

CONTOUR DESIGN 2024

# Ergonomi och välbefinnande på jobbet

SMÄRTA BÖR INTE VARA EN DEL AV DITT JOBB

WWW.CONTOURDESIGN.COM



A person is working at a desk with a computer monitor and keyboard. The person's hands are on the keyboard, and their head is turned towards the monitor. The background is slightly blurred, showing a wooden desk and a chair.

# Introduktion

Muskuloskeletala smärtor, som till exempel musarm och seninflammation, är ett växande problem för den del av arbetsstyrkan som använder en dator dagligen. Detta påverkar både produktiviteten och medarbetarnas välbefinnande och kan leda till kroniska åkommor och sjukfrånvaro.

Hur stoppar vi denna utveckling?

Denna publikation undersöker sambandet mellan långvarig datoranvändning och fysiskt obehag, och hur ergonomiska lösningar, som till exempel centrerade möss, kan lindra dessa utmaningar.

Genom att förstå de problem som moderna medarbetare står inför och undersöka vilka lösningar som är effektiva, kan vi hjälpa till att minska smärtor och skapa hälsosammare och mer bekväma arbetsmiljöer.

Smärta bör inte vara en del av ditt jobb.





# Smärta på arbetsplatsen

Muskuloskeletala sjukdomar (MSD) har blivit ett stort problem på arbetsplatsen och påverkar medarbetarnas hälsa och produktivitet över sektorer. Enligt Europeiska arbetsmiljöbyrån (EU-OSHA) är MSD det mest utbredda arbetsrelaterade hälso-problemet. Hela tre av fem EU-arbetare rapporterar om smärtor relaterade till datorarbete.

(European Agency for Safety and Health at Work, 2019)

## 3 av 5

EU-arbetare  
rapporterar om  
MSD-relaterade  
smärtor

MSD:ernas natur och allvar registreras över länder och branscher, vilket understryker behovet av akut riktad förebyggande åtgärder. Viktiga riskfaktorer inkluderar monotont arbete med repetitiva rörelser, olämpliga arbetsställningar och långvarigt sittande eller stående arbete.

Särskilt långvarig datoranvändning leder ofta till smärtor. Obehag i nacke, axlar och handleder nämns ofta på grund av dåliga arbetsställningar.

Effektiva förebyggande strategier är därför avgörande om vi vill upprätthålla en hälsosam arbetsstyrka. Implementering av ergonomiska lösningar, som justerbara arbetsstationer och ergonomisk utrustning, kan minska risken för att utveckla dessa åkommor. Ökad medvetenhet om riskfaktorer och stöd för goda arbetsmiljöer kan ytterligare minska MSD:ernas effekt.

Att ta itu med dessa utmaningar är viktigt för medarbetarnas välbefinnande och förbättrar samtidigt den totala produktiviteten på arbetsplatsen.



