

2024 April

SmartErgonomi

Stöd för Fötter

Värt att veta

“Du är så fantastisk som du tillåter dig att vara.”



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat

Fotstöd för arbete vid skrivbord

Gör det bekvämt för fötter och ben när du jobbar.

Rätt använd är en fotpall ett bra komplement och sätt att öka variationen i arbetsposition och hållning. Den kan förbättra din sittställning, komfort och övergripande ergonomi.

Felaktig användning av en fotpall kan dock leda till obehag eller till och med bidra till hälsoproblem.

Hur Man Använder En Fotpall Korrekt:

Rätt justerad

Se till att fotpallen är justerbar och inställd på en höjd som låter dina låar vara parallella med golvet och med dina knän i en 90-graders vinkel.

Hela kroppen i bra position

Positionera dig så att din rygg är fullständigt stödd av stolen, med båda fötterna bekvämt placerade på fotpallen.

Variation & Avlastning

Byt fotposition och gör små rörelser/lyft emellanåt för att främja cirkulation och minska trötthet.

Utgör en bra del av hela lösningen

Välj en fotpall som kompletterar hela din ergonomiska utrustning på din arbetsplats.



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat

Här är några av de sämsta sätten att använda en fotpall medan du sitter vid ditt skrivbord:

Felaktig Höjdjustering

Att använda en fotpall som är för hög kan tvinga dina lår uppåt, skapa ytor med mer tryck under dina lår, hindra korrekt cirkulation och leda till obehag.

Tvärtom kan en fotpall som är inställd för lågt inte ge tillräckligt med stöd, vilket får dina fötter att dingla eller inte helt vila, vilket kan belasta dina ben och nedre rygg.

Sitter För Långt Fram eller Bak

Att sitta på kanten av din stol för att nå fotpallen kan belasta din nedre rygg och minska effektiviteten av din stols ländryggsstöd.

Att sitta för långt bak utan att adekvat justera din stol eller fotpall kan leda till att du slappnar av, vilket belastar nacke, axlar och rygg.

Använder Bara En Fot åt Gången

Att vila bara en fot på fotpallen medan den andra hänger eller placeras någon annanstans kan leda till en obalanserad hållning, vilket eventuellt kan orsaka ett lutat bäcken och ryggradsförskjutning över tid.

Vilar Endast Klackarna eller Tårna

Att vila bara klackarna eller tårna på fotpallen, snarare än hela foten, kan skapa tryckpunkter och minska blodflödet, vilket leder till obehag och trötthet.

Statisk Positionering

Att hålla dina fötter i samma position på fotpallen under långa perioder kan minska cirkulationen till dina fötter och ben, liknande det som händer om man korsar benen för länge.



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat

Använder En Fotpall Med Dålig Ergonomisk Design

Om fotpallen saknar en halkfri yta kan dina fötter glida, stabiliteten minskas och du tvingas till att anta besvärliga eller ansträngda positioner för att bibehålla fotfästet.

En fotpall som är för liten kan begränsa din förmåga att röra eller flytta dina fötter.

Ignorerar Resten Av Din Ergonomiska Uppsättning

Att enbart fokusera på fotpallen samtidigt som du försummar den övergripande ergonomiska uppsättningen av din arbetsstation - som stolshöjd, skrivbordshöjd och skärmposition - kan leda till en ineffektiv hållning och minskade fördelar från att använda fotpallen.

Genom att undvika dessa vanliga misstag kan du få ut mesta möjliga av att använda en fotpall och förbättra din arbetsplats ergonomi, komfort och övergripande hälsa.



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat