

ARBETSMILJÖ · ERGONOMI

Bildskärmsarbete

VITS

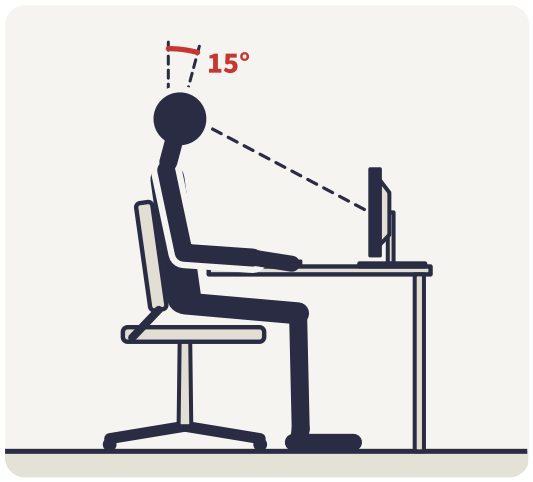
En för låg eller hög skärm ger nacken en påfrestande ställning. **Ett huvud som lutar 15° framåt belastar nacken med nästan 12 kg.**

Möjliga följder

- Nackvärk
- Ryggvärk
- Huvudvärk
- Trötta ögon
- Handledsbesvär
- Nedsatt arbetsförmåga

SKÄRMEN FÖR LÅGT

på nacken 12 kg



- Huvudet lutar 15° framåt
- Blicken är riktad nedåt
- Nacke och axlar är spända

ÖVERKANT I ÖGONHÖJD

Rak nacke



- Skärmen är på en armslängds avstånd
- Underarmar på bordet, armbåge 90–110°
- Fötterna på golvet, knäna i rät vinkel

SKÄRMEN FÖR HÖGT

Hakan uppåt



- Huvudet lutar bakåt
- Blicken är riktad uppåt
- Nacken är inte rak

Bildskärmsarbete ska regelbundet avbrytas med pauser eller annat arbete. Arbetsstolens sitthöjd och ryggstödets läge ska vara ställbara.

GÖR SÅ HÄR

- **Ställ skärmens överkant i ögonhöjd.**
- **Håll skärmen på en armslängds avstånd.**
- **Ställ sitsen så högt att fötterna når golvet.**
- **Använd fotstöd om fötterna inte når golvet.**
- **Ställ bord och tangentbord i armbågshöjd.**
- **Stöd underarmarna mot bordet eller armstöden.**
- **Ställ ryggstödet så att det stöder ländryggen.**
- **Ta en kort paus varje timme.**

GÖR INTE SÅ HÄR

- **Arbeta inte med laptop utan ställ**
  En låg skärm böjer huvudet framåt och belastar nacken.
- **Ha inte fönstret bakom skärmen**
  Starkt ljus i synfältet bländar och tröttar ögonen.
- **Dra inte upp axlarna**
  Spänningen samlas i nacke, axlar och övre rygg.
- **Sitt inte i samma ställning i timmar**
  Att sitta länge i samma ställning ger muskel- och skelettsjukdomar.
- **Ha inte lådor eller hyllor under bordet**
  Benen behöver plats att röra sig.
- **Håll inte handlederna böjda**
  Det kan leda till överbelastning av handleden.
- **Spara inte pauser till sist**
  Pauser förebygger trötta ögon och belastningsbesvär.

KOM IHÅG

Rätt höjd. Rak nacke. Paus varje timme.

vits.ee