

VÅGA
SITTA
LITE
FULT

*En
feelgood-
bok om
ergonomi*

TOMMY WILÉN



Innehåll

| | |
|--|----|
| Får man göra så här? | 7 |
| Vi måste prata om savannen | 15 |
| Ergonomens verktyg | 21 |
| Lär dig se mönster..... | 29 |
| It's all about the mix | 35 |
| Som man ska eller som jag brukar? | 39 |
| Varför är det ingen som står?..... | 45 |
| Allt handlar om hur vi mår | 55 |
| Medveten överkurs om biomekanik | 63 |
| Du får sitta hur du vill | 75 |
| Bästa arbetsposition är nästa arbetsposition | 81 |
| Om författaren..... | 86 |

Får man göra så här?

Det är den vanligaste frågan jag får av människor som är oroliga för sin arbetsmiljö. De brukar komma fram, titta lite nervöst på mig – kinderna blossande av skam – och så ställer de frågan: ”När jag sitter på min kontorsstol gillar jag att sitta i skräddarställning. Får jag det?” De kan också säga: ”Jag gillar att sitta med datorn bredvid mig i soffan och då vinklar jag handlederna på ett speciellt sätt ... Är det okej?”

Du fattar. Rädslan för att göra fel. Den där uppfattningen om att det finns en enda ren sanning om ergonomi och att du måste göra exakt på det sättet – annars trillar dina armar av och jorden går under.

Hela poängen med den här boken är att svara på den frågan.

Om du har extremt ont om tid kan jag faktiskt svara på den redan nu så slipper du läsa vidare. Alltså om du har det jättestressigt. Fast å andra sidan, då kanske du definitivt behöver stanna upp och läsa en stund. Men i alla fall.

Svaret är JA! Det får du. Med all önskvärd emfas. Ett rungande ja. Det är helt okej. Du får göra så.

Vill du veta mer och få reda på *varför* du får göra som du vill? Få mer kött på benen? Häng med, så ska jag berätta om hur ergonomi verkligen fungerar.

Jag lovar att det kommer att bli kul. Det handlar ju om kroppen. Och kroppen är verkligen fascinerande.

Jag är bara en dyr Alvedon

Det kan vara lite otacksamt att jobba med vård. Mycket av det vi gör handlar om att coacha människor till mer hälsosamma livsval. Det kan vara allt ifrån att inspirera en person att börja träna och ta hand om sin kropp bättre, till att få någon annan att använda det där lyfthjälpmidlet på lagret (som de tycker tar sååå mycket längre tid). Att lyckas med det kan vara klurigt i sig. Men det blir väldigt mycket svårare när personerna vi försöker hjälpa motarbetas av företagskulturen de tillhör.

Jag kan ta ett exempel. Jag själv är naprapat. De flesta naprapater gillar att jobba med idrottare och idrottsmedicin. Det gör vi för att det är coolt att jobba med idrottare. De har kroppen som sitt arbetsredskap och behandlar den som ett heligt tempel. Därför gör de alltid sina hemövningar. (Vilken annan patientgrupp gör det? Ja, jag tittar på dig, kära läsare.) Ett underbart gäng människor att jobba med – om du gillar idrott. Mitt problem är att jag inte gillar idrott.

Nu kanske du säger: ”Hur tänkte du egentligen, Tommy? Naprapat kanske inte var ett klockrent yrkesval i så fall.”

Nej, jag gillar inte idrott. Däremot är jag närmast sjukligt intresserad av kroppen och av människor som använder den på intressanta sätt, helst i udda yrken.

Mitt första gig som naprapat var att köra rehab för lagerarbetare. Där insåg jag snabbt att mitt jobb var att hjälpa människor med avgränsade fysiska problem, alltså en skadad arm eller en ond rygg. Jag skulle lista ut vad som var skadat, använda lämpliga tekniker för att börja rehabilitera skadan (massage, nervmobilisering, knak-och-brak och liknande), utforma ett träningsprogram (som ingen patient någonsin gör – jag tittar, än en gång, på *dig*, kära läsare ... och ännu mer på mig själv) och slutligen skicka tillbaka patienten till verkligheten.

Problemet var just att patienten gick tillbaka till sitt jobb – som ofta var en starkt bidragande orsak till att de fick ont till att börja med. Vad tror du hände då?

Precis. De kom tillbaka. Med samma skada. Så vi gjorde om samma sak som sist, med tillägget att jag tjatade om det där träningsprogrammet som ingen bryr sig om. Patienten gick tillbaka till jobbet, fick ont igen och på det sättet fortsatte det.

Där stod jag inför ett vägval.

Jag kunde ha tänkt: *Gud, vad nice! Jag behöver aldrig mer ragga jobb – jag kan fortsätta behandla samma patienter år ut och år in.* Eller så kunde jag välja att bli frustrerad.

Jag blev frustrerad. För jag insåg att jag inte löste några problem. Jag var bara en dyr Alvedon. Jag släckte bränder.

För att få till hållbara och långsiktiga förändringar räckte det inte med att jobba med människor när de hade blivit sjuka. Jag behövde se till att hålla dem friska. Boken du läser är en del av det arbetet.

För vi *måste* och *kan* förändra förutsättningarna – alltså spelreglerna – för hur våra arbetsplatser funkar. Vi, som i du, jag och alla andra. Tillsammans.

