



Jobba smart vid bildskärmen och minska risken för skador

Stel i nacken eller trött i ögonen efter en dag vid bildskärmen? Här ger ergonomen Anders Jansten tips på hur du förebygger besvär.

Du besöker ofta företag och ger ergonomiska råd. Vilka är de vanligaste problemen du ser med bildskärmsarbete, Anders?

– Många jobbar idag med en laptop utan stöd. Det här ger belastningar på nacken eftersom man måste vinkla ner huvudet för att kunna se bra på skärmen.

När du jobbar vid bildskärmen är det viktigt att hålla huvudet upprätt och balanserat. Ett huvud väger cirka 5 kilo på en vuxen person. Vinklar du ner det bara 15 grader blir det något drygt den dubbla belastningen för nacken.

Använder du en laptop är det viktigt att du höjer upp den med ett stöd, så att du inte behöver vinkla ner huvudet. Ha även ett separat tangentbord och mus.

Alternativet är att du skaffar en stationär bildskärm, då kan du lättare hålla huvudet upprätt och minskar risken för besvär.

"Avståndet från ögonen till skärmen ska vara 50 – 70 cm"

Hur ska bildskärmen vara placerad?

– Grundregeln är att övre kanten på skärmen ska vara i ögonhöjd, säger Anders. Då kan du sitta med huvudet utan att vinkla halsryggen. Avståndet från ögonen till skärmen ska vara 50 – 70 cm.

Tänk också på att placera skärmen rätt. Man brukar säga att skärmens ljus ska vara tre gånger så ljust som ljuset precis omkring skärmen och fem gånger så ljust som ljuset i den yttre delen av rummet.

Det ska heller inte finnas ett fönster precis bakom skärmen. Ett skarpt ljus från ett fönster kan hamna i blickfånget, vilket kan orsaka ögontrötthet.

Även blänk och reflexer i skärmen kan orsaka trötta ögon. Spänner du ögonmusklerna under lång tid kan det leda till besvär i bland annat käken och nacken. Ett bra tips är också att låta ögonmusklerna vila med 20-20-20-metoden, säger Anders.

"Så fungerar 20-20-20-metoden"

Var 20:e minut: Ta en paus från skärmen, titta på något som är minst 20 fot (6 meter) bort i 20 sekunder.



"När du jobbar vid bildskärmen är det viktigt att hålla huvudet upprätt och balanserat", säger Anders Jansten, ergonom och vice vd, på Hela Kroppen Fysiocenter.



Läs mer om våra ergonomiska bildskärmar på eizo.se



EIZO är en av världens ledande tillverkare av avancerade bildskärmslösningar för bland annat sjukvård, industri, flygledning, sjöfart och kontor. Kännetecknande för EIZO:s produktteknologi är exempelvis ergonomisk design, korrekt färgåtergivning, låga energiklasser och garantitider för ett tryggt och hållbart ägande.

