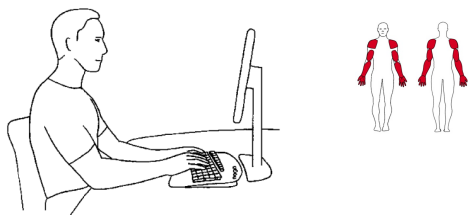


1. Tennisalbue

#11599

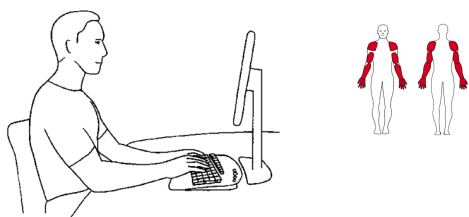
Tennisalbue (lateral epikondyalgi) er en smertetilstand i albuen som skyldes overbelastning av senefester, vanligvis som følge av gjentatte, ensidige bevegelser. Plagene kommer i form av verking eller smerter på utsiden av underarmen, ofte med utstråling nedover mot håndleddet. Tilstanden er også kjent som musearm.



2. Plassering av tastatur

#6584

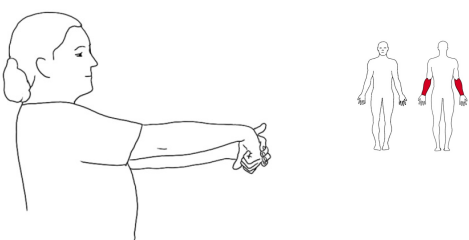
Tastaturet skal være adskilt fra skjermen slik at det kan tilpasses arbeidstakeren og arbeidsoppgavene. Trådløse tastaturer kan være å foretrekke da de er enkle å plassere. Tastaturet bør være så lavt som mulig for at håndleddet kan være i tilnærmet hvilestilling ved bruk. Det bør være mulig å endre helningsvinkel på tastaturet slik at håndleddsvinkelen kan varieres. Det skal være god plass til å hvile håndledd og underarmer på bordplaten. Tastaturet bør ligge stødig på bordet og ikke skli, det skal ha en matt overflate, og symbolene skal ha tilstrekkelig kontrast slik at du lett kan lese dem ved en normal sittestilling. Tastaturer som lager støy bør unngås.



3. Plassering av datamus

#6585

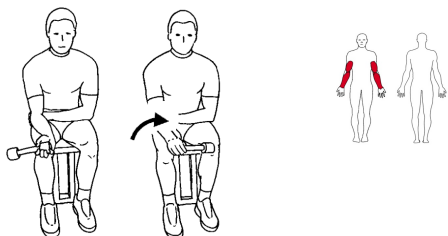
Det anbefales å prøve ut ulike typer datamus. For stor datamus gir oppoverbøy (ekstensjon) i håndleddet og kan gi statisk muskelbelastning. Trådløs mus er å foretrekke, slik at den enkelt kan beveges og flyttes på. Det kan være bra å variere med å bruke datamusen foran tastaturet. Man bør lære seg hurtigtaster på tastaturet slik at man kan variere mellom datamus og tastatur da bruk av pekeutstyr kan gi større statisk muskelbelastning enn bruk av tastatur.



4. Strekk av underarm

#327

Hold en strak arm framfor brystet og vend håndflaten ned. Grip omkring fingrene med den andre hånden og trekk hånden ned og bakover, slik at håndflaten vender mot deg. Når du kjenner at det strekker på oversiden av underarmen, så holder du 30 sek. Bytt arm.



5. Underarm pronasjon og supinasjon

#315

Sitt litt foroverbøyd med den ene underarmen på låret. Vend håndflaten opp og hold et fast grep rundt den innerste siden av hantlen. Fra at hantlen peker ut til siden roterer du i underarmen slik at den peker til motsatt side. Bytt arm.





6. Håndleddsekstensjon med vekt

#9834

Underarm hviler i pronasjon på bordet med håndleddet utenfor kanten (eventuelt med underarmsstøtte). Hold i manualen, løft opp og senk rolig ned.

