

- **Variera din arbetsställning så ofta som möjligt. Helst var 20:e minut men minst en gång i timmen.**

Med detta menas att man växlar mellan sittande och stående och inte att man bara ändrar sittställning. Bli inte förvirrad av begreppet ”aktivt sittande” och tro att du är aktiv genom att växla mellan sittande och att halvligga i samma stol. Vi har en rörelseapparat och våra kroppar kräver belastning för att den ska må bra.

- **Försök stå och arbeta istället för att sitta, särskilt bra direkt efter lunch.**

Det kanske låter tokigt att stå och arbeta direkt efter lunch? Men att fylla magen med mat och sedan sitta framåtlutande framför datorn i en timme eller så, ökar buktrycket och gör det svårt för din diafragma att röra sig nedåt. Det finns helt enkelt inte plats. Genom att stå en stund efter maten ger man mag-tarmkanalen och andningsapparaten en chans att fungera obehindrat.

- **När du står upp så använd en ergonomisk matta med spänst. Eller bra skor så blir du inte lika trött i benen och fötterna.**

Våra fötter är inte anpassade för att stå relativt still på ett hårdt platt golv under längre perioder.

- **Håll händerna centrerat framför dig och nära kroppen när du arbetar med tangentbord/mus.**

- **Arbeta avslappnat. Vila gärna armarna på ett underarmsstöd och håll armarna intill kroppen.**

Att flytta fram tangentbordet och vila armarna framför dig är inte att rekommendera eftersom muskulatur i axlarna och bröstet (särskild pectoralis minor) kan bli förkortad. Det i sin tur kan orsaka spänningar i nacken och övre ryggen.

- **Välj ett ljust, platt tangentbord och gör rent det regelbundet.**

När man använder ett högre tangentbord utan handledsstöd har man en tendens att lyfta handleden för att nå upp. Musklerna i underarmen som används då kan

arbeta statiskt i långa perioder. Fingrarna rör sig men inte handleden. Det är svårt för blodet att komma in i en muskel som är spänd.

Ny näring och syre behövs till muskelfibrerna och mjölksyra som bildas i muskeln måste bort. Med ett lågt tangentbord undviker man att lyfta handlederna och på så sätt utsätts inte underarmsmuskulaturen för långvarig statisk belastning.

- **Använd tangentbordets kortkommandon så ofta som möjligt.**

Vid användning av en konventionell datormus är det så gott som bara pekfingeret som utför allt arbete - genom att klicka, dubbelklicka, markera och flytta objekt på datorskärmen. Fördela arbetsbördan genom att använda kortkommandon.

- **Prova en stå/stöd stol.**

Oavsätt om du har ryggproblem eller vill förekomma så kan en ståstöd stol av något slag en god investering. Ett höj- och sänkbart bord är dock ett krav.

- **Stolsitsen bör vara vinklad lätt framåt så att fötterna får stöd mot golv eller fotstöd. Ställ stolen i ett högt läge så höftvinkeln blir ca 120°.**

Även om du inte har tillgång till en Back App stol kan du få en bättre sittställning på din vanliga kontorsstol genom att ändra inställningarna. Då får du tillbaka svanken och minskar behovet av ett ryggstöd, samt att det blir lättare för dig att växla mellan sittande och stående. Ryggen får sin naturliga kurvatur tillbaka så du behöver inga ryggstöd och med fötterna vilade på något minskar du trycket på baksidan av låret vilket ger bättre blodtillförsel.

- **Placera eventuella skrivare i korridoren eller ett rum för sig.**

De få steg du tar fram och tillbaka till skrivaren hjälper blodcirkulationen. Du minskar även ”buller” i ditt kontorsrum och får färre tonerpartiklar i rummet som torkar ut ögonen och som bidrar till den allmänna torra kontorsluften. Din arbetsgivare kommer också vara nöjd över minskade antal utskrifter!