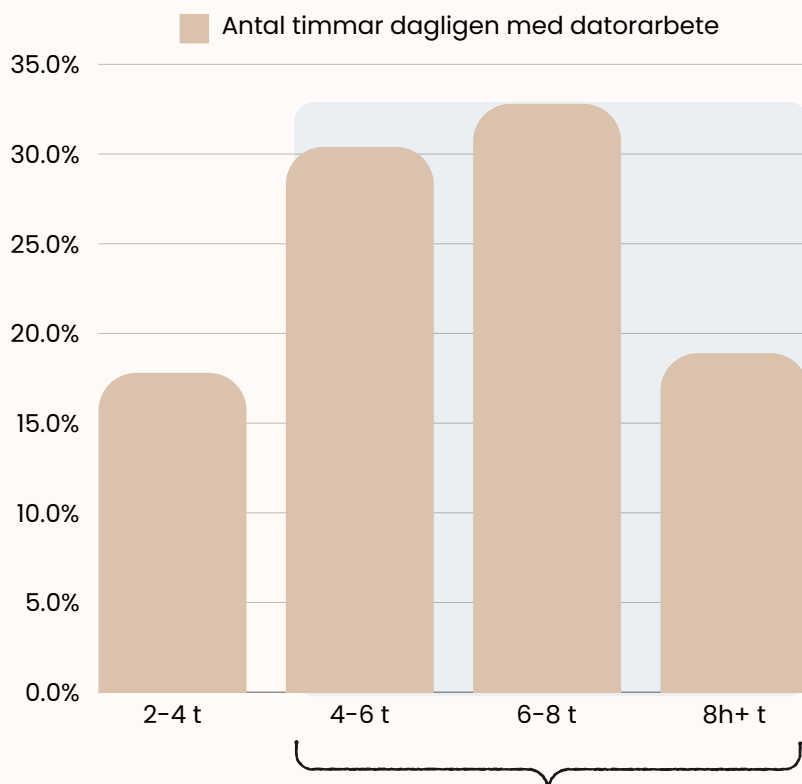


# Hälsomässiga konsekvenser av långvarig datoranvändning

## Opeepl-undersökningen

För att bättre förstå och därmed kunna lindra detta problem genomförde Contour Design 2023 en undersökning i samarbete med konsultföretaget Opeepl. Syftet var att få insikt i hur ergonomisk utrustning och andra hjälpmedel uppfattas av användarna inom Contours viktigaste sektorer. Huvudmålet med Opeepl-undersökningen var att undersöka hur medarbetare upplever obehag relaterat till deras dagliga datoranvändning, med fokus på områden som nacke, axlar och handleder. (Opeepl 2023)





**80%**

Undersökningen avslöjade att över 80 % av de tillfrågade använder en dator i mer än fyra timmar om dagen. Så långvarig daglig datoranvändning är en vanlig del av kontorslivet, och undersökningen visade att detta är nära förknippat med olika hälsoproblem, särskilt muskulära smärtor.

Undersökningen identifierade också specifika smärtpunkter och hur dessa problem varierade över olika arbetsfunktioner.

Resultaten visar tydligt behovet av mer effektiva ergonomiska lösningar.

. (Opeepl 2023)



# Ytterligare förståelse av effekten vid frekvent datoranvändning

Ett betydande antal kontorsanställda upplever regelbundet obehag till följd av datoranvändning. Undersökningen visar att 75 % förknippar sina smärtor i nacke, axlar eller handleder med sitt arbete vid datorn.

Detta understryker de negativa konsekvenserna av statiska arbetsställningar och repetitiva rörelser, som är vanliga i kontorsmiljöer<sup>16</sup>. (Opeep<sup>1</sup> 2023)

