

Tips til deg med hjemmekontor

I Norge er vi opplever vi i dag unntakstilstand de færreste har opplevd i vår levealder. Mens koronaviruset har skylt over landet, har mange tiltak blitt satt til verks for å redusere risikoen for at helsesystemet blir overbelastet. En av anbefalingene som har blitt satt til verks er at alle som har muligheten til det bør ha hjemmekontor. Vi har derfor satt opp en liste over ting du bør gjøre for å gjøre overgangen smidigst mulig for både kropp og sinn.

På kontorer landet over har vi i dag hev-senk pulter, ergonomiske tilpassede stoler og tastatur, egne ergoterapeuter som har satt opp skrivebord og pult for en minst mulig stressende posisjon i hverdagen. Så sitter du der plutselig og skal jobbe hjemmefra, i stedet for den store stasjonære PCen med 2 skjermer, har du en liten laptop. Istedenfor din ergonomiske stol til mange tusen kroner sitter du i en dyp sofa, eller kanskje på en hard kjøkkenstol.

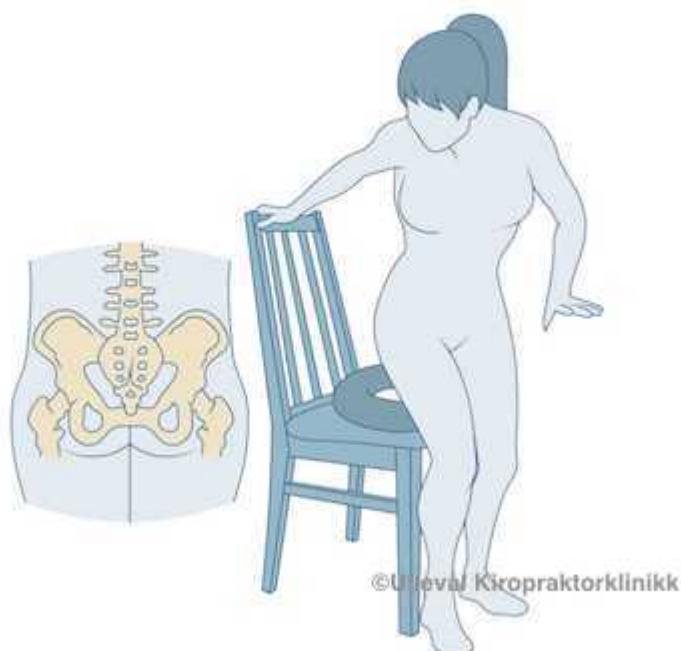
Vær smart ved valg av sitteplass

Når det kommer til valget av hvilken stol du skal bruke hjemme, er det ikke enkelt å gi et konkret svar. Ofte kan det være lurt å bytte mellom ulike stoler i løpet av dagen. Som en tommelfinger regel er det lurt å bruke stoler som gjør at rumpa er samme høyde som knærne eller høyere. Derfor er sofasitting ofte ikke å anbefale over lengre periode fordi du da blir sittende med rumpa lavt og knærne høyt.

For å variere belastningen kan du forsøke å bygge opp en vanlig stol med en til to puter på setet. Da er det lettere å sørge for at rumpa kommer høyere enn knærne. Det er ofte fint å prøve seg frem med ulike puter slik at du får variert høyden du sitter på. Du kan også prøve å sitte på stolen "feil vei", altså med brystet mot ryggstøtten. Da får du tyngdepunktet

lenger frem og en annen belastning på korsryggen enn når du sitter på stolen "riktig vei". Det aller viktigste er at du varierer posisjoner og hyppig holder deg i bevegelse da det er dette ryggen er skapt for. (1)

Skulle du ha behov for en kompakt kontorstol til hjemmekontoret ditt, vil vi anbefale å ta en titt på Spinalis sine [kontorstoler](#). På klinikken bruker vi selv Spinalis Rodeo, på grunn av stolens utforming med et bevegelig sete, aktiveres sentrale ryggmuskler når man sitter, og forebygger ryggplager som kan oppstå fra mangel på bevegelse.



Plasser skjermen riktig

Har du hjemmekontor, er sjansen stor for at du har behov for mer informasjon på skjermen enn det en laptop kan gi. Har du fått satt opp en ekstern PC-skjerm på hjemmekontoret ditt, er det lurt å passe på at denne er stilt inn rett for deg. Du bør forsøke å ha skjermen på en armlengdes avstand, og med den øvre kanten av skjermen parallelt med øynene dine. På denne måten minsker du stress på nakke og øyne. Hvis du jobber på laptopen din, kan det være lurt å heve den på noen bøker, og

det kan være verdt å investere i et eksternt tastatur og PC mus.

