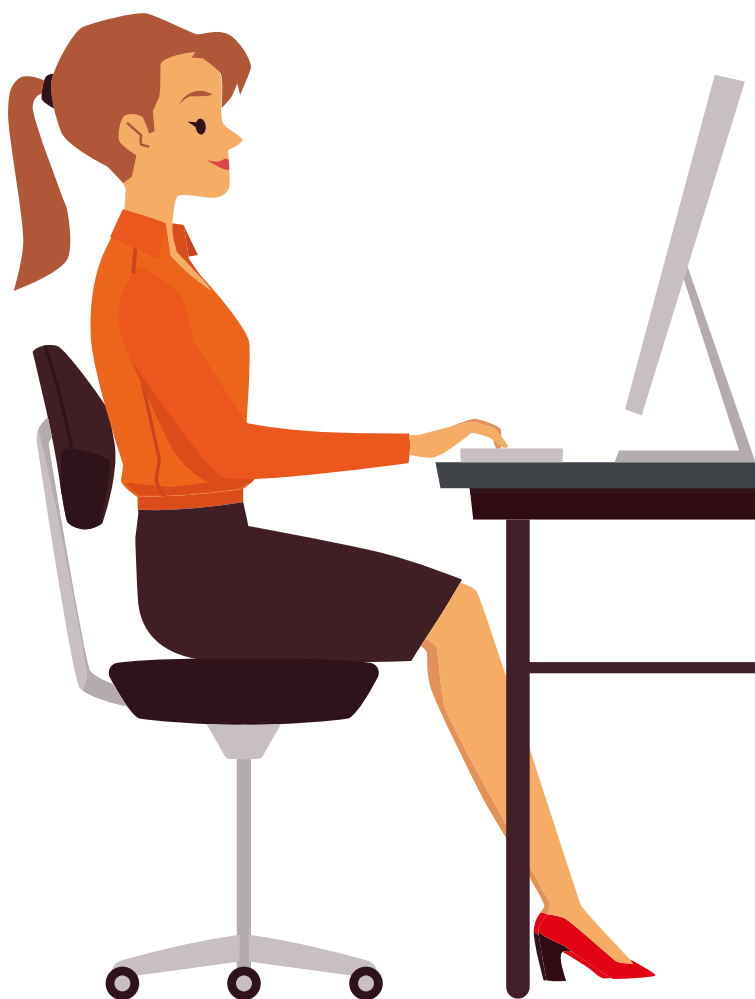
### Kort om behandlingen:

- 1 Minska belastningen genom att avlasta handen och handleden
- 2 Handledsskena
- 3 Eventuell medicinsk behandling med kortison
- 4 Eventuell operation i svåra fall

Förebygg överbelastning

# Så förebygger du överbelastning

Det finns många åkommor som du kan ådra dig genom ensidigt upprepande arbetet dagligen. Det är därför viktigt att vara medveten om hur du kan undvika att överbelasta muskler, leder och senor i vardagen.



**Du behöver vara medveten om följande tre faktorer:**

- 1 Variation i arbetet
- 2 Ergonomisk utrustning
- 3 Fysiska övningar



## Variation i arbetet

Det viktigaste är att variera sin arbetsställning under dagen. På så sätt säkerställer du att det inte blir någon större belastning under en längre tid,

så även om du kanske inte har den bästa utrustningen eller de bästa vanorna kommer variationen att minska risken för överbelastning.

## 2 Ergonomisk utrustning

Handens position i förhållande till tangentbordet och sättet du greppar en mus på betyder mycket för hur dina muskler, leder och senor belastas. Faktum är att alla fysiska delar av din arbetsplats har en inverkan på hur din kropps hälsa. Därför är det viktigt att ordna ditt kontor på ett bra sätt.

Specialutvecklad utrustning, som en ergonomisk mus, kan hjälpa till att motverka och undvika överbelastning, men det är också viktigt att du är uppmärksam på att använda utrustningen på rätt sätt.

Ett tangentbord som kan justeras i höjd hjälper till exempel inte mot överbelastning om du inte använder funktionen för att anpassa tangentbordet efter dina individuella behov.

## 3 Fysiska övningar

Du kan motverka eventuell överbelastning genom att använda några enkla, fysiska övningar. Övningarna sträcker muskler och senor, och bryter med de många repetitioner som är typiska i vardagen.

Eftersom fysiska övningar har så stor effekt har vi valt att göra en serie filmer som visar några olika övningar som du enkelt kan göra i vardagen. Övningarna fokuserar på olika delar av kroppen så att du kan välja den video som passar dina problemområden.

Du kan hitta vår spellista "Be Active" på YouTube genom att klicka [här](#).



Contour Design är marknadsledare inom forskning, utveckling och design av ergonomiska datormöss och tillbehör som RollerMouse, Unimouse, Contour Mouse och Balance Keyboard.

Contour Design Inc. grundades 1995 av Steve Wang och har sitt huvudkontor i Windham, New Hampshire, USA, och hanterar produktutveckling och den dagliga verksamheten i Nordamerika.

Huvudkontoret för Contour Design Nordic, som importerar och marknadsför sina produkter via dotterbolag i Danmark, Norge, Sverige, Finland och Storbritannien, ligger i Ballerup. Contour Design Nordic har även partnerskap med distributörer av ergonomisk kontorsutrustning i Tyskland, Frankrike, Nederländerna, Österrike och Schweiz.

contour 

Contour Design Nordic A/S  
Borupvang 5B, st.tv.  
DK-2750 Ballerup  
[info@contour-design.com](mailto:info@contour-design.com)