

2.6 Ergonomi

Ordets betydelse

Ergonomi sätts ihop av grekiskan *Ergon* = *Arbete* och *Nomos* = *Läran*. I största allmänhet betyder alltså ergonomi: *Läran om arbete* (jfr. med *Astronomi* = *Läran om stjärnorna*). Lite mer speciellt betyder ergonomi samspelet mellan människan, arbetet, teknik och miljö. Man studerar möjligheterna att minska riskerna för skador, belastningar och stress vid mänskligt arbete.

Risken för belastningsskador

När man arbetar långa tider med ett visst arbetsinstrument, ökar risken för skador p.g.a. ensidigt arbete. Detta gäller även både för datorn och mobitelefonen.

Ergonomi vid datorarbete handlar om att anpassa arbetsplatsen så att kroppen belastas så lite som möjligt. Målet är att förebygga värk i nacke, axlar, rygg och armar samt att göra arbetet mer hållbart över tid.

Några praktiska tips för datorarbete

- Stolen ska kunna justeras så att fötterna vilar stadigt i golvet och ryggen får bra stöd.
- Bildskärmen bör stå rakt framför dig, ungefär en armlängds avstånd bort, och gärna något nedåt i blicken.
- Tangentbord och mus ska placeras så att armarna kan vara nära kroppen och handlederna hållas raka.
- Underarmarna bör ha stöd, till exempel av bordet eller armstöd, så att axlarna kan slappna av.
- Belysningen ska vara bra och fri från blänk, reflexer och flimmer.
- Det är viktigt att byta arbetsställning och ta mikropauser ofta.
- Att arbeta med datorn sittande under längre perioder kan leda till ryggbesvär. I så fall hjälper ett höj- och sänkbart bord, så att man kan variera mellan att sitta och stå.
- Kortkommandon kan minska behovet av många musrörelser och avlasta handen
- Arbetsgivaren har ansvar för att arbetsplatsen är utformad så att arbetet kan göras bekvämt och säkert.

Sammanfattat: bra datorergonomi handlar om rätt stol, rätt bord, rätt skärm, bra armstöd, variation och pauser. Det är de små justeringarna i vardagen som gör störst skillnad.

Musarm

Musarm är ett samlingsnamn för belastningsbesvär i framför allt underarm, handled, hand, nacke och axlar, ofta kopplat till långvarigt datorarbete eller annan upprepade och statisk belastning. Det är alltså inte en helt tydligt avgränsad diagnos, utan kan rymma flera olika problem som överbelastade muskler, senor, ledband eller nerver.

Vanliga symptom

Typiska besvär är ömhet, stelhet, värk, trötthetskänsla, svaghet och ibland stickningar. Smärtan kan börja diffust i underarm eller handled och ibland stråla upp mot armbåge, nacke eller axel.

Vanliga orsaker

Det vanligaste är ensidigt arbete under lång tid, särskilt med mus, tangentbord, surfplatta eller smartphone. Felaktig arbetsställning, för spänd muskulatur, statiskt arbete, kyla och vibrationer kan också bidra.

Vad som hjälper

Det viktigaste är att minska den belastning som orsakar besvären och förbättra arbetsställningen. Pauser, variation, bättre ergonomi, att hålla handleden rak, använda kortkommandon och att inte hålla handen på musen hela tiden kan hjälpa.

Behandling och vård

Om egenvård inte räcker kan fysioterapeut hjälpa med övningar och ergonomiska justeringar, och smärtlindring kan ibland användas. Om besvären inte blir bättre inom några veckor rekommenderas kontakt med vårdcentral eller fysioterapeut.

Praktisk tolkning

I vardagligt språk används musarm ofta för allt från mild datorvärk till mer ihållande överbelastningsproblem. I medicinsk mening är det därför bäst att se det som ett paraplybegrepp snarare än en enda specifik sjukdom.