

Noen små illustrasjoner på veien....



Lure triks ved kjøkkenbordet – let etter det som kan avlaste for deg. Ei pute her og der eller litt ekstra støtte for tastaturet. Det som vil fungere for deg gjelder.

Om du bretter puten du evt sitter på til en kileform får du åpnet litt opp i hofteledd.



Det er fort gjort og ende opp på dette viset. Anbefales ikke. Nakken får en unaturlig knekk og skuldrene skyves opp og frem.

Vi kaller denne stillingen «skilpadden». Skilpadder er fine dyr de, men det er strevsomt for våre nakker å være skilpadde.



Sørg for støtte i ryggen eller under setet. En krakk eller motstående stol kan være ei ypperlig fotstøtte.



Å krølle seg opp i sofaen kan friste, men vil fungere dårlig på sikt. Det er lite støtte og hente for rygg og armer. Man blir fremoverlent med uheldig bøy på nakken i tillegg til at det er fort å skyve skuldrene opp og frem. Sofaputer er dårlig egnet som skrivebord.



Sofaen kan likevel fungere godt også. Sørg for god støtte for kroppen så kan den bli riktig komfortabel. Bruk putene og vurder hva du trenger i ryggen, for armene og under knær.

Har du for eksempel noe sånt liggende, så er den super:



Godstolen kan også fungere. Sørg for støtte med for eksempel puter. Et brett til laptop er et godt bidrag for enklere tilpasning. Har du en puff til beina er det også et godt tilskudd.



Om salongbordet er det du har kan det fort bli for lavt. Denne posisjonen krever at man tar pausene sine da den gir en uheldig bøy på nakken samt at det blir lett og skyve skuldre opp og frem.

Prøv deg frem her. Og trenger du hjelp tar du kontakt med din bedriftshelsetjeneste.

Lykke til!

Hilsen Renathe Ovesen Jensen og Lone Lindgård
HMS-rådgivere og fysioterapeuter på Hemis AS