## 75%

rapporterar smärtor vid  
långvarig  
datoranvändning

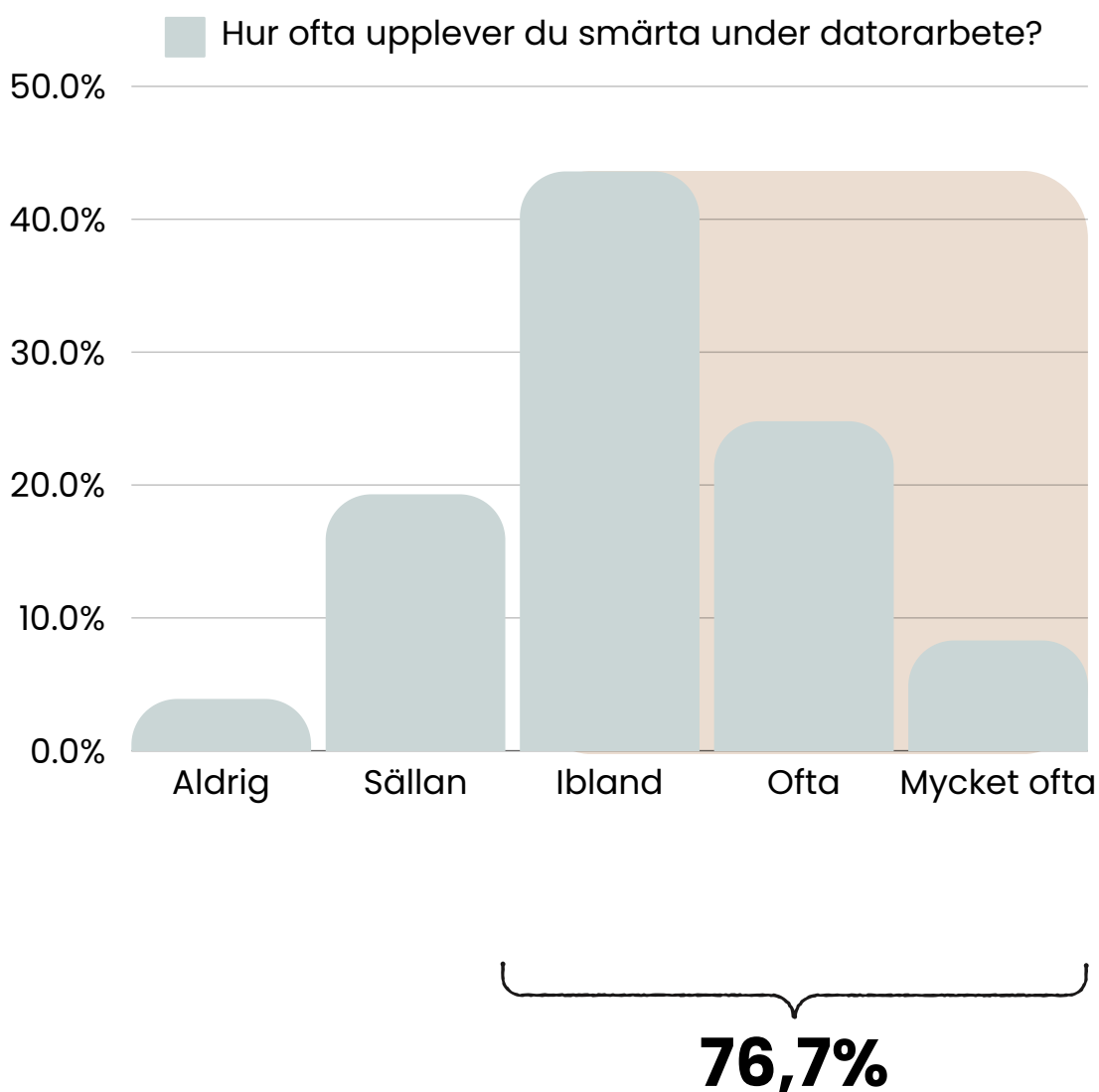




Siffrorna visar hur ofta medarbetare upplever obehag i nacke, rygg, axlar, armar, handleder eller fingrar till följd av datorarbete:

- Aldrig: 3,9 %
- Sällan: 19,3 %
- Ibland: 43,6 %
- Ofta: 24,8 %
- Mycket ofta: 8,3 %

Dessa siffror avslöjar att hela 76,7 % av kontorsanställda upplever smärtor ibland eller dagligen. Fynden understryker vikten av effektiva ergonomiska åtgärder för att lindra obehag och förebygga framtida skador.



Dessa resultat understryker vikten av effektiva ergonomiska lösningar som kan minska smärta hos PC-användare och undvika framtida skador.  
(Opeepl 2023)





