

VARER PÅ LAGER  
RASK LEVERING



# KONTORERGONOMI

Veiledning for ergonomisk utstyr

 kenson

Finne produktløsningen som kan løse problemet for deg eller dine ansatte:

# Forebygg slitasjeskader

For å unngå negative effekter som følge av databruk vil det være svært fordelaktig å tenke forebyggende ved å benytte tilpassede ergonomiske produkter.

Basert på erfaring vil en kombinasjon av ergonomiprodukter og faglig oppfølging hos en behandler være positivt for PC-brukere med muskel- og skjelettlidelser. Effektene av faglig oppfølging og behandling vil være begrenset dersom brukeren ikke fjerner årsakene til sine smerter og ubehag.

## Reduser sykefraværet – spar penger

Manglende tilrettelegging på arbeidsplassen medfører økt risiko for både korttids- og langtidssykefravær, samt vesentlige kostnader for arbeidsgiver.



● **Anbefales**

● **Kan kombineres med øvrige produkter**

● **Ikke i Kensons sortiment**

**Hode**  
**Vanlige symptomer:** Spenningshodepine (tensjonshodepine).

Monitorarm    Briller    Lys/lampe

**Øyne**  
**Vanlige symptomer:** Sliten og trøtt i øynene. Rennende øyne. Vondt i hodet. Spenningshodepine (tensjonshodepine).

Monitorarm    Briller    Lys/lampe

**Hånd/håndledd**  
**Vanlige symptomer:** Vondt rundt håndledd/hånd. Betennelser (epikondylitt eller såkalt musearm/tennisalbue).

Tastatur SpaceSaver    OysterMouse    Professional Mouse    Underarmstøtte

**Kne/Legg/Fot**  
**Vanlige symptomer:** Knesmerter, hevede legger. Åreknuter og fotsmerter.

Ståmatte    Balanseplate    Elektrisk sitt- & ståbord    Flexsadel

**Nakke**

Elektrisk sitt- & ståbord    Underarmstøtte    Ståmatte    Balanseplate    Monitorarm

**Vanlige symptomer:** Nakkehodepine (cervikogen hodepine) holdningsendring og slitasje (fremoverskutt nakke), øvre kryss syndrom.

**Skulder**

Underarmstøtte    OysterMouse    Professional Mouse

**Vanlige symptomer:** Vondt i skulder, skulder og bryst. Senebetennelse i skulder (supraspinatus tendinose). Spenninger mellom skulderblad (periskapulær smerte).

**Underarm**

Underarmstøtte    OysterMouse    Professional Mouse

**Vanlige symptomer:** Vondt i underarmen. Underarmsspenninger og betennelser (epikondylitt eller såkalt musearm/tennisalbue), underarmsbetennelse (tenosynovitt).

**Rygg/korsrygg**  
**Vanlige symptomer:** Korsryggsmerter (lumbago, lumbalgi)

Elektrisk sitt- & ståbord    Flexsadel    Ståmatte    Balanseplate    ANNA Kontorstol

**Sete/hofter**

Elektrisk sitt- & ståbord    Ståmatte    Balanseplate

**Vanlige symptomer:** Stramhet i setet (piriformis syndrom), nedre kryss syndrom, korte hoftebøyere.

Produktbilde	Prod.nr.	Produktnavn
	4044SI-NO	<b>KENSON Tastatur SpaceSaver</b> Forhindrer unødvendig vinkling av håndleddet. Svært behagelig og lager lite støy.
	5081RF	<b>KENSON OysterMouse, trådløs</b> Kan justeres i 10 posisjoner. Både høyre- og venstrehendte. Benyttes hvor som helst.
	5081	<b>KENSON OysterMouse, m/kabel</b> Kan justeres i 10 posisjoner. For høyre- og venstrehendte. Benyttes hvor som helst.
	5004SV-KL	<b>KENSON Professional Mouse</b> Ergonomisk midstilt datamus for høyre- og venstrehendte.
	5054SV	<b>KENSON BarMouse Slim *</b> Ergonomisk midstilt datamus for høyre- og venstrehendte.
	8805SV-LY	<b>KENSON Underarmstøtte Symmetrisk 8805, Lycra</b> Avlaster skuldre og nakke. Kan redusere spenninger i rygg, nakke og skuldre.
	8820SV-LY	<b>KENSON Underarmstøtte Asymmetrisk 8820, Lycra</b> Avlaster skuldre og nakke. Kan redusere spenninger i rygg, nakke og skuldre.
	8830SV-LY	<b>KENSON Underarmstøtte Asymmetrisk 8830, Lycra</b> Avlaster skuldre og nakke. Kan redusere spenninger i rygg, nakke og skuldre.

