

Vardagsergonomi

Tips på hur du kan underlätta för din kropp.

Innehållsförteckning

Vardagsergonomi	s. 3
Kroppshållning	s. 3
Grundställning stående	s. 4
Grundställning sittande	s. 5
Kök	s. 6
Tips hemsidor	s. 9
Inköp	s. 10
Städ	s. 11
Tvätt	s. 14
Bäddning	s. 16
Bära och lyfta	s. 18
Småbarnsergonomi	s. 19
Vila	s. 21
Trädgård	s. 22

Vardagsergonomi

Ordet ergonomi kommer från de grekiska orden Ergon – arbete och Nomos – lag. Det syftar till samspelet mellan människa, arbetsuppgifter och den omgivande miljön. Ergonomi innebär att arbetsuppgifter/aktiviteter och redskap utformas och anpassas för att passa individen. Det finns många faktorer som spelar in gällande hur du arbetar med din kropp. Tänk efter: *Hur har du kroppen när du utför en aktivitet? Hur gör du? Finns det andra sätt att göra för att underlätta för din kropp?*

Detta dokument är tänkt som en hjälp för dig som vill ha tips och råd kring hur du på ett så skonsamt sätt som möjligt kan använda din kropp när du utför arbete/aktiviteter i hemmet och i din vardag. Inledningsvis finns en kort bakgrund om vad som händer i din kropp och därefter kommer konkreta tips och bilder på hur du kan göra för att underlätta i olika situationer. Det viktigaste är trots allt att du reflekterar över hur din balans ser ut mellan olika aktiviteter i vardagen. Fråga dig;

**Finns det tid i ditt liv för återhämtning eller vad gör du åt det?
Vad tycker du är roligt och hur ofta gör du något du tycker är roligt?**

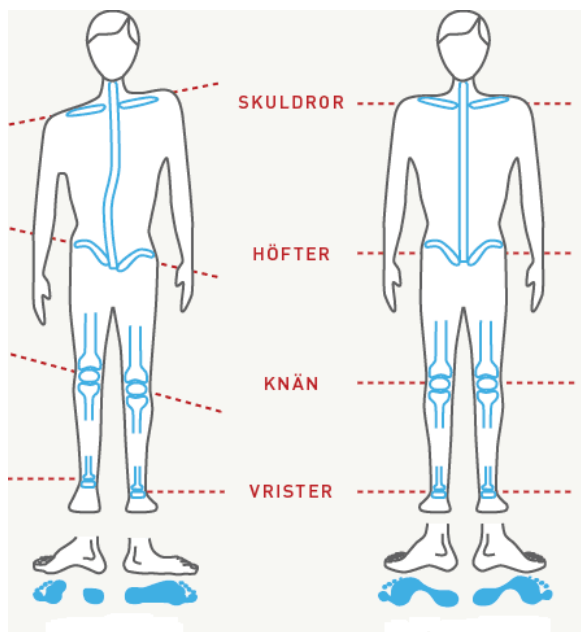
Kroppshållning

Med hållning menas alla de ställningar som du intar när du sitter, står, går och ligger, under vila och i arbete. En god kroppshållning kännetecknas av att det råder balans mellan muskelgrupperna på kroppens fram - och baksida samt mellan höger och vänster kroppshalva.

Många skador uppkommer eller förvärras just då du felbelastar kroppen. En felaktig lyftteknik, ensidigt arbete, dålig utrustning och felaktigt utformade arbetsplatser är bara några faktorer som kan orsaka problem.

Här nedan följer några grundläggande tips som gäller i allt du gör:

- ha arbetsredskapen nära kroppen
- variera arbetsställningen
- ta många korta pauser och tänk på vad du tar paus från. (Vid en sittande aktivitet kan det kanske vara bra att stå upp under pausen och så vidare)



När musklerna belastas snett blir de överansträngda och belastningen på lederna ökar.

Grundställning stående

- stå lika tungt på båda fötterna
- knäna ska varken vara översträckta eller böjda
- bäckenet ska vara välbalanserat (varken bakåt eller framåt tippat)
- axlar och skuldror ska vara avslappnade
- huvud och hals ska varken vara förskjutet framåt eller bakåt
- kroppens lodlinje ska gå från örat ner genom axeln, höften och hamnar strax framför fotknölen.



Om du har arbetsuppgifter som kräver stor rörlighet, kraft och räckvidd är det oftast bäst att stå och arbeta.