**90%**

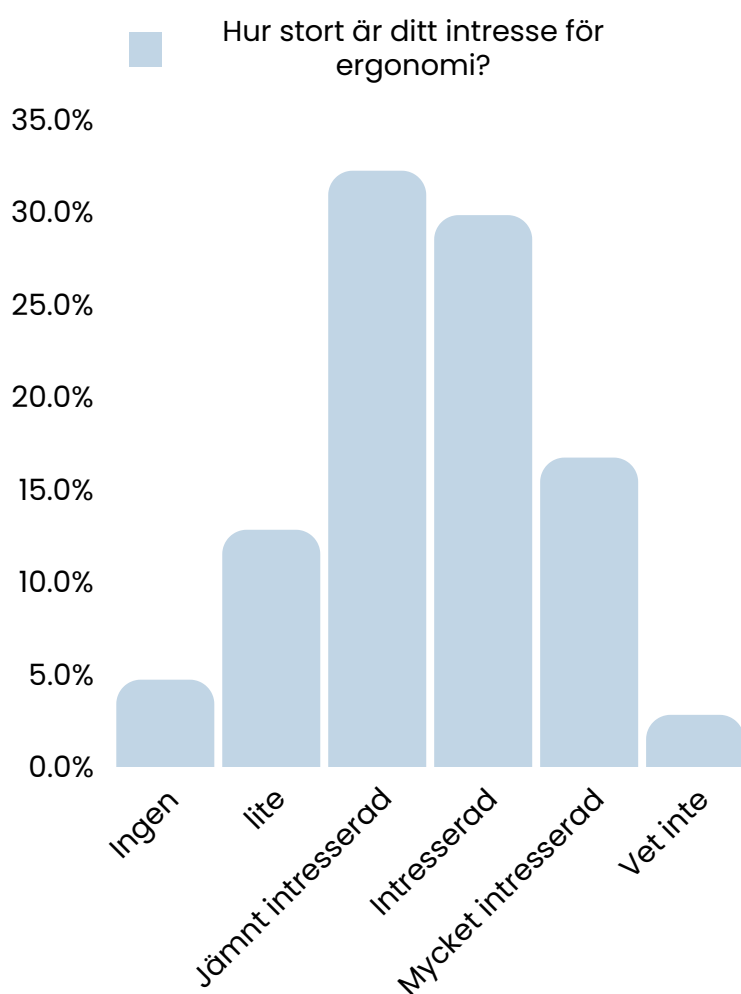
Uttrycker intresse för ergonomiska lösningar.

# Ett proaktivt synsätt på ergonomiska lösningar

Ett mycket positivt resultat från OpeepI-undersökningen är den proaktiva inställningen som avslöjades bland de tillfrågade medarbetarna i förhållande till ergonomiska lösningar.

Hela 90 % av datoranvändarna uttrycker intresse för ergonomiska lösningar – medarbetarna erkänner alltså inte bara sitt obehag, utan är också öppna för att utforska de möjligheter de har för att förbättra sin hälsa och trivsel på arbetet.

Denna positiva inställning är avgörande för att främja ergonomiska investeringar i organisationer, eftersom den tydligt speglar efterfrågan på verktyg och praxis som stödjer en hälsosammare arbetsmiljö. Genom att utnyttja detta intresse kan företag och organisationer implementera riktade lösningar som inte bara lindrar smärtor, utan också förbättrar den totala produktiviteten och medarbetarnöjdheten. (OpeepI 2023)



# Vad är värdet av bra ergonomiska lösningar på arbetsplatsen?

Ergonomi har en avgörande roll i förebyggandet av muskulära åkommor på arbetsplatsen.

EU-OSHA-rapporten visar att effektiva ergonomiska åtgärder kan minska riskfaktorerna för MSD:er avsevärt. Dessa åtgärder är särskilt viktiga i kontorsmiljöer med långvarigt sittande datorarbete.

EU-OSHA:s resultat visar att många arbetstagare utsätts för en kombination av fysiska, organisatoriska och psykosociala riskfaktorer som bidrar till utvecklingen av MSD:er.

Genom att möta dessa utmaningar med ergonomiska lösningar, såsom justerbara arbetsstationer, ergonomiska stolar och utrustning designad för att minimera belastningen, kan företag effektivt minska risken för smärtor och skador relaterade till datorarbete. Ergonomiska åtgärder gynnar inte bara medarbetarnas hälsa, utan ökar också produktiviteten (Europeiska arbetsmiljöbyrån, 2019).



