



MOBIL: Hold telefonen i øyehøyde slik at hodet holdes over skuldrene, og ikke dyttes framover. Hold albueene inntil kroppen for å unngå overbelastning av skuldrene. Sitter du feil skyves hodet framover, og du vil krumme ryggen og forstyrre de naturlige kroppskurvene og nervesystemet. Alle foto: Jacques Hvistendahl.



NETTBRETT: Med nettbrettet i fanget, får vi en krum i ryggen og skyver automatisk hodet fram. Dette er ubehagelig for kroppen i lengden. Bygg i stedet opp med puter så du får nettbrettet i bedre arbeidshøyde. Hvis du skal jobbe over lengre tid, bør du ha det liggende på et bord i tilpasset høyde. Ta pauser og beveg deg ofte.



Bruk smarttelefon og nettbrett riktig

Unngå smerter

Smarttelefonen og nettbrettet ditt kan gi deg nakkesmerter, hodepine og rygg-smerter om du ikke bruker dem riktig.

NAKKESMERTER

Tekst: **Hilde Nordlund**
hno@dagbladet.no

– Det er vanskelig å anslå hvor stort problem dette er, men vi har sett en økende tendens i klinikken, sier kiropraktor, fysioterapeut og doktorgradsstudent Aleksander Chaibi ved Atlasklinikken. Smartproduktene har ofte mindre skjermer, og det kan føre til problemer for kroppsholdningen vår når vi bruker produktene.

Feil stilling

– Synet vårt må skjerpes for å kunne lese tekst med liten skrift, og dette fører til at alle, også barn og unge, ofte må flytte hodet nærmere skjermen for å se teksten or-

dentlig. En slik forflytning vil ofte medføre at hodet forflyttes fra sin naturlige stilling, og i lengden vil dette kunne skape problemer.

I tillegg til at hodet skyves framover, vil du ofte krumme ryggen og forstyrre de naturlige kroppskurvene i ryggen og nervesystemet som ligger godt plassert i ryggmargen.

– Nødvendig kommunikasjon mellom hjernen og organer via sentralnerven kan derfor bli påvirket av dårlig kroppsholdning og resultere i ulike smertetilstander, som blant annet ømme og stramme muskler, sier Chaibi.

Problemet kan øke

De vanligste plagene er stive og ømme muskler, hodepine, nakkesmerter, skuldersmerter, albuesmerter, brystrygg- og korsryggsmerter.

En studie fra Harvard School of Public Health, som ble publisert i fjor, viste at det å ha nettbrettet på fanget mens du bruker det, kan føre til smerter i nakke, skuldrer og rygg. Forskerne fant også ut at de som bruker nettbrett sitter mer framoverlent med hode og nakke,

enn de som jobber på vanlig stasjonær og bærbar pc.

– Vi har sett en endring i forekomsten av nakkesmerter i Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT) fra midten av 90-tallet og fram til 2008, og bruken av data og teknologiske hjelpemidler har jo forandret seg totalt på den tida. Vi vil absolutt kunne frykte at dette blir et økende problem også framover. Når vi nå måler antall timer folk er inaktive og bruker hjelpemidler som nettbrett og mobiltelefoner, er det økende, og særlig i yngre aldersgrupper. Det er også hos dem mellom 20 og 40 år vi har sett den største økningen i nakkesmerter, sier professor ved Institutt for nevromedisin ved NTNU, Knut Hagen.

En av tre sliter

– En undersøkelse i Sverige fra 2008 fant at 40 prosent av dem som jobber med kontor og kun-

deservice, hadde smerter i nakke og rygg ukentlig. Tallet i befolkningen generelt var 32 prosent. Det er hittil ikke noe som tyder på at dette tallet øker med bruken av smartprodukter, sier Stein Knardahl, avdelingsdirektør ved avdeling for arbeidspsykologi og fysiologi ved Statens arbeidsmiljøinstitutt (Stami).

Han mener mange tror det er smartproduktene som er skyld i smertene de har, og at dette kan bli et problem.

Må bevege oss

– Vi mennesker lager fortolkninger om årsaker til ting som skjer hele tida. Dette kalles attribusjon. Folk som kommer til behandling for nakkesmerter, har ofte laget seg en mening om årsaken, for eksempel smarttelefonen. Jo mer fokus det blir på dette, jo flere vil mene at de får vondt på grunn av smartproduktene. Det er godt dokumentert at forventninger kan

forverre helseplager, sier Knardahl.

Ifølge Hagen er alt statisk muskelarbeid ugunstig.

– Når vi sitter helt stille eller ser ned over lengre tid, blir ikke blodgjennomstrømmingen til muskelen som jobber god nok, og det hopper seg opp avfallsstoffer. For noen vil det holde å begynne å bruke musklene mer dynamisk igjen, mens andre vil trenge hjelp for å bli kvitt smertene, sier Hagen.

Smart bruk

- Flytt skjermen nærmere synsfeltet.
- Bøy albuer slik at skjermen er i høyde med synsfeltet.
- Utnytt skjermens kvaliteter med økt skjermopløsning og større skrift.
- Varier arbeidsstillingene og sitt riktig.
- Ta nødvendige pauser, helst borte fra arbeidsstasjonen.
- Gjør enkle strekkeøvelser.
- Drikk nok vann.

Kilde: Atlasklinikken

” Vi har sett en endring i forekomsten av nakkesmerter.

Knut Hagen, professor