En bekväm arbetshöjd för tungt och medeltungt arbete ligger vanligen i handledshöjd. Vid lättare arbete och arbete som kräver stor precision bör höjden vara lite högre, ungefär i armbåghöjd. Arbeta med avslappnade axlar.

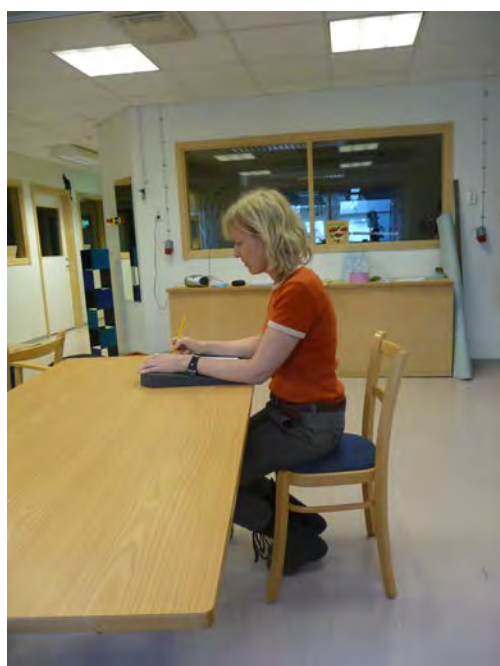
Stå lite bredbent för att få så stor understödsyta som möjligt. Stå så nära arbetet som möjligt.

Det är bra om det är fritt under arbetsbordet så att du kan variera ställning. Genom tyngdöverföring kan du växla och ta belastning på ett ben i taget.

Har du ett arbete som innebär långvarigt stående kan det vara bra att ha en ståstol så att du kan växla mellan att stå och sitta.

Grundställning sittande

- Utgångsställningen bör vara minst 90 graders vinkel i höft, knä och fotled, men det viktigaste är att du har en god balans i bäckenet.
- För att få en god balans är det viktigt att tyngdpunkten vilar på sittbensknölna (du kan känna dem om du sätter dig på dina händer).
- Sitt upp på stolen så att 2/3 av låren är understödda – undvik tryck i knäveckan. Låt hela foten stödja mot golvet. Använd fotpall om stolen är för hög.
- Det är viktigt att ändra ställning ofta. Ett förslag för att avlasta samt få en bra hållning är att dra fötterna bak under stolen (se bild nedan). Du kan också använda en kildyna.
- När du sitter med sänkta axlar och armbågarna i 90 grader vinkel ska bordet vara några centimeter lägre än armbågarna. Armarna ska kunna röra sig fritt över bordsytan.
- En sittande arbetsställning minskar ansträngningen på hållningsmuskulaturen.



Använd gärna till exempel en pärm för att få en bra vinkel då du skriver.

Kök

Tips att tänka på vid köksarbete:

- Organisera och planera arbetet. Se till att de mest använda och svårflyttade redskapen finns nära den plats där de ska användas, till exempel grytor nära spisen. Förbered om möjligt arbetet, skala till exempel potatis på morgonen.
- Laga gärna så att det blir matlådor. Då du till exempel lagar köttbullar, gör många så att du kan ha i frysen. Gör matlagningen till en aktivitet där hela familjen kan vara med och hjälpas åt. Samla på dig enkla recept som är tids- och resurssparande.
- Använd redskap med tjocka och jämna handtag. Om redskapen ligger illa i handen blir du lätt spänd och trött. Har du smala skaft på dina redskap kan du sätta till exempel tejp runt dem så de blir tjockare.
- Använd båda händerna om det är möjligt, det är bra om t ex grytorna har två handtag.
- Skjut/dra sakerna på underlaget där det är möjligt istället för att lyfta dem. Till exempel skjut kastrullen på en grytlapp från spisen till diskbänken. Använd med fördel kastruller och stekpannor med två handtag.
- När du diskar för hand kan du tänka på att stå med så rak nacke och rygg som möjligt (tänk på grundställning stående). Det är viktigt att arbeta nära kroppen. Använd förkläde så du inte blir blöt.
- Byt arbetsställning ofta och växla gärna mellan olika arbetsmoment. Arbeta i korta pass.
- När du vrider ur disktrasan kan du rulla ihop den och på det viset pressa ur vattnet istället för att vrida.



Använd gärna en bricka då du ska duka. Tänk på att inte bära för mycket åt gången, gå hellre flera gånger. Placera det tyngsta i mitten av brickan, nära kroppen.