Ikke glem pausene - selv de små

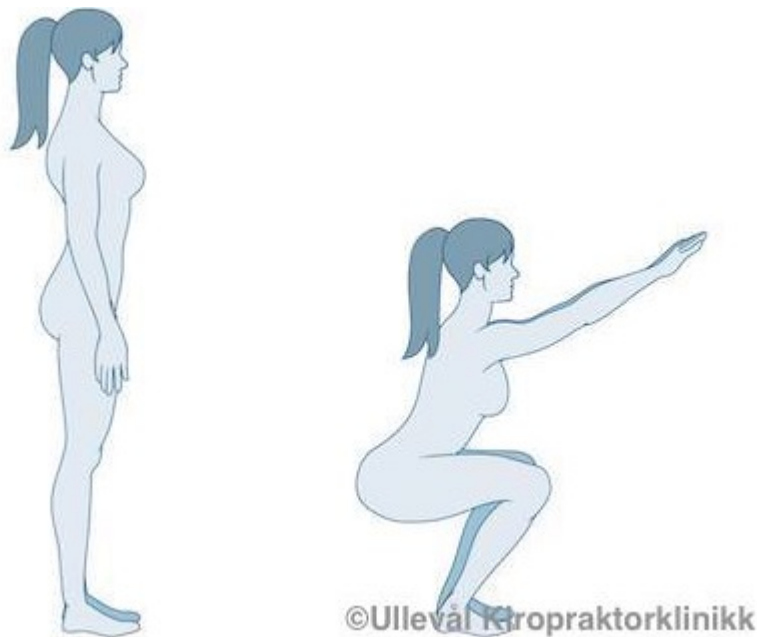
Har du en kontorjobb har du kanskje hørt uttrykket "mikropauser", dette er små pauser for å strekke på bena, gjøre ett par kjappe øvelser for å holde kroppen i bevegelse. Det er ikke en enkeltposisjon som er perfekt for kroppen, derfor bør du endre arbeidsposisjon hyppig for å unngå plager. Hver gang du reiser deg for å fylle på kaffekoppen, hente en snack, eller en kjapp tur på toalettet kommer du deg ut av den stillesittende posisjonen. Ved hyppige mikropauser, minsker du sjansen for å utvikle smerter i muskler og ledd.



En studie gjort på kirurger viste at de merket bedring både i mental fokus og fysiske plager, uten at det tok nevneverdig lenger tid å gjennomføre arbeidsoppgavene sine. (2)

Hold deg aktiv

Med stengte treningsentre og brudd i hverdagsrutinene er det lett å la den daglige aktiviteten gli ut. En gåtur er utrolig viktig for å klarne hodet, men det å få opp pulsen er ikke noe mindre viktig bare fordi kontoret er stengt. Minimum 150 minutter moderat aktivitet ukentlig er det som blir anbefalt av [helsedirektoratet](#). For de fleste er dette mindre enn hva som brukes i reisetid til og fra jobb ukentlig.



Har du mulighet til å stå på hjemmekontoret, enten ved en kjøkkenbenk eller et hev-senk bord, kan det være lurt å bruke et [ståbrett](#), skulle du ikke ha dette hjemme kan du finne frem et liggeunderlag eller yogamatte fra kjellerboden. På denne måten kan du minske fotplager fra direkte kompresjon under føttene, i tillegg senker det terskelen for å gjøre øvelser i løpet av arbeidsdagen ytterligere.

Kanskje du kan ta noen øvelser når du står i telefonen, eller ta en to minutters kjapp opprydding mens du venter på svar fra sjefen. Når det kommer til trening anbefales det alltid å gjøre en aktivitet du trives med. Mangler du inspirasjon finnes det ett hav av online treningstimer på youtube. Du kan også sjekke ut vår artikkel om [styrketrening](#) for tips om

øvelser.

Lunsjen - drivstoff for kropp og sinn

På kontoret er lunsjen både en tid å få i seg god næring, få et avbrekk fra jobben, og sosialisere seg med kollegaer. Hjemme er du selv sjef over kantinen, og kollegaene er byttet ut mot familie eller en firkantet skjerm. Gi deg selv ett ordentlig avbrekk, spis lunsjen ett annet sted enn på hjemmekontoret, gå ut en liten runde rundt kvartalet for litt frisk luft, du kan til og med slå på tråden til en kollega eller venn, sjansen er stor for at de også trenger det sosiale avbrekket fra hjemmekontoret, men husk å holde god avstand til andre som er ute å gjør det samme som deg.



Studier har vist at ved å ta seg en liten gåtur i lunsjpausen både øker du produktivitet og konsentrasjon, samt minsker stress og utmattelse utover dagen sammenlignet med de som ikke

gjør det. Skulle du av ulike årsaker ikke ønske eller ha mulighet til å gå ut, kan du også forsøke [autogen trening](#) slik at du kan redusere stress og avspenne både kropp og sinn. (3)

[Psykolog Arild Holth](#) ved Uranienborg Psykoterapi har spilt inn et lydspor du kan benytte deg av for å hjelpe deg å gjennomføre den autogene treningen.

https://www.ullevalkiropraktor.no/wp-content/uploads/2015/09/Autogen_trening_av_Arild_Holth.mp3

Vær varsom på forstyrrelser

Er du på jobb, plager det en ofte veldig lite at oppvaskmaskinen ikke er tømt, at sengen ikke er redd opp eller at det ligger rot på gulvet. Er du hjemme er det lett å bli oppmerksom på alle småting som samler seg opp, og dette kan lett ta fokuset vekk fra arbeidsoppgavene dine. Har du et eget rom du bruker som kontor er det lett å lukke døren fra disse forstyrrelsene, for de som ikke har muligheten til det, kan det være lurt å vende arbeidsstasjonen vekk fra rot og andre forstyrrelser - ute av syn, ute av sinn. Når du er på jobb, fokuser på dette, så tar du ryddingen på fritiden.

For deg med barn og unge hjemme byr dette på en annen form for forstyrrelse, klart er dette en utfordring. Her kan det være en flott mulighet til å aktivisere barna. Hva med å forsøke å sette igang ett spill, finn frem tegnesakene, eller til og med la de være med å gjøre treningsøvelser sammen med deg. Her kommer det til å være viktigere med pauser for å ta vare på barna, det er viktig å huske at dette ikke er lettere for dem enn det er for deg. Forsøk å finne en balanse mellom barn og arbeid, sånn at du kan jobbe mest mulig uforstyrret.



Myndighetene sine anbefalinger er i stadig endring, men det er stor sjanse for at alle som kan jobbe hjemmefra kommer til å få videre anbefalinger til å gjøre dette på ubestemt tid. Vi på Ullevål Kiropraktorklinikk ønsker alle lykke til i dugnaden for å stoppe spredningen av koronaviruset.