

2024 April

SmartErgonomi

Stöd för Armar och Handleder

Värt att veta

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



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat

Stöd för arbete vid dator och skrivbord

Gör det bekvämt för armarna och handlederna när du jobbar.

Mjuka Stöd i Rätt Höjd

Använd armstöd och handledsstöd som känns mjuka. Det är skönt och stoppar tryck mot armarna och handlederna.

Se till att armstöden på stolen går att justera så de passar där dina armar naturligt vilar.

Bra Hållning och Variation

Håll Armar och Handleder Raka. Använd stöden så att dina armar och handleder kan vara raka och avslappnade, inte böjda uppåt eller nedåt.

Rör På Dig. Se till att du kan röra på armarna lätt. Byt ställning ibland så du inte sitter stilla för länge.

Ta Paus och Öka rörelsen

Sträck På Dig. Stanna upp och sträck på armarna ibland. Det hjälper mot stelhet och håller blodcirkulationen igång.

Gör Övningar. Lite enkla övningar för armarna och handlederna kan göra stor skillnad för att förebygga smärta.

Fråga Expert

Om du är osäker, prata med någon som kan ergonomi. De kan ge dig tips som passar just dig.

Genom att följa dessa enkla tips kan du hjälpa dina armar och handleder att må bättre när du jobbar.



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat

Mer om Handledsstöd

Att vila den mjukare delen av handleden på ett handledsstöd under långa perioder kan ha både fördelar och nackdelar, beroende på hur det görs.

Huvudsyftet med ett handledsstöd är att

- bibehålla en neutral position för handleden och handen
- minska belastningen på muskler och senor
- förhindra att handleden böjs för mycket när man skriver eller använder mus

Felaktig användning eller beroende av handledsstöd kan dock leda till problem.

Potentiella Fördelar

Minskad Belastning

Att korrekt använda ett handledsstöd kan hjälpa till att minska belastningen på handleden genom att stödja en neutral position, vilket potentiellt minskar risken för repetitiva belastningsskador.

Ökad Komfort

Ett handledsstöd kan erbjuda en bekväm yta för handleden, vilket minskar tryck och friktion mot skrivbordet.

Potentiella Nackdelar

Tryck på Karpaltunneln

Att vila handleden tungt eller kontinuerligt på ett handledsstöd kan öka trycket på karpaltunneln, en smal passage i handleden där medianerven passerar. Detta tryck kan bidra till tillstånd som karpaltunnelsyndrom, särskilt om handleden är i en böjd position.

Minskad Cirkulation

Överdrivet tryck på handledens undersida kan komprimera blodkärlen, vilket potentiellt minskar cirkulationen till handen och fingrarna.

Beroende

Överdrivet beroende av handledsstöd kan leda till mindre rörelse av handled och underarm, vilket är viktigt för cirkulation och muskelaktivitet.



Bästa Praxis

Neutral Position

Använd handledsstödet för att hålla handleden i en neutral position, snarare än som ett stöd att luta sig tungt mot.

Skriv Lätt

Försök att inte vila dina handleder på stödet medan du aktivt skriver. Låt istället händerna flyta över tangentbordet och använd handledsstödet under pauser.

Korrekt Höjd

Se till att handledsstödet och tangentbordet är på en bekväm höjd, vilket låter underarmen och handleden anpassa sig naturligt utan att böja sig uppåt eller nedåt.

Ta Paus

Regelbundna pauser är avgörande för att minska belastning och främja cirkulation. Använd dessa stunder för att sträcka på dig och vila dina handleder bort från stödet.

Sammanfattningsvis, medan handledsstöd kan erbjuda fördelar när det gäller komfort och ergonomi, är det viktigt att använda dem korrekt för att undvika potentiella nackdelar.

Nyckeln till att maximera fördelarna samtidigt som man minimerar riskerna:

- Säkerställa en neutral handledsposition
- Undvika överdrivet tryck
- Ta regelbundna pauser



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat

Vilka mjukare delar av hand, handled och underarm är de känsligaste för överbelastning och tryck som kan uppstå vid skrivbordsarbete och datorarbete?

Vid skrivbords- och datorarbete är det framför allt vissa mjukare delar av handen, handleden och underarmen som är särskilt känsliga för överbelastning och tryck.

Dessa områden inkluderar:

Handledens Undersida

Den mjuka delen av undersidan av handleden är känslig för tryck, särskilt när den vilar mot hårda ytor eller kanter under långa perioder. Detta kan leda till **ökat tryck på karpaltunneln**, där medianerven och flera senor passerar, vilket kan bidra till utvecklingen av karpaltunnelsyndrom.

Tummens Bas

Basen av tummen, där tummen möter handflatan (känd som thenarområdet), är särskilt utsatt vid användning av mus eller vid skrivning. Överdriven användning eller felaktig ergonomi kan leda till belastningsskador som De Quervains syndrom eller senskideinflammation.

Fingrarnas Senor

Senorna som sträcker sig längs med fingrarna och in i handflatan kan bli överbelastade vid upprepad rörelse, som vid tangentbordsanvändning. Detta kan orsaka tillstånd som tendinit - seninflammation och kan bidra till utvecklingen av RSI - Repetitive Strain Injury.

Underarmens Muskelgrupper

De mjukare delarna av underarmen, där flera muskler möts och arbetar för att kontrollera handens rörelser, är också känsliga för överbelastning. Långa perioder av skrivning eller musanvändning utan adekvat stöd eller pauser kan leda till muskelspänningar eller muskeltillstånd som musarm.



Förebyggande Åtgärder

Ergonomisk Utrustning

Använd ergonomiska tillbehör som handledsstöd och ergonomiska möss/tangentbord för att minska trycket på känsliga områden.

Rätt Ställning

Se till att din arbetsstation är korrekt inställd så att dina armar och handleder kan vara i en neutral position och att inte mjukdelar stöttar på stöd sig för hårt eller för länge.

Regelbundna Pauser

Ta regelbundna pauser för att sträcka på händer, handleder och armar för att främja cirkulation och minska spänningar.

Stärkande Övningar

Genomför enkla stärkande och stretchande övningar för att stärka musklerna i händer, handleder och underarmar och öka deras motståndskraft mot belastning.

Att vara medveten om dessa känsliga områden och vidta åtgärder för att minska riskerna är viktigt för att förebygga smärta och skador som kan uppstå från skrivbords- och datorarbete.



SmartErgonomi.se

Affärsmässig Ergonomi för Hållbara Resultat