

Husk holdningen på arbejdet

Du sidder sikkert på en nu. Og inden dagen er gået, har du garanteret spenderet mindst et par og måske endda rigtig mange timer på en af slagsen. Vi taler om stolen. Få et par fif til, hvordan du sidder rigtig godt, når nu du alligevel sidder.

Af NIELS BRANDT PETERSEN

Når du skal købe kontorstol, skal du tænke som et lille barn. Umiddelbart lyder rådet underligt, men en god kontorstol handler ikke kun om, at du kan sidde godt og ergonomisk korrekt. Du skal sørge for at den giver mulighed for at have krudt i kroppen og rykke rundt, så meget du kan.

Gert Fuursted er ergoterapeut i rådgivningsfirmaet Arbejdsmiljøcentret. Han forklarer, at en moderne og ergonomisk kontorstol ikke hjælper det store, hvis man bruger den forkert.

»Det er faktisk ikke så vigtigt med en god kontorstol. Man kan godt have en optimal kontorstol, skrivebord og så videre, men hvis du sidder forkert i otte timer, så er det lige meget. Så bliver du nedslidt ergonomisk korrekt,« forklarer Gert Fuursted.

Variation er vigtigst

Mennesket har, siden vi vænede os til at stå oprejst, gået med en dobbelt s-formet rygøjle. Til gengæld har vi kun haft 100 år til at vænne os til at sidde ned og arbejde ved skrivebordet. Og det er langtfra tid nok til, at ryggen er blevet vænnet til den siddende position.

Når du sidder på stolen er det derfor vigtigt, at ryggen forbliver oprejst. Det vil sige, at din ryg skal være udstrakt på stolen og ikke låst fast i samme position hele dagen. På en forkert indstillet eller forkert benyttet kontorstol synker kontorstolebrugerens rygøjle let ind i en c-kurve, hvilket ikke er godt for kroppen.

»Konsekvensen ved ikke at sidde ordentligt kan være, at man får ondt i lænden, hævede ben, hvis blodtilførslen stoppes, åreknuder og smerter i nakke og skulder,« siger Gert Fuursted.

Husk instruktionen

EU og Arbejdsmiljøloven stiller en række basiskrav til kontorstole i virksomheder.

Bedst til prisen

Lanab 6220
Så basal, som den kan blive – uden at slække på ergonomi og komfort. Med det såkaldte Free Float-system kan ryglænen og sæde justeres uafhængigt af hinanden. Stolen er god til prisen og et hit i den billige ende af skalaen. Pris 3.245 kr.



Selve stolen og ryglænet skal kunne justeres i højden, og yderligere skal ryglænet og sæde også kunne skubbes vandret frem og tilbage.

Ud over de fire grundregler findes der også en række komfort-tilføjelser, som kan gøre tiden på kontoret endnu mere behagelig. Blandt andet sæder, der kan vippe, komfortable armlæner eller blød gel i sædet.

Men der findes stadig faldgrupper. Ofte får brugerne nemlig ingen eller for dårlig instruktion i, hvordan man bruger kontorstolene, forklarer Gert Fuursted.

»Det kræver meget af sælger og køber, når man skal investere i en kontorstol. Det er vigtigt, at sælgeren fortæller køberen, hvad stolen kan. Nogle steder, hvor jeg kommer ud, har man siddet forkert i tre år. De bliver helt overraskede, når jeg så viser dem, hvordan de kan indstille stolene optimalt,« siger Gert Fuursted.

5 tips til den nye kontorstol

- > Sørg for, at stolen er ergonomisk korrekt
- > Stolens ryglæn, sæde og højde skal kunne justeres
- > Husk, at du selv skal variere siddestillingen i stolen i løbet af dagen
- > Køb ikke over evne – nogle stole kommer med ekstra funktioner, som er overflødige i nogle arbejdsfunktioner
- > Bliv instrueret i, hvordan stolen indstilles til netop din siddestilling