

# Introduktion arbetsställningar och skapande aktivitet

## Innan utförandet

- Gör något roligt eller något du behöver för din egen skull.
- Planera vad, var, hur och hur länge.
- Välj utrustning, material, redskap och miljö (bordshöjd, stol, grepp.)

Energibesparande arbetssätt innebär att du använder kroppen skonsamt, med lägre muskelspänning, i ett lugnt tempo – detta gör att du orkar mer, får mindre värk, kan koncentrera dig bättre, ökar förmågan att lyckas.

## Under utförandet

- Arbeta i en bekväm arbetshöjd, lättare/finmotoriskt arbete i armbågshöjd och tungt arbete i handledshöjd.
- Arbeta nära kroppen, stå nära, sitt nära.
- Slappna av i axlarna.
- Håll huvud och hals i en rak linje, använd ögonmusklerna istället för att böja ned huvudet.
- Använd kilformat skrivbordsunderlägg/lutande arbetsyta – minskar belastning på nacken.
- Var här och nu, närvarande i det du gör.
- Använd ett lugnt arbetstempo, tänk på andningen.
- Ta pauser – lyssna på kroppens signaler, ta mikropauser, korta pauser eller långa pauser, vilofåtoljen finns i hörnet.
- Variera arbetsställning mellan stående/sittande eller ståstöd/sittande, prova dig fram till vad som fungerar bra för dig!
- Bred understödsyta för fötterna underlättar tyngdöverföring.
- Vid besvär i nacke, axlar/armar – använd underarmsstöd för att avlasta armarnas tyngd vid alla situationer där det är möjligt.
- Undvik ensidiga – statiska positioner.
- Prova använda ergonomiska saxar, förstorade grepp om du har besvär i händer/armar.
- Greppa/lyft med bägge händerna, bär i famnen.
- Välj lätta material.
- Vid alla arbetsmoment vid arbetsyta arbetar man oftast något framåtlutad – då kan du avlasta bröstrygg och ländrygg genom att använda magstöd.

Lycka till!

*/Arbetssterapeuterna, Garnis Rehabcenter*

Huvudprocess [Process]	Ansvarig Agnes Eriksson	Processledare Agnes Eriksson	Sida 1 av 1
Dokumenttyp Patientinformation	Dokument-Id VARD-5-5456	Godkänt datum 2019-09-25	Version 4.0