Du kan avlasta kroppen genom att luta panna och höfter mot ett skåp



Använd de spisplattor som är närmast kroppen och med fördel en låg kastrull.



Utför kraftarbete i höftnivå.
Avlasta gärna elvispen mot diskbänken.
Tänk på att vara avslappnad i axlarna.



Använd hushållsapparater så mycket
som möjligt och förvara dem
lättåtkomliga.



Arbeta nära kroppen. Undvik att dra upp axeln



Eftersträva att arbeta med rak rygg.



Se över placering i skåp så att "tunga" saker som används ofta är lättåtkomligt och på bästa höjd. Använd båda händerna då du lyfter.



Använd redskap som medger ett bekvämt grepp. Arbeta med minsta möjliga kraft. Bra med tunga/slipade knivar då det kräver mindre kraft av dig för att skära.



Jämför tyngden på redskap, använd helst teflon eller dylikt istället för gjutjärn. Kastrull/stekpanngrepp (längst in på bilden) kan vara bra för att fördela bördan. Använd båda händerna när du arbetar.

Tips på hemsidor där du kan hitta bra vardagshjälpmedel

www.gulare.se
www.etacbutiken.se
www.plusvardag.se
www.varsam.se
www.swereco.se

Ikea, Clas Olsson m.fl har också bra redskap med bekväma handtag

Inköp

När du ska handla fundera över vilket som är bäst för dig, veckohandling eller mindre inköp flera gånger i veckan. Har du möjlighet att överlåta inköpen på någon annan eller har du någon som kan följa med dig?

När du går och handlar kan du tänka på att

- Packa jämnt i två kassar för att fördela tyngden. För att undvika tryck i händerna kan du lägga kassens handtag i ett mer greppvänligt handtag.
- Använda shoppingvagn/dramatenväska på hjul eller kanske en ryggsäck om du går till affären.
- Kör du bil till affären, parkera den så nära som möjligt.
- Använd kundvagn i affären. I kundvagnen kan du ha med dig hopfällbara backar att lasta i. För att underlätta kan du till exempel lyfta upp endast ett mjölkpaket på bandet och tala om att du har sju i backen. Du sparar många lyft upp och ner.
- Du kan vända kundvagnen bak och fram när du ska plocka ur den och ställ gärna tyngre varor längst fram i vagnen där den inte är lika djup.
- Många butiker har inköpssystem där du kan ”scanna” in varan och packa direkt i påsarna i kundvagnen, då slipper du flera lyft.
- Planera packningen så att du till exempel har en kylväska för mjölk. Du slipper då packa upp direkt när du kommer hem. Lägg frysvaror i en kasse som du tar in direkt.
- Placera gärna matkassar på en stol eller pall då du ska packa upp hemma så slipper du lyfta från golvet.
- Återigen använd båda händerna då du lyfter något.



Fördela tyngden.



Tunga lyft i/ur bil underlättas om du kan gå nära bilen. Använd en filt eller matta för att skydda dina kläder.

Städ

Fundera först och främst över hur ofta du städar. Är det verkligen nödvändigt varje gång? Du kanske kan hoppa över ett rum, här handlar det om att prioritera.

När du har bestämt dig för att städa kan du tänka på att:

- Förvara dammsugaren hopsatt och i golvnivå för att undvika onödiga lyft.
- Använda redskap med långt skaft.
- Arbeta nära kroppen.
- Använda lätta hinkar och fyll inte mer än 1/3.
- Vid fönstertvätt är det bra att använda en fönsterraka. Stå på en stabil stege eller pall om du behöver nå högt.
- Undvika att sträcka och vrida samtidigt.
- Dela upp städningen på flera dagar och ta ofta pauser.

Städ



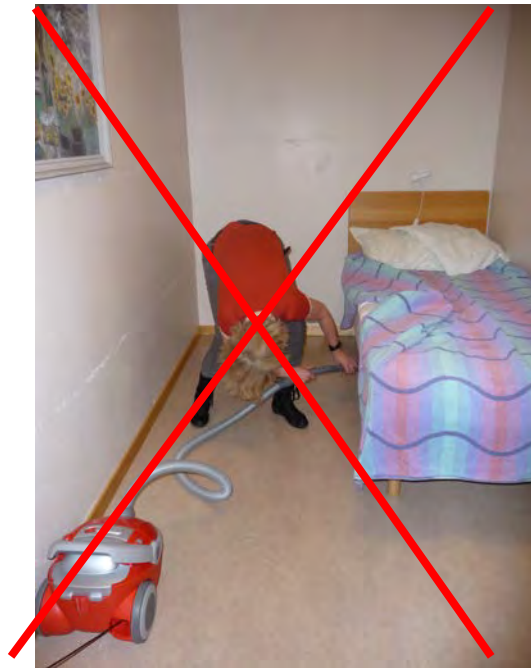
Undvik att böja ryggen.



