



Remote
Health

Kursus Materialer

Ergonomi på arbejdspladsen & løfteteknik

Sådan holder du din ryg sund



Indhold

- **Ergonomi på arbejdspladsen**
 - Hvordan ser den perfekte arbejdsplads ud?
 - Individuelle og kreative løsninger til hjemmekontoret
 - At sidde korrekt - hvordan fungerer det overhovedet?
- **God løfteteknik**
 - Forberedelse
 - At løfte korrekt
 - At bære korrekt

Ergonomi på arbejdspladsen ⁽¹⁾



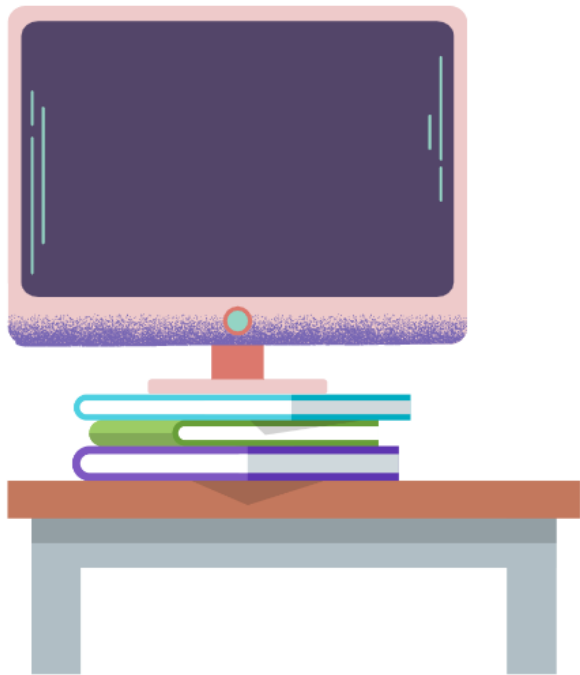
Hvordan ser den perfekte arbejdsplads ud?

- Plads og privatliv nok
- Temperatur mellem 20 - 24°C



- Individuel justering
- Albuer i bordhøjde
- Skærm-til-øje afstand ca. 60-80 cm
- Toppen af skærmen i øjenhøjde
- Planter forbedrer luftkvaliteten

Individuelle og kreative løsninger til hjemmekontoret

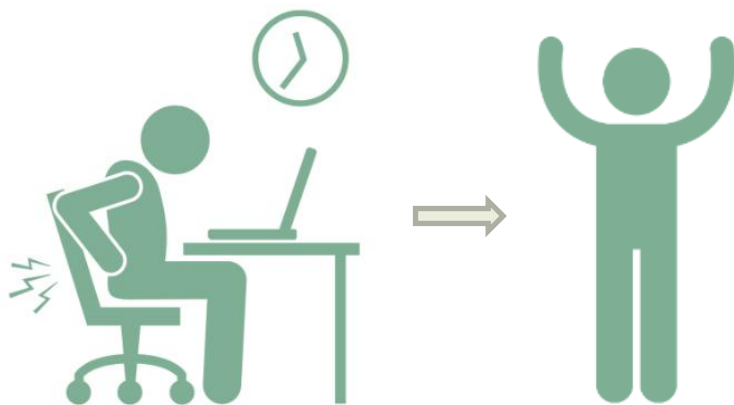


Hæv skærmen med en skammel eller en stak bøger



At sidde korrekt – hvordan fungerer det overhovedet?

- Rejs dig op 2-3 gange i timen
- Planlæg stå-pauser



- 60% dynamisk siddestilling:
 - Skift mellem at sidde ret op, bøje dig fremover og læne dig tilbage
 - 30% stående
 - 10% gå målrettet rundt
- **Forbedring af koncentrationen**

Løfteteknik (1)

3 trin til rygvenlig løfteteknik



1. Forberedelse

- Reducer vægten
- Brug værktøjer
- Skab et ergonomisk miljø
- Fordel vægten jævnt
- Få hjælp fra andre!



2. At løfte korrekt

- Stå stabilt med let adskilte ben
- Bøj dine knæ og skub dine balder bagud
- Spænd din mave og ryg, hold ryggen ret og stabil
- Skub vægten op med dine ben
- Ånd ud, mens du løfter
- Brug omvendt rækkefølge når du skal sætte emnet igen
- Undgå bratte bevægelser



3. At bære korrekt

- Bær så tæt på midten af kroppen som muligt
- Hold mave- og rygmuskler spændt
- Ryggen skal forblive så lige som muligt - ikke læne sig bagud eller bue ryggen
- Undgå at vride i ryggen, mens du bærer



Kilder:

1. Schad, N.; Kaufmann, K. et al. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Brochure, Technical University of Munich]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, sponsored by Erasmus+

Forfattere: Nele Schad, Katharina Kaufmann et al.; Students of Health Sciences,
Technical University of Munich

Design & redaktion: Zvonimir Jelic, Student of Health Sciences
Technical University of Munich



Design: Lulu Jiang, Master of Arts, Sonja Sammer, Joy of Learning–
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.



Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING



Redaktion: Sonja Sammer, Joy of Learning München –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung e.V.



Illustrationer med tilladelse fra Canva

www.remote-health.eu