# Kvadrantundersøgelsen

Resultaten från Opeelundersökningen visar tydligt att obehag vid långvarig datoranvändning är en utbredd utmaning.

Men vad kan lindra obehaget och lätta de smärtor som datoranvändare upplever?

Hos Contour Design tror vi att centrerade möss som till exempel RollerMouse kan minska både belastningsskador och smärtor vid datoranvändning.

Därför fick vi konsultföretaget Kvadrant att göra en studie. Undersökningen skulle utvärdera effektiviteten av ergonomiska lösningar hos datoranvändare, med särskilt fokus på RollerMouse-familjen.

(Kvadrant 2024)





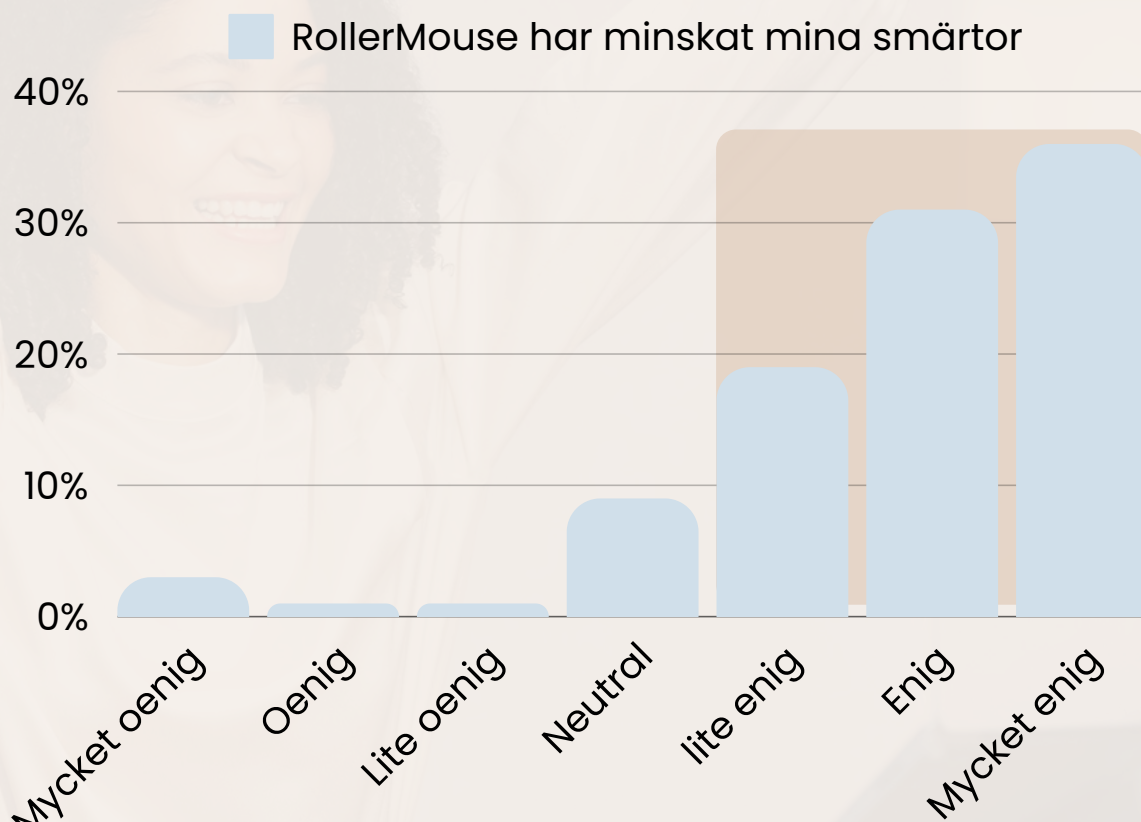
# RollerMouse: bevisad smärtlindring

# 86%

av RollerMouse-  
användarna  
upplevde markant  
lindring av smärtor

RollerMouse-familjen främjar en mer naturlig handställning genom att centrera musen framför kroppen. Undersökningen avslöjade att nästan 9 av 10 (specifikt 86 %) av RollerMouse-användarna upplevde markant smärtlindring i överkroppen, särskilt i nacke och axlar.