Eftersträva rak rygg.



Håll dammsugarslangen i höfthöjd eller lägg den bakom ryggen som en påminnelse till bra hållning. Arbeta nära kroppen och använd tyngdöverföring. Gå ner på knä när du dammsuger under något. Tryck inte dammsugarmunstycket mot underlaget, det blir rent ändå. Låt benen arbeta och armarna bara hålla.



Då du ska dammsuga under något är det bra att gå ner på knä. Undvik att böja ryggen. Planera dammsugningen genom att i förväg bestämma vad som ska dammsugas och plocka undan saker som kan vara i vägen.



Använd gärna en mopp istället för dammsugaren då denna är mycket lättare.



Undvik att arbeta långt ifrån kroppen.



Skaftet är lagom högt när det når hakan. Håll löst och ledigt i skaftet. Arbeta nära kroppen. Du kan förbättra greppet genom "antihalk" på skaftet.

Tvätt

När du ska tvätta och stryka kan du tänka på att

- Dela upp tvätten i flera omgångar så att det inte blir så tungt att bära eller att använda en tvättkorg med hjul. Går även bra att sätta tvättkorgen på en dramatenväska (se bild nedan).
- Det kan vara bra att ha en pall i tvättstugan för att nå till höga tvättlinor eller att sitta på då du packar och tömmer maskinen.
- Använda en tvättpåse till mindre tvätt såsom strumpor.
- Har du en frontmatad tvättmaskin är det lättast att sitta på en pall då du plockar i och ur tvätten.
- Har du en toppmatad tvättmaskin är det bra att sätta upp tvättkorgen/tvätten på något så att du slipper böja dig ner till golvet.
- Var noggrann då du hänger tvätten för att undvika eller underlätta vid strykning.
- Använd ett torkstativ stående på golvet som är ställbart i höjd.
- Torktumla tvätten i den mån det går.
- Ta hand om stryktvätten fortlöpande för att slippa ha stora mängder.
- Prioritera vad som är viktigt att stryka.
- Vill du tvätta för hand är det viktigt att hitta en bra arbetshöjd. Använd en tvättbalja och sätt den så att du kan arbeta med raka armar, arbeta nära och ta ofta pauser.



En förhöjningssockel till tvättmaskinen ger bättre arbetsställning. Böj i höft och knä eller sitt på låg pall när du plockar i/ur tvätt. Eftersträva att arbeta med rak rygg.



Golvstativ eller torkhiss underlättar då du ska hänga tvätt. Torktumla det mesta om du har möjlighet. Tvättkorg på hjul underlättar.

Stryk bara det som är nödvändigt.

Vid stående är höjden lagom när hand-
flatan vilar bekvämt mot strykbrädan.

Vid sittande ska du fritt kunna röra
armarna över strykbrädan utan att behöva dra upp axlarna.



Häng tvätten på galgar vid torkningen
och sitt gärna på en pall/stol när du trär
på kläderna.

Bäddning

Att tänka på vid bäddning:

- Stå på knä eller sitt på huk då du stoppar under sängkläderna.
- Placera helst sängen med långsidorna fria, så att du kan gå runt och bädda.
- Använd gärna ett formsytt lakan (med resår) för att minska några av momenten då lakanet ligger still.
- Vid bäddning av dubbelsäng kan två lakan läggas på tvären.
- När du byter sängkläder tänk på att arbeta med armarna nära kroppen och ej över axelhöjd.
- Försök att hålla ryggen rak.
- Det underlättar även om sängen inte är för låg, tänk efter när du ska köpa ny säng.



Eftersträva att arbeta nära kroppen.

Sätt gärna upp ett knä i sängen för att avlasta ryggen då du stoppar om vid innerkanten.



Stå på knä eller sitt på huk då du stoppar under lakanet.



Skaka gärna över balkongräcket eller om du har en trappa hemma stå över den. Undvik att arbeta över axelhöjd.

Bära och lyfta



Undvik att böja och/eller vrida ryggen vid lyft – flytta istället fötterna.



Böj höft och knä vid lyft för att bibehålla en rak rygg.



Bär bördan nära kroppen.



Fördela bördan.

