

Av: Behandlingsteam John Carrier

ARBETSPLATS MED DATOR (gravid)

Syfte:

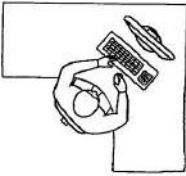
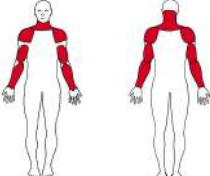

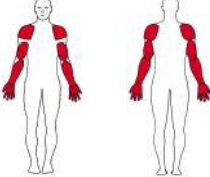

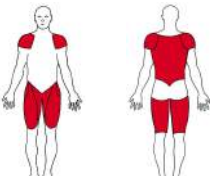
Förebygga besvär i rygg, bröstrygg, svank och svanskota.

Upplägg:

Anpassa din arbetsplats efter din växande mage.

Att tänk under arbetstiden:

Ta många pauser, drick mycket vatten och försök att stå upp och arbeta. Vissa mår bra av att sitta på en pilatesboll.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Förslag till placering av utrustning				För varje cm din mage växer kommer du längre och längre från ditt arbetsbord, vilket medför att du behöver sträcka dig längre fram = ONT I BRÖSTRYGGEN! Anpassa din arbetsplats efter din växande mage - försök att stå upp och arbeta.
2 Placering av tangentbord + skärm				Flytta tangentbordet och skärmen närmre bordskanten för varje cm du flyttar ut från bordet/tangentbordet för att kompensera för din växande mage. Vissa gravida får spänningshuvudvärk av att skjuta huvudet framåt (gamnacke).
3 Arbetsstol				Arbetsstolen ska kunna variera arbetspositionen, och ge möjlighet att komfortabelt kunna anpassa stolen efter graviditets gång. Stolens säte och rygg bör kunna anpassas oberoende av varandra. Du bör välja en stolstyp som ger dig bra stöd i korsryggen. Armstöd kan ge dig avlastning för armarna.



[Se video av dina övningar](#)