

Ergonomi gennemgang TMV23 den 27/11-2019

Referat fra ergonomi gennemgang på TMV 23 den 27/11-2019. Gennemgangen er foretaget af Svend Ole Husbond Poulsen og Ann Cecilie Enemærke fra AAU's Arbejds miljøsektion.

Rikke Christensen:

Vi har indstillet Rikkes stol og afprøvet forskellige indstillinger. Jeg sender en kort video til Rikke på mail, hvor den pågældende stol bliver demonstreret.

I stedet for 2 forskellige skærme (størrelse, synsafstand, tegnstørrelse, lysintensitet etc.) anbefaler vi, at Rikke får to ens skærme. Det er vigtigt, at der er tale om 2 HELT ens skærme, dvs. samme fabrikat, model m.v., så der er ikke belyningsforskelle m.v. Praksis har vist, at det kan være svært at indstille forskellige skærme, så de fremtræder helt ens.

Forskellen kan påvirke hendes øjne, så de skal omstille sig, hver gang hun skifter fra den ene skærm til den anden og dette kan medvirke til træthed og hovedpine i løbet af dagen.

Hun kan have glæde af et par briller, der kun er skærmbiller, men I bør lave én ændring af gangen. Min anbefaling vil være at skifte skærmene først og herefter må Rikke tage stilling til om hun stadig har behov for et par skærmbiller.

Der opfordres til at bruge hæve/sænke bordet, da dette kan give en mere varieret arbejdsdag, når man har meget skrivebordsarbejde. Dette kan evt. indføres ved at hæve sit bord op når man går til frokost og herefter stå op i en periode når man kommer retur fra frokost.

Eva Fryd:

Igen problematikken med to forskellige skærme med forskellige lysstyrker. Så en anbefaling vil igen være at få ensrettet skærmene, hvis det er generende. Vi har flyttet lidt rundt på skærmindretningen på bordet, så den primær skærm står mere centralt. Dette er gjort for at hindre uønsket vrid i lænet.

Vi har indstillet Evas stol og afprøvet de forskellige indstillinger. Jeg sender en kort video til Eva, hvor hun kan se stolen blive demonstreret. Derudover sender jeg PFA's video med elastiskøvelser til inspiration.

Igen en opfordring til at bruge hæve/sænke bordet for at tilføje lidt variation i arbejdsdagen. Det handler om at finde den gode rutine og fastholde den. Eva har også en Swopper stol til rådighed og den skal man også vænne sig til at sidde på, så igen en snak om at prøve at få variation ind i løbet af dagen for at mindske smerter i læn og ryg.

Sergey Tsiulin

Kort gennemgang af hans kontorplads og opfordring til at stå lidt op i løbet af dagen. Han har en meget stor skærm, som han er glad for, men den bevirker at han skal trække sig lidt væk fra bordet. Jeg anbefaler at han får afprøvet en underarmsstøtte, da han herved vil kunne opnå at få bedre støtte af sine arme.

[Underarmsstøtte](#), som kan lånes gratis på prøve gennem Testlab i 30 dage som er den forhandler ITS har indgået en indkøbsaftale med. Jeg synes bestemt at I skal låne underarmsstøtten i de 30 dage inden I indkøber den, for ellers kan man bruge mange penge på udstyr der ikke bliver anvendt.

Arne Pedersen

Har ondt i ryggen på grund af gigt og vi gennemgik derfor særligt hans stol. Det viste sig at efter vi havde indstillet stolen, at den faktisk var meget træg i hjulene, hvilket betød at Arne trak sig ind til bordet ved hjælp af sine arme, dette giver ham en belastning af arme og skulder.

Vi gik straks i gang med at afprøve andre stole, for at finde en der var lidt mere mobil end hans nuværende. Han endte med at låne Mette Vegebergs stol, som er specielt indkøbt til hende pga. ryggen. Stol giver ham bedre ryg og arm støtte.

Arne kunne have glæde af en underarmsstøtte, men jeg anbefaler at I finder den rette stol før I afprøver dette.

Det er aftalt at vi evaluerer på stol-skiftet om 1-2 mdr. for så se om det har haft betydning for hans velbefindende.

Mona Poulsen

Havde ingen problemer, men vi gennemgik hendes arbejdsstation, men ellers ingen bemærkninger

Patti Kay Vitug

Havde en kort snak med hende i forbindelse med Monas gennemgang. Hun er interesseret i elastikøvelser og får en mail med samme elastikøvelser til sendt, som Eva.

Marta Simon

Havde ingen problemer, foreslog nogle småjusteringer af stolen, men ellers ingen bemærkninger

Yue Guan

Var ikke til stede til det aftalte tidspunkt, hans kollega havde ikke set ham på dagen

Amélie Têtu

Ingen problemer

Anette Næslund Pedersen

Havde ingen problemer, foreslog nogle småjusteringer af skrivebordsindretningen, men ellers ingen bemærkninger

Olena Kalyanova Larsen

Har af og til smerter i højre skulder og arm, har anbefalet justering af siddestilling (tastaturplacering og bordhøjde), så højre underarm i højere grad finder hvile på bordfladen.

Chen Zhang

Var ikke til stede til det aftalte tidspunkt, Olena oplyste, at hun afholdt eksamen.