



Ole Christian Kvammen

Kåret til Årets Kiriropraktor 2014 av Norges Kiriropraktorforening

FOTO: J.AAS, ALLEGRO FILM

5 tips til en bedre kontorhelse

- 1 Sørg for god kontorergonomi:** Grunnprinsippet ved god kontorergonomi er dels en god avlastning av de musklene som belastes mest, og en størst mulig variasjon på musklene som får mye gjensidig belastning. Det er forskjellige måter å løse det på.
 - 2 Ta utgangspunkt i det tilbakevendende problemet:** Før du endrer utstyret på kontoret, tenk gjennom hvilke plager du opplever hyppigst og arbeidet du utfører. En veldig god underarmsstøtte kan for eksempel være til god hjelp for skulder og nakke. Bruker du tastaturet mye, kan det være lurt å ha en integrert datamus i tastaturet.
 - 3 Ta pauser:** Husk å ta korte pauser og reis deg gjerne fra arbeidspulten.
 - 4 Sitt så naturlig som mulig når du jobber:** En grunnleggende tanke er å ha en arbeidsstilling hvor armen henger naturlig ned og følger lymfekraften, og hodet i senter for lymfedrainjen. Har du for eksempel stor avstand mellom albue og overkropp, betyr det at du bruker for mye av musklene og overbelastet overarm og skulder.
 - 5 Bruk et heve/senk-bord:** I stolen litt bort og bruk et heve/senk-bord. Da får du skapt en helt annen type belastning enn når du sitter. Et heve- og senke-bord kan avlaste korsrygg og hofter. Faktisk får du et større trykk mellom ryggskivene når du sitter enn når du står.
- + Les flere av Ole Christian Kvammens tips på altomhms.no



Mindre palger: Åse Marit H. Jørgensen valgte å bytte ut den vanlige kontorstolen med en aktiv stol.

Reduser muskelpplager med aktiv sitting

Av Ingvild Heia

Sitter du mye stille på jobb og sliter samtidig med muskelpplager? Da kan en aktiv stol være løsningen.

- Det er viktig å variere arbeidsstillingene og redusere belastningene så mye som mulig når man sitter. Man bør unngå statiske belastninger på ryggmuskulaturen i så stor grad som mulig. Noen stoler har bevegelig sitteflate og føte på stolen. Dette gir mere bevegelse og variasjon for musklene. Hensikten er den samme - det er å være så dynamisk som mulig mens man sitter, forklarer kiriropraktor Ole Christian Kvammen.

Et voksende problem

Mye stillesitting kan føre til alvorlige muskel- og skjelettplager som kan bli langvarige og noen ganger kroniske. Dette er et voksende helseproblem i Norge, og en

av de vanligste årsakene til sykefravær og uføretygd.

- Korsryggplager toner helt øverst. Det er desidert det største problemet når det gjelder muskelpplager og sykefravær. Deretter kommer skulder- og nakkeplager, og underarmsplager, som for eksempel «mousearm» eller tennisalbue, forteller Kvammen.

Aktive stoler er konstruert slik at musklene hele tiden jobber for at man skal sitte stabilt, og på denne måten styrkes kjernemuskulaturen. Med andre ord; man stimulerer og trener viktige muskler mens man sitter. Dette kan virke forebyggende for de som ikke har plager, og lindrende for de som allerede sliter med ryggsmertner.

Merket stor forskjell

Efter å ha slitt mye med låsning i bekkene og rygg etter graviditet, valgte Åse Marit H. Jørgensen å

bytte ut den vanlige kontorstolen med en aktiv stol.

- Når jeg bruker stolen har jeg ikke på langt nær så mange behandlinger hos terapeuten som jeg måtte ha tidligere, og jeg har heller ikke like mange plager som jeg hadde før, forteller hun og legger til:

- Jeg vurderer faktisk å skaffe meg en slik stol hjemme og, sånn at jeg kan bruke den når jeg har hjemmekontor og ellers.

En kombinasjon

Jørgensen understreker også viktigheten av å kombinere bruken av aktive stoler med en regulerbart pult. Da kommer man seg opp i høyden og får en mer åpen hoftevinkel, noe som gir deg en bedre sittestilling.

- En heve/senk-pult er noe jeg synes alle burde ha. Da kan man variere mellom å stå og sitte, avslutter Jørgensen. ■

KONTORERGONOMI

Kenson – den komplette produsenten for fremtidens ergonomikontor

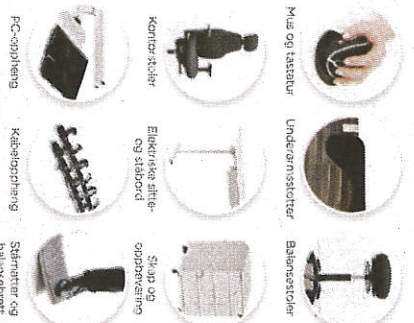
OYSTERMOUSE

Den nye favorittmusen for både høyre- og venstrehendte.

- 5 forskjellige vinkler for best ergonomi og komfort
- 10 knapper
- Høy presisjon - 1000 dpi
- Pris for god ergonomi
- Ledning eller trådløs



Pris-
belønnet
vertikal-
mus



Mus og tastatur

Kontorstoler

PC-oppløsing

Kabeloppløsing

Skråbenner og ballmønstret

Elektrisk lift- og ståbord

Balansenstoler

Stå og 3D opphengning

Finns din forhandler på kenson.no

kenson

PROFESSIONAL MOUSE

Bestselgende ergonomisk mus som forebygger siltasjeskader

Bruker du tastaturet mye, er det lurt å ha en integrert datamus innfelt i tastaturet.



Finns din forhandler på kenson.no

VI HJELPER DEG MED RIKTIGE MØBLER.

KONTORKONSULT.NO

