

# Gode råd om siddestilling ved computeren

Følg disse råd, når du arbejder ved en computer:

- Dine fødder skal hvile fast på gulvet eller på en skammel.
- Dine underarmene bør være nogenlunde vandrette. Når dine skuldre er afslappede, skal underarmene hvile let på bordet.
- Stolesædet skal støtte dine lår, men forkanten bør ikke røre knæhaserne.
- Indstil stolens ryglæn, så det støtter din lænd. Hvis lænden ikke støttes tilstrækkeligt, kan du supplere med 1 eller 2 puder bag lænden.
- Brug eventuelt en konceptholder i stedet for at se ned og til siden, da det kan føre til belastning af nakke og ryg.
- Placér computerskærmen, så du ser lidt nedad. Overkanten af skærmen skal være cirka 10 centimeter under øjenhøjde. Synsvinklen skal være cirka 20 grader under vandret linje. Sæt eventuelt bøger under skærmen for at hæve højden.
- En passende synsafstand til skærmen er for de fleste mennesker 50-70 centimeter. Hvis det er nødvendigt at sidde nærmere skærmen bør du finde en anden løsning fx større bogstaver, større skærm eller skærmbrille.
- Sørg for, at du har mulighed for at skifte stilling hyppigt – brug fx et æggeur, du skal rejse dig for at slukke, eller indstil computeren til reminder.
- Undgå at lys reflekteres i computerskærmen. Placér skærmen, så dagslyset kommer ind fra siden.
- Undgå kulde, varme og træk.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### **Skagen Gigt- og Rygcenter**

Tlf. 97 64 20 69

Mandag – torsdag 9.00 – 15.00

Fredag 9.00 – 12.00