

koster en gjennomsnittlig ukes sykemelding 15000 kroner i tapt produksjon og økte kostnader. For god helse for folk i bedriften, betyr jo så klart også høyere produktivitet, om en skal se slik på det.

## Alle er forskjellige

---

-Det er ikke uten grunn at vi i følge arbeidsmiljøloven har rett og plikt til å tilrettelegge arbeidet og skaffe riktige hjelpemidler. Vi er alle forskjellige, og trenger individuelle tilpasninger. Tar man ikke forebygging på alvor, blir kostnadene betydelige – både helsemessig og økonomisk. Når vi vet at vi her i landet sitter mellom 8 og 13 timer hver eneste dag, betyr det at mulighetene for forbedringer på det feltet er ganske så betydelige.

## Belastning eller avlastningsplager?

---

Det snakkes ofte om belastninger plager. Det at man får vondt i ryggen av at man sitter for mye er en klassiker – og som oftest skyldes ensidig sitting i 90 grader – gjerne i super komfortabel «ergonomisk» stol. En slik ryggplage er ofte et resultat av at man sitter for mye – altså en avlastningsskade. Belastningsplager passer bedre på plager som oppstår når man sitter eller står i en unaturlig posisjon og anspent over tid. Da er det eksempelvis vanlig at armene sklir inn i en framoverlent posisjon med tyngdepunktet for langt frem. Dette skaper spenninger og etterhvert plager i nakke og skuldre. Har du i tillegg en liten skjerm i for lav posisjon og med liten lesbarhet ber du virkelig om det.

-Men da finnes det altså hjelpemidler?

-Ja, det gjør det. Ergospace er et lite selskap, men en stor aktør i markedet. I løpet av de 24 årene vi har vært på markedet, har vi skapt oss bred kunnskap

om data-arbeidsplassens stadige utvikling og hvilke utfordringer dette betyr for den enkelte. Våre løsninger bidrar til en bedre arbeidsdag for kontorister, rett og slett. Produktene effektiviserer kontorarbeidet, samtidig som de forebygger og forhindrer belastningsskader. Produktene våre finnes over hele landet hos lokale forhandlere.



## Kontorergonomi

---

I både sittende og stående arbeidsposisjon handler det hele om at vi må forsøke å belaste kroppen riktig. Derfor må vi satse på stå/sitteredskaper som tillater variasjon og som bidrar til at vi kan bevege oss. God kontorergonomi handler i stor grad om å tilrettelegge arbeidssituasjonen slik at kroppen vår har det bra når vi jobber i et langsiktig perspektiv. Skal vi få til det, må vi sørge for at kroppen kan arbeide aktivt og variert. Våre produkter