

Derfor skal du bruge din bærbare pc med omtanke

Virksomheden Fyserhverv oplever ofte, at medarbejdere selv skipper eksterne hjælpemidler til deres bærbare, selvom et fravalg potentielt kan skade kroppen.

Af *Christian Bjerggaard Jørgensen*

Hvis du dagligt benytter en computer i dit arbejde, er der en god sandsynlighed for, at det er **ANNONCE:** en [bærbare](#) en af slagsen. Ellers bliver det måske snart.

Marianne Sørensen, der er uddannet fysioterapeut og indehaver af virksomheden Fyserhverv, der blandt andet hjælper virksomheder med arbejdspladsvurderinger og ergonomitjek, fortæller, at hendes ansatte ser flere og flere bærbare computere, når de er ude.

Ifølge hende er virksomhederne, de møder, generelt gode til at tilbyde eksternt tastatur, mus og dockingstation. Derimod sker det ofte, at medarbejderne selv ignorerer reglerne.

"Vi oplever faktisk ofte, at det er medarbejderne, der siger nej tak til eksternt tastatur og mus, og det er måske fordi, de ikke kender konsekvenserne af at sige nej," fortæller Marianne Sørensen.

Manglende brug af eksternt tastatur og mus er, sammen med for lang tid foran skærmen, de hyppigste fejl FYSerhverv ser ude hos virksomhederne.

Stadig lige farlige

[Forkert brug af de bærbare pc'er](#) kan ifølge Marianne Sørensen føre til flere forskellige gener.

Hun forklarer, at de konkret ser folk få ondt i nakke nakke- og skulderregionen, underarmene, håndled og hænder samt hovedpine.

"Nogen mærker ret umiddelbart, at de får ondt. Men andre kan måske have brugt en bærbar i flere år, før de pludselig begynder at få ondt i nakken. Man kan ikke skære generne over én kam. Der er individuelle forskelle på mennesker, og når vi arbejder som fysioterapeutiske konsulenter, foretager vi en individuel vejledning og vurdering," siger hun.

Niels Martinsen, der er muskuloskeletal fysioterapeut ved Bene-Fit Osted Fysioterapi, forklarer, at de bærbare giver grobund for en række dårlige arbejdsstillinger.

En af fældene er, at man kommer til at sidde og kigge meget nedad, fordi skærmen er fastlåst til pc'en.

"Derudover inviterer en bærbar pc til, at man kan sidde med den alle mulige steder, så ofte sidder folk i sofaen eller sengen. Det skaber nogle uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, som ikke kan lade sig gøre ved den stationære. Og touchpad'en på den bærbare gør fingrenes arbejdsmåde mere fastlåst og krampagtig, end hvis man sidder med en mus, mousetrapper eller hvad folk nu bruger på kontoret," fortæller han.

Fleksibiliteten er også en styrke

Få tilfælde i praksis

Set i forhold til risikoerne forbundet med de bærbare enheder, ser de to fysioterapeuter sjældent folk med skader, der direkte kan linkes til brug af en bærbar pc.

"Teoretisk kan jeg se rigtig mange faldgruber ved bærbare pc'er i forhold til stationære. Men i praksis ser jeg faktisk ikke skader," fortæller Niels Martinsen, der ikke umiddelbart kan huske tilbage på nogen, hvor han har kunnet se, at skaden skyldtes en bærbar.

"Det kan godt være, at hvis man gik ind og lavede noget statistik, hvor man reelt målte de faktiske tal, ville der være mange flere," siger han.

Marianne Sørensen fra FYSerhverv kan heller ikke berette om nogen tilfælde fra deres virksomhedsbesøg.

Fleksibilitet og muligheder

Niels Martinsen har et bud på, hvorfor han ikke har set nogen i sin konsultation. Der er også positive sider ved de bærbare.

"Når jeg holder oplæg og hjælper på arbejdspladser, præker jeg meget om afveksling og skiftende arbejdsstillinger. Der er man meget mere fleksibel med sin bærbare pc. Du kan slænge dig i din sofa, sidde rigtig fint ved dit skrivebord eller sætte den i din dockingstation og arbejde som om det var en stationær pc. Så man har selvfølgelig nogle flere muligheder," siger han.

Han nævner også jobtilfredshed, som en faktor de kan spille ind.

"Hvis folk sidder hjemme og arbejder, og de på den måde kan flexe deres arbejde ud i løbet af hele dagen, så kan den jobtilfredshed måske godt smitte lidt af på antallet af symptomer eller klager," fortæller han.

Læs mere



[Din bærbare ødelægger dit helbred](#)

[Leder: Vi er på vej ind i de kontorinvalides tidsalder](#)

[Fagforeninger advarer mod den bærbare invasion](#)

[Hos Oracle er trivsel vigtigere end ergonomi](#)

Råd til fornuftig brug af bærbare computer

Gode råd til fornuftig brug af din bærbare computer

- Begræns din tid foran den bærbare
- Varier dine arbejdsstillinger. Stå, sid og lig om muligt forskelligt.
- Hold små pauser, hvor du fjerner hænderne fra tastaturet og touchpad'en.
- Vær aktiv i lange pauser
- Benyt eksternt tastatur og mus og placer den bærbare, så blikket falder naturligt nedad
- Sørg for at understøt dine underarme
- Styrketræn skulder, ryg og arme

Kilde: FYSerhverv