Bland ostbågar och surikater

När vi håller på med ergonomi närmar vi oss det ofta från perspektivet *rätt* och *fel*. Du vet: du ska sitta si men inte sitta så. Och det finns också en hel del shaming och gatekeeping, alltså att vi skam- och skuldbelägger varandra när någon gör det vi benämner som fel och att vi sätter upp ideal för ”bra ergonomi” som är ganska orimliga.

Som ergonom stöter jag på det här hela tiden – och det är rätt störigt.

Föreställ dig ett öppet kontorslandskap. Vita melamin-skrivbord så långt ögat når. Och vid varje bord en flitigt arbetande kontorsmänniska. Det som ofta händer när jag ska besöka en arbetsplats är att någon skickar ut ett meddelande till hela företaget där det står: *IMORRN KOMMER ERGONOMEN*. Som om inte det räckte lägger de med en bild på mig, så alla vet hur jag ser ut och vem man ska akta sig för.

När jag dagen därpå besöker företaget brukar följande hända:

- » Kontorsmänniskorna jobbar på i frid och fröjd i sina vanliga, hopkrupna ostbågehållningar.
- » De tittar upp.
- » Våra ögon möts.
- » De känner igen mig och jag ser hur de tänker: *Shit, det är ergonomen!*
- » Blixtsnabbt sträcker de på sig. Och sitter människorna i grupp börjar alla sträcka på sig, likt en grupp surikater som vädrar fara.

Något annat, som också är vanligt, är att företagets självutnämnda ergonomipolis kommer fram till mig. Han, för det är ofta en man, pekar på en yngre kollega och utbrister: ”Tommy, titta på Malin!”

Malin sitter fem meter bort, lyckligt ovetande om polisen och mig.

”Så där får man inte sitta, eller hur? Vad tycker ergonomen om det?”

Mannen vill såklart att jag tycker till om Malins sittställning, eller snarare vill han att jag bekräftar honom med: ”Ojoj, vad fel det är att sitta så.”

Jag säger inte att mannen har fel. Vad jag menar är att vi har fått för oss att ergonomi är antingen svart eller vitt. Rätt eller fel. Men det är det inte. Det är svårt att hitta en gråare zon än ergonomi. Det är alltid något som är bra från ett perspektiv och dåligt från ett annat.

Jag vill säga att jag förstår varför det är så här. Mannen har nämligen en poäng. Arbetsmiljölagen och våra arbetsmiljöföreskrifter är skrivna utifrån mäta-mäta-mäta och gör-så-här-så-blir-allt-perfekt. Men det ger en på tok för snäv bild av hur verkligheten faktiskt ser ut. Nackdelen blir att vi får en svartvit syn på ergonomi, där vi blir för fokuserade på små detaljer istället för att se hela bilden. En annan konsekvens av det är att det springer runt på tok för många ”måttbandsergonomer” i det fria.

Därför har jag ett tips. Om du ser en måttbandsutrustad ergonom som pratar centimeter hit och dit, finns det bara en enda sak att göra – SPRING.

Bli din egen ergonom

Istället för att leta rätt och fel vill jag hjälpa dig att maximera resultatet med minimala resurser. Alltså att hålla dig frisk på enklaste sätt.

Det handlar om att använda och justera vanliga saker i din närhet och göra om dem till ergonomihjälpmedel. Alltså att använda strykbrädan som ett bord eller pallra upp datorskärmen på lite kopieringspapper. Att, så att säga, jobba utifrån suboptimala förutsättningar (eller på ren och skär svenska: vid köksbordet).

Frågorna blir då: Hur får du egentligen det att fungera? Hur skapar du en långsiktigt hållbar arbetsmiljö?

För att lyckas med det behöver du kunskap om hur kroppen fungerar. Vad gillar den, vad gillar den inte? Du behöver också kunskap om ergonomi. Men det som krävs mest är modet att testa och pusha gränserna för vad som är ”bra ergonomi”.

Målet med boken är att du ska få så mycket kunskap att du kan bli din egen ergonom. Att du får verktygen för att själv kunna bygga en arbetsmiljö där du, som individ, trivs och mår bra.

Jag vill att du ska våga sitta lite fult, helt enkelt. Och sedan, när någon kommer och säger till dig att du inte får göra det, kan du glatt svara att det får du visst, för det har Tommy sagt.

Du måste komma ihåg att det inte finns något heligt med ergonomi. Det är bara ett verktyg. Ett system för att bygga arbetsplatser där våra kroppar och hjärnor får en rimlig chans att fungera som de ska.

Nu kör vi!



”Får man sitta så här?”

Det är den vanligaste frågan jag får. Hela poängen med min bok är att svara på den.

Om du har extremt ont om tid kan jag svara på frågan redan nu, så slipper du läsa boken. Fast å andra sidan, då kanske du definitivt behöver stanna upp och läsa en stund.

Men i alla fall. Svaret är JA! Det får du. Det är helt okej. Vill du veta mer och få reda på varför du får göra som du vill? Häng med, så ska jag berätta om hur ergonomi verkligen fungerar.

Tommy Wilén, leg. naprapat

ISBN 978-91-89774-01-8



9 789189 774018 >

KUNSKAP
— på —
NOLLTID

