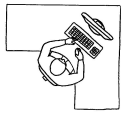


Råd ergonomi på kontor, styrke- og tøyingsøvelser underarm. Forebygging av lateral epikondylitt



1. Forslag til plassering av utstyr

#6404

Arbeidstakeren har god plass til underarmene og mulighet til å benytte datamus i forkant av tastatur.



2. Plassering av tastatur

#6584

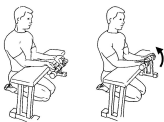
Tastaturet skal være adskilt fra skjermen slik at det kan tilpasses arbeidstakeren og arbeidsoppgavene. Trådløse tastaturer kan være å foretrekke da de er enkle å plassere. Tastaturet bør være så lavt som mulig for at håndleddet kan være i tilnærmet hvilestilling ved bruk. Det bør være mulig å endre helningsvinkel på tastaturet slik at håndleddsvinkelen kan varieres. Det skal være god plass til å hvile håndledd og underarmer på bordplaten. Tastaturet bør ligge stødig på bordet og ikke skli, det skal ha en matt overflate, og symbolene skal ha tilstrekkelig kontrast slik at du lett kan lese dem ved en normal sittestilling. Tastaturer som lager støy bør unngås.



3. Plassering av datamus

#6585

Det anbefales å prøve ut ulike typer datamus. For stor datamus gir oppoverbøy (ekstensjon) i håndleddet og kan gi statisk muskelbelastning. Trådløs mus er å foretrekke, slik at den enkelt kan beveges og flyttes på. Det kan være bra å variere med å bruke datamusen foran tastaturet. Man bør lære seg hurtigtaster på tastaturet slik at man kan variere mellom datamus og tastatur da bruk av pekeutstyr kan gi større statisk muskelbelastning enn bruk av tastatur.

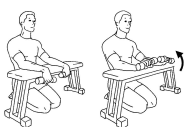


4. Håndledds bøy m/støtte 1

#313

Sitt på knærne med underarmene hvilende på benken. Hold hantlene med bare fingertuppene, krøll fingrene sammen og rull hantlene inn i hendene. Bøy samtidig håndleddene mot deg. Slipp hantlene langsomt tilbake og gjenta øvelsen.

Reps: 10 , Sets: 3

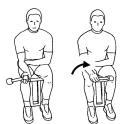


5. Håndleddsstrekk m/støtte 1

#308

Sitt på knærne med underarmene hvilende på benken. Hold hantlene med et fast grep. Hendene skal henge mot gulvet. Strekk håndleddene og press hendene opp mot taket mens underarmene beholder kontakten med benken.

Reps: 10 , Sets: 3



6. Underarm pronasjon og supinasjon 1

#315

Sitt litt foroverbøyd med den ene underarmen på låret. Vend håndflaten opp og hold et fast grep rundt den innerste siden av hantlen. Fra at hantlen peker ut til siden roterer du i underarmen slik at den peker til motsatt side. Bytt arm.

Reps: 10 , Sets: 3



7. Underarm 1

#326

Hold en strak arm framfor brystet og vend håndflaten opp. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk ned og bakover, slik at håndflaten vender fra deg. Når du kjenner at det strekker på framsiden av underarmen, så holder du 15-20 sek. Bytt arm.

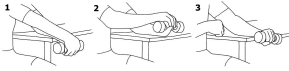




8. Underarm 2

#327

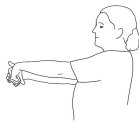
Hold en strak arm framfor brystet og vend håndflaten ned. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk hånden ned og bakover, slik at håndflaten vender mot deg. Når du kjenner at det strekker på oversiden av underarmen, så holder du 15-20 sek. Bytt arm.



9. Eksentrisk underarmsbøy

#8340

Hold en manual i den ene hånden. La underarmen få støtte av ett bord mens hånden hviler utenfor bordkanten. Hjelp til med motsatt hånd for å løfte vekten opp slik at du strekker håndleddet. Senk hånden rolig ned igjen uten hjelp fra motsatt hånd.



10. Underarm 2

#327

Hold en strak arm framfor brystet og vend håndflaten ned. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk hånden ned og bakover, slik at håndflaten vender mot deg. Når du kjenner at det strekker på oversiden av underarmen, så holder du 30 sek. Bytt arm.