Placeringen av musen framför kroppen minskar alltså belastningen vid långvarig datoranvändning och hjälper till att förebygga muskulära åkommor. (Kvadrant 2024)



# 86%

Dessa resultat understryker återigen behovet av att integrera ergonomiska lösningar på arbetsplatser där bristande komfort har en direkt inverkan på medarbetarnas prestationer. (Kvadrant 2024)

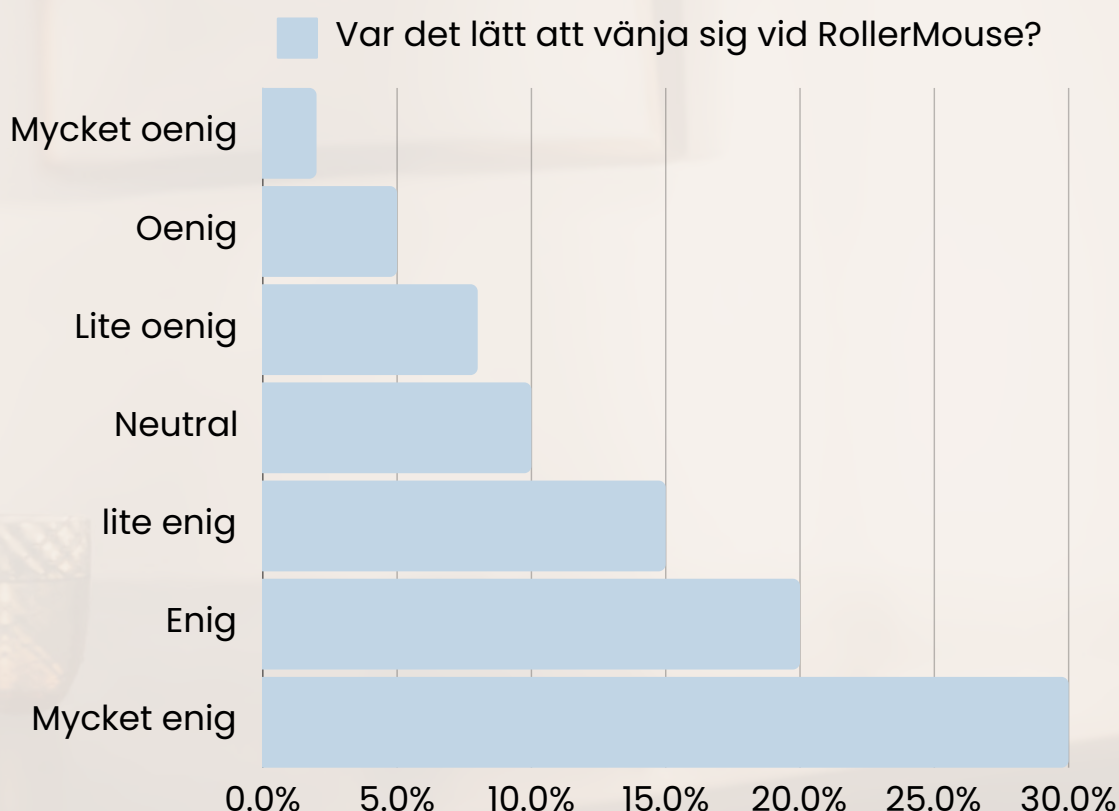
# Användarrecensioner: Hur lätt är det att byta till RollerMouse?

Kvadrant-undersökningen visar att mer än 65% av användarna fann det lätt att anpassa sig till RollerMouse, och många upplevde en smidig övergång mellan användningen av en traditionell mus och en mus med ergonomisk design. Denna användarvänlighet ökar den totala tillfredsställelsen och förbättrar den dagliga arbetsupplevelsen.

