

GOD
KONTORHELSE
- MER
OVERSKUDD

God kontorhelse

Veiledning for ergonomisk utstyr

Ergonomiske produkter som gir deg god kontorhelse og mer overskudd

Kenson utvikler og produserer produkter for god kontorhelse. Kenson startet opp med møbelproduksjon helt tilbake i 1932. Dagens arbeidsoppgaver er i større grad statisk og stillesittende. På 2000-tallet endret vi derfor vår kjernevirksomhet etter markedets behov for ergonomisk tilrettelagt utstyr. Kenson er den eneste produsent i dagens marked med et helhetlig ergonomikonsept som består av produkter eller kombinasjon av produkter tilpasset behovet til det enkelte mennesket. Vårt sortiment består av ergonomiske produkter som forebygger skader og slitasje.

En av de største produktgruppene er datamus, støtteprodukter til PC-bruk og stoler i tillegg til møbler, - alle med sine ergonomiske fordeler.

Med våre produktløsninger får du mer overskudd. Fokus på ergonomi - *god kontorhelse* - gir deg helt enkelt et bedre liv.



Kjerneproduktet for god ergonomi

Sitt- & ståbord

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.



Enhver menneskekropp er unik, og derfor er det viktig med individuell tilrettelegging



Produktveiledning

Finn **produktløsningen** som kan forebygge eller løse problemet for deg eller dine ansatte

HODE

Vanlige symptomer:
Spenningshodepine
(tensjonshodepine).



ØYNE

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



SETE/HOFTER

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



HÅND/HÅNDLEDD

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



KNE/LEGG/FOT

Vanlige symptomer:
Knesmerter, hevede legger.
Åreknuter og fotsmerter.



NAKKE

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



SKULDER

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



UNDERARM

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



RYGG/KORSRYGG

Vanlige symptomer:
Korsryggsmerter
(lumbago, lumbalgi)



● Andre produkter - ikke i Kensons sortiment



Elektrisk
sitt- & ståbord

Nakke, rygg/
korsrygg, sete/
hofter, kne/legg,
fot



Underarm-
støtte 8805

Nakke, skulder,
underarm, hånd/
håndledd



Ståmatte
Ergomat

Nakke, rygg/
korsrygg, sete/
hofter, kne/legg/
fot



Balanseplate
Gymba

Nakke, rygg/
korsrygg, sete/
hofter, kne/legg/
fot



Monitorarm
med gasslift

Nakke, hode,
øyne



Briller

Hode, øyne



Lys/lampe

Hode, øyne



Flexsadel

Rygg/korsrygg,
kne/legg/fot



Tastatur
SpaceSaver

Hånd/håndledd



Kontorstol
Anna

Rygg/korsrygg



Vertikalmus
OysterMouse

Skulder,
underarm, hånd/
håndledd



Professional
Mouse

Skulder,
underarm, hånd/
håndledd



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.

” *God tilrettelegging på arbeidsplassen reduserer sykefraværet og sparer penger*

Reduser sykefraværet - spar penger

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

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 stillesittende kontorjobb gi muskelspenninger og muskelsmerter (myalgier, myofascialgi), senebetennelser (tendinit og tendinose), slimpose-betennelser (bursit), leddmerter 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 tilrettelegging:

Gå inn på 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!

”



*Kiropraktor
Ole Christian Kvammen*

God kontorhelse er avhengig av godt kontorutstyr som er tilpasset ditt behov. Det beste ergonomiske utstyret er fleksibelt og tilpasset kroppens forhold. Kensons produkter møter disse utfordringene på en smart og effektiv måte.

UNNGÅ
SLITASJE-
SKADER



Optimal arbeidsstilling ved bruk av PC: En stående posisjon er i all hovedsak den mest korrekte anatomiske stillingen, men husk at det er viktig å variere arbeidsstillingen gjennom dagen.

GOD
KONTORHELSE
- MER
OVERSKUDD



 kenson
Helt enkelt – et bedre liv



kenson.no