

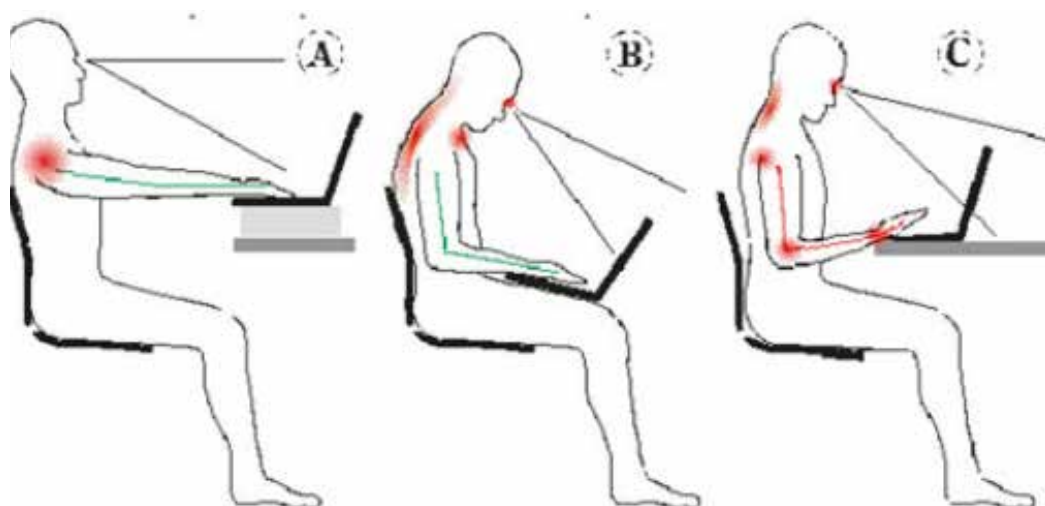
ERGONOMI

Bärbara datorer är idag en del av många människors vardag. Dessa små "LapTops" förbättrar arbetet effektivt vid skärmen, men påverkar vår ergonomi drastiskt. LapTops skapades ursprungligen för att ta användaren med sig till nya platser och för "korttids" användning. Nu har användare äntligen börjat byta ut den tunga och skrymmande stationära datorn för kapaciteten på den lätta och bärbara datorn. Men tangentbordets funktioner har försämrats. Användningen omfattar idag även kalender, anteckningar, bokningar, presentationer vid sammanträden, nätsurfning, TV inslag och långfilmer på datorskärmen.

Om nu LapTops är så populära, vad är då problemet? Tillverkare av bärbara datorer ger ibland rekommendationer som tar upp frågan om ergonomi och hur användaren bör använda den bärbara datorn i sitt dagliga arbete.

Det huvudsakliga problemet med användning är, hur vi praktiskt använder den och löser dess "flexibla" ergonomi individuellt i olika arbetssituationer. Alla undersökningar och rekommendationer för stationära datorer gäller tyvärr inte för bärbara datorer. Då bärbara datorer har en inbyggd skärm och tangentbord, finns det idag ingen genomarbetad rekommendation som är aktuell att följa.

Figurerna nedan visar tre möjliga ställningar och deras problem.



I det första läget (A) har användaren ett för långt avstånd till tangentbordet och belastar därmed axlar. Synavståndet kan heller inte regleras naturligt med framåt eller bakåt rörelse av huvudet.

I det andra läget (B) har användaren den bärbara datorn i knäet, som visserligen underlättar en god armställning, men där huvudet tvingas framåt och orsakar därmed muskelspänningar i rygg, nacke, axlar och bröst.

I det tredje läget (C), med en LapTop placerad på en "standard" yta som är för låg och för högt för överkroppen medan du skriver på tangentbordet. Observera här att händerna är högre än armbågarna, handlederna vilar på kanten av bordet och ryggen får inget stöd.

Detta läge (C) ökar risken för skador på nacke, rygg, armbågar och handleder.

Om du ser någon som använder en bärbar dator, får du antagligen se en variant av dessa tre positioner. Trivs Du inte med Din arbetsposition ökar sannolikheten för framtida kronisk smärta. Nya miljöer där bärbara datorer användas kan medföra ytterligare problem:

Privata LapTops i hotellrum, tåg, bilar eller flygplan eller hemma kan vara obekväma för en längre tids användning.

Ljusförhållanden är ofta inte reglerbar för användning av bärbara datorer. Därför kan en kombination av felaktigt synavstånd och brist på ljus, resulterar i onaturliga arbetsställningar. Den begränsade synvinkel med flytande kristaller (LCD) är olämplig att dela med andra, den är anpassad för en (1) användare.

Ett annat problem med den bärbara datorn är tangentbordet och ”musen” som egentligen är obekvämt eller mindre optimalt för användaren. Funktionen med ”radergummit huvudet” som pekdon är felaktig och medför ofta onödiga belastning på fingret och underarmen. De flesta bärbara datorer har numera en pekplatta, som är ett något bättre alternativ, om du inte vill ansluta en extern trådlös ”mus” med ”kula” istället. Som är det bästa alternativet idag.

Om Du måste använda en bärbar dator under längre arbetsperioder, bör Du överväga att införskaffa en ergonomisk möbel så att datorn kan placeras ergonomiskt rätt. Så länge tillverkningen av bärbara datorer inte ändras för att erbjuda mer komfort för användaren, finns det också produkter (Linnés Plugghäst) under utveckling som gör datorarbete mindre besvärligt och skadligt för människan. Se vårt exempel med Linnés Plugghäst som en ”LapTop Desk” som Du enkelt bygger själv hemma.