For priser, ta kontakt med din leverandør.

\*Finnes i flere farger og varianter, se kenson.no

Produktbilde	Prod.nr.	Produktnavn
	10041SI	<b>KENSON Monitorarm for en skjerm *</b> Monitorarmen er justerbar og gir derfor god ergonomi. Den er også plassbesparende.
	10043SI	<b>KENSON Monitorarm for to skjermer *</b> Monitorarmen er justerbar og gir derfor god ergonomi. Den er også plassbesparende.
	170005	<b>KENSON ERGOMAT ståmatte *</b> Ergomat ståmatte reduserer tretthet i ben/rygg. Mål L:49x B:63 cm.
	ET2500SI	<b>KENSON Elektrisk sitt- &amp; stå-understell *</b> Kan også brukes til eksisterende bordplater. Bordplate er ikke inkludert.
	R1808WH	<b>KENSON Bordplate 180 x 80 cm. *</b> Rektangulær bordplate som passer våre understell. Leveres med to kabelhull.
	7012	<b>KENSON Flexsadel med stoff *</b> En elegant sadelstol/avlastningsstol m/vippefunksjon. Trener opp støttemuskulaturen.
	7003	<b>KENSON ANNA Kontorstolen m/nakke- og armstøtte</b> Svært behagelig heldagsstol med mange ergonomiske justeringsmuligheter.
	170090	<b>KENSON Balanseplate Gympa Aktiv</b> Forbedrer din balanse, konsentrasjon og reaksjon. Styrker legg- og kjernemuskulatur.

For priser, ta kontakt med din leverandør.

\*Finnes i flere farger og varianter, se kenson.no

# TIPS & RÅD



## Hvordan begrense vanlige symptomer som følge av bruk av data på arbeidsplassen.

Grunnleggende tiltak for å begrense og forebygge lidelser, smerter og slitasjeskader er å holde seg i aktivitet, jevnlig mosjon og hyppige pauser. Generelt kan alle problemer knyttet til ensidige belastninger i en stille-sittende kontorjobb gi muskelspenninger og muskelsmerter (myalgier, myofascialgi), senebetennelser (tendinit og tendinose), slimpose-betennelser (bursit), leddsmerter og stivhet (artrose og arthralgier).

I denne veiledningen tar vi ikke høyde for spesielle tilfeller, der bruker har gjennomgått operasjon eller annen type krevende behandling.

### Mine rettigheter for ergonomisk tilrettelegning:

Gå inn på [kenson.no/fagstoff](http://kenson.no/fagstoff) og les mer om dine rettigheter i henhold til arbeidsmiljøloven

“ Vi har 650 muskler, bruk så mange av dem som mulig, hver dag!



Optimal arbeidsstilling ved bruk av PC: En stående posisjon er den mest korrekte anatomiske stillingen.

*Kenson utvikler og produserer ergonomiske produkter for bedre kontorhelse.*

## Sitt- & ståbord er kjerneproduktet for god ergonomi



Et elektrisk sitt- & ståbord gir økt fleksibilitet til å komplettere med andre relevante ergonomiprodukter tilpasset det enkelte individ. Enhver menneskekropp er unik, og derfor er

det viktig med individuell tilrettelegging. Den store fleksibiliteten på vårt elektriske understell gjør at du kan bruke dette i kombinasjon med din eksisterende bordplate. Vi har også understell for hjørneløsninger.

“ God kontorhelse er avhengig av godt kontorutstyr som er tilpasset ditt behov. Det beste ergonomiske utstyret er

*fleksibelt og tilpasset kroppens*

*anatomiske forhold. Kensons produkter møter disse utfordringene på en smart og effektiv måte*



Ole Christian Kvammen  
Kiropraktor

Årets kiropraktor 2014



Se hvor du kan bestille alle våre produktløsninger på [kenson.no](http://kenson.no)

Ta kontakt

Følg Kenson på

kenson  
kenson.no