Detta kan uppmuntra företag och organisationer att integrera ergonomiska lösningar i sina arbetsrum, eftersom den användarvänliga upplevelsen minskar det initiala motståndet mot förändring och främjar en proaktiv inställning till ergonomisk hälsa. (Kvadrant 2024)

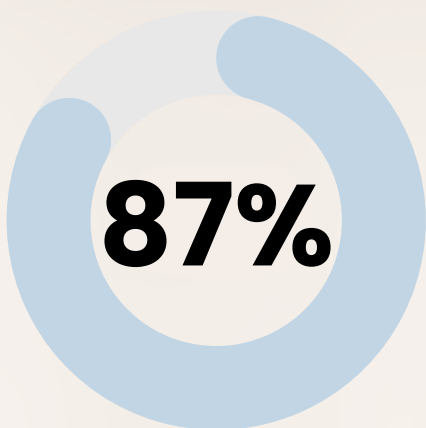
## 65%

af RollerMousebrugere  
fandt det nemt at skifte



# RollerMouse får starka användarrekommendationer

KKvadrant-undersökningen avslöjar också att hela 87% av de tillfrågade användarna skulle rekommendera RollerMouse till andra. Denna starka uppbackning speglar den positiva inverkan som det ergonomiska verktyget har på användarens arbetsupplevelse. Användarna uppskattar att RollerMouse främjar en mer naturlig handställning utan behov av att sträcka sig efter en mus och överbelasta en arm. Centraliseringen av musarbetet minskar obehaget i nacke, axlar och handleder – de vanligaste smärtpunkterna vid långvarig datoranvändning. (Kvadrant 2024)



av RollerMouse-användare kommer att rekommendera den till andra.

Genom att effektivt lindra smärtor och öka komforten ger RollerMouse medarbetare möjlighet att upprätthålla en bättre kroppshållning och därmed fokusera bättre på sina uppgifter. Det höga antalet rekommendationer understryker hur effektivt ergonomiska lösningar kan hantera arbetsrelaterad smärta.

Essensen av detta är att genom att främja en kultur som prioriterar ergonomiska verktyg som RollerMouse, kan organisationer skapa hälsosammare och mer effektiva arbetsmiljöer som gynnar både medarbetare och företaget som helhet.



# Slutsats

Muskuloskeletala smärtor är ett växande problem i Europa som påverkar produktiviteten och livskvaliteten för många arbetstagare. Med 3 av 5 medarbetare som rapporterar smärtor relaterade till datorarbete, står vi inför betydande utmaningar i arbetsstyrkan, inklusive miljontals sjukdagar, om inte ergonomiska lösningar integreras i vardagen på kontoret.

Undersökningen från Opeepl framhäver sambandet mellan långvarig datoranvändning och muskuloskeletala problem, där över 80% av de tillfrågade använder en dator i mer än fyra timmar dagligen. Undersökningen fann att 75% av kontorsanställda förknippar sina smärtor med datorarbete, vilket understryker behovet av effektiva ergonomiska åtgärder.

Kvadrant-undersökningen bekräftar nu effektiviteten av ergonomiska lösningar som RollerMouse, där 86% av användarna upplevde betydande smärtlindring.

Dessutom rekommenderar 87% av användarna RollerMouse, vilket speglar dess positiva inverkan på deras arbetsliv.

# Referenser

**1. Europeiska arbetsmiljöbyrån (2019).** Arbetsrelaterade MSD:er: förekomst, kostnader och demografi i EU. Tillgänglig på: [EU-OSHA](#).

**2. Opeepl (2023):** Forskningsprojekt: Kontorsergonomi och smärtförekomst. Tillgänglig på begäran från Contour Design Nordic

**3. Kvadrant (2024):** Forskningsprojekt | Screening av kontorsergonomi - medvetenhet och uppfattningar bland slutanvändare