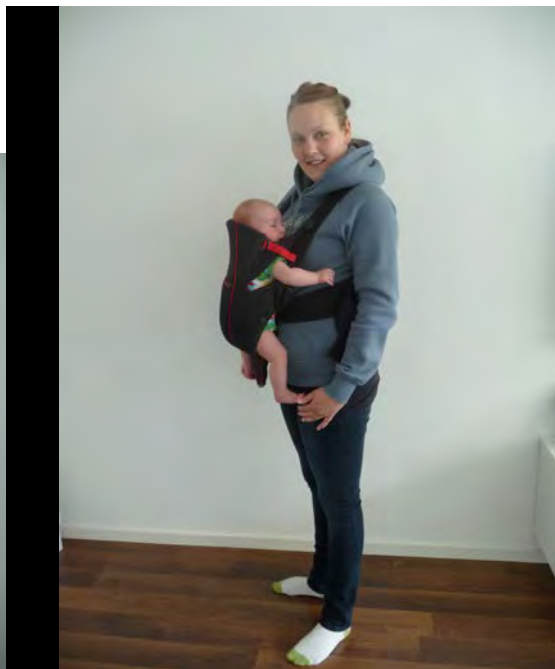
Småbarns ergonomi

Vid skötsel av småbarn (bebis), tänk på att

- Placera skötbordet i arbetshöjd, något under armbågshöjd.
- Förvara föremålen som skall användas inom räckhåll.
- Se till att det finns ordentligt utrymme för fötter och ben vid skötbordet så att du kommer nära.
- Gå alltid så nära som möjligt när du ska lyfta barnet, lägg kraften i benen och undvik att böja ryggen. Använd gärna en bärsele om du ska bära länge.
- Sitt med stöd för ryggen då du ammar, använd kuddar att vila armarna på. Det finns även speciella amningskuddar att köpa.
- Det är bättre att flytta på barnet än att stå böjd i olika vinklar.
- Använd kroppens kraft då du ska köra barnvagnen istället för att bara använda armarna. Gå nära och låt handtaget vila mot höften.



Förvara kläder, blöjor och så vidare inom bekvämt räckhåll.



Bärsele är bra att använda då du behöver ha händerna fria. Tänk annars på att alltid bära med båda armarna.



Sitt bekvämt när du ska amma. Använd kuddar som stöd för rygg och armar.



Gå nära då du kör barnvagnen. Använd kroppens kraft istället för att dra med armarna.

Vid skötsel av lite äldre småbarn, tänk på att

- Ordna så att barnet själv kan klättra upp på skötbordet eller använd andra möbler där barnet lättare kan ta sig upp.
- Ställ barnet så att det är i en bra höjd för dig att hjälpa till med påklädning, exempelvis på en stol, säng eller att du själv sitter på en pall och låt barnet stå på golvet.
- Istället för att lyfta upp barnet när de behöver tröstas, sätt dig ner och låt det komma upp i din famn.
- Sitt nära och gärna mittemot då du ska mata barnet. Undvik vridning i ryggen.
- Försöka vara så rak i ryggen som möjligt då du lyfter in barnet i bilen. Avlasta gärna genom att sätta in knät i bilen som stöd eller ställ in ena foten.
- Låt barnet göra så mycket som möjligt själv, de kan ofta mer än vi tror.

Vila



Glöm inte pauserna!
Avlasta ryggen genom att vila benen på till exempel en drickaback, i ett så kallat psoasläge.



Det kan vara vilsamt att lägga armarna på en kudde samt använda nackkudde när du sitter.

Trädgård



Använd ergonomiska redskap.
Arbeta med benen - tyngdöverföring.
Håll löst och ledigt i skaftet.



Använd lätta redskap.
Spadens skaft ska nå till midjan.



Exempel på ergonomiskt, lätt skaft där verktygen är utbytbara.



Undvik att böja och vrida ryggen när du gräver, lyfter eller skottar snö.



Böj i höfter och knä. Flytta fötterna så att näsa och fötter pekar åt samma håll. Arbeta med benmuskulerna och gör tyngdöverföring.



Undvik att stå böjd och arbeta.

Använd helst långt skaft eller arbeta om möjligt korta stunder ”fyrfota”.

Glöm inte mjukt underlag för knäna om du arbetar ”fyrfota”.



Pallkragar staplade på varandra går utmärkt att använda om du vill odla på höjden.

Utformat av: Marita Rydå, Annelie Möller och Frida Jonasson,
Vårdcentralerna Bra Liv, Landstinget i Jönköpings län.