

ERGONOMI ER GOD ØKONOMI

Hvordan moderne ergonomi kan forbedre medarbejdernes trivsel og en virksomheds bundlinje.



De fleste mennesker bruger mellem en fjerdedel og en tredjedel af deres vågne liv på arbejde.¹ Det er en stor del af medarbejdernes tid. Og for arbejdsgivere er det en stor mulighed. Jo bedre medarbejdere har det, mens de er på arbejde, jo mere produktive bliver de.

For at trives hele dagen har mennesker brug for arbejdsområder, der gør mere end bare at forhindre dem i at blive stressede eller syge. Arbejdsområder skal faktisk forbedre det, vi kalder trivsel – en persons overordnede mentale og fysiske sundhed. Verdenssundhedsorganisationen (WHO) er enig. De siger, at godt helbred ikke kun er fraværet af dårligt helbred, men også en velværestilstand.²

Arbejdsgivere kan have en direkte indvirkning på kvaliteten af det arbejde, der udføres på kontoret, ved blot at sikre, at folk føler sig godt tilpas og oplever en trivsel, mens de arbejder. Selvom dette kan virke som en enorm opgave at løse og opnå, er der en gennemprøvet og kraftfuld metode lige ved hånden... eller måske under dem – forbedring af ergonomien på arbejdspladsen.

Ergonomisk udstyr, som f.eks. en mus, der muliggør en naturlig håndplacering, hjælper medarbejderne med at arbejde længere, med højere effektivitet og kvalitet og mindre nedetid. Det giver gladere medarbejdere og mere rentable virksomheder.

Kort sagt er ergonomi god økonomi. Logitechs ergonomiske arbejdspladsløsninger kan hjælpe din virksomhed med at blive et sundere sted at arbejde.



**Arbejdspladsen
er blevet et sted,
hvor **trivsel** skal
fremmes og
opretholdes.**

Denne hvidbog vil udforske følgende centrale emner:

- Faren der lurer bag skrivebordsjob.
- Vurdering af risiko for arbejdsskader.
- Fordelene ved at tackle potentiel arbejdsskade.
- Den ergonomiske løsning på arbejdspladsskader.
- Forskellen som mus og tastaturer kan gøre.
- At få medarbejdernes støtte og antagelse.
- Kan det virkelig være så let at reducere risikoen for arbejdsskader?



Faren der lurder bag skrivebordsjob

Uanset hvor flot udsigten er fra kontoret, eller hvor venlige kolleger kan være, er der ulemper ved et skrivebordsjob. Den største ulempe for en medarbejder, set fra et sundhedsperspektiv, er begrænset bevægelse i løbet af dagen.

Nogle anslår, at 90 % af arbejdsstyrken inden 2023 har brug for grundlæggende computerkendskab for at udføre deres jobroller. Det betyder, at der vil blive brugt meget tid siddende ved en skærm.³

Stillesiddende medarbejdere, der sidder foran deres computer, mens de udfører gentagne bevægelser, risikerer belastningsrelaterede skader på hænder, håndled, albuer, arme, skuldre og nakke, for ikke at nævne overanstrengelse af øjnene, hvilket kan resultere i synsproblemer og hovedpine.

Men skrivebordsjob er en del af den moderne arbejdsplads – en tendens, der forventes at accelerere med udviklingen i den globale økonomi. Hvis det er det scenarie, vi står over for på lang sigt, er der en måde at bekæmpe disse negative virkninger på? Svaret er ja. Den voksende tendens mod anvendelsen af formelle ergonomiske programmer på arbejdspladsen sigter mod at forbedre medarbejdernes præstation, komfort og trivsel ved at identificere og korrigere ergonomiske risikofaktorer.⁴ Og medarbejderne er med på den. Faktisk støtter nutidens medarbejdere ikke kun initiativer, der fremmer virksomhedens velvære, det er noget som de forventer.



Logitech MX Vertical – en avanceret ergonomisk mus

82 % af de beskæftigede forbrugere mener, at deres arbejdsgivere eller sundhedsplaner skal indeholde sundheds- og wellness-programmer.⁵

Hvem får belastningsskader? Svaret Kan Overraske Dig.

Belastningsskade (RSI – Repetitive Strain Injury) er en tilstand, hvor man udfører de samme handlinger igen og igen, hvilket forårsager smerte og endda nedsat funktionalitet i sener og muskler. RSI er ikke noget, der kun sker for folk, der har arbejdet i årtier, det rammer unge såvel som ældre. Hos mennesker i alderen 25-29 år rammer karpaltunnelsyndrom 3,4 ud af 1.000.⁶ Overvej følgende typiske tilfælde:



RSI opleves på tværs af alle aldersgrupper

Emma er social media manager hos et voksende teknologifirma. Hun elsker sit job og muligheden for at avancere karrieremæssigt, det giver. Efter arbejde kan man finde hende i gymnastiksalen eller ude med vennerne, og om weekenden går hun tur med sin hund i bjergene.

En dag, mens hun arbejder ved skrivebordet, bemærker hun en dump smerte tommelfingersiden af hendes håndled. Hun tror, at hun måske er kommet til skade i yogaklassen og går ud fra, at det vil forsvinde af sig selv igen, men i stedet bliver det værre, indtil det når punktet, hvor det begynder at påvirke hendes arbejde. En uge senere skifter de til jagende smerter. En læge undersøger hende og anbefaler blandt andet, at hun justerer opsætningen på sin arbejdsstation, så den understøtter en mere naturlig armstilling. Efter at have undersøgt emnet, indser Emma, at den måde, hun har siddet og udført tusindvis af arm- og håndledsbevægelser om dagen på, svarede til at løbe et maraton i klip-klapper.

De direkte omkostninger forbundet med arbejdsskader forårsaget af gentagne belastninger er 1,5 milliarder dollars alene i USA.⁷ De direkte omkostninger inkluderer arbejdsskadeserstatning, medicinsk og hospitalmæssig rehabilitering, efterladtepension og juridiske omkostninger.

Den gennemsnitlige kontormedarbejder...

- › **sidder ved computeren 2,6 timer pr. dag**
- › **Bevæger musen gennemsnitligt 30 meter pr. arbejdsdag eller over 9,6 kilometer hvert år.**

Kilde: Wellnomics for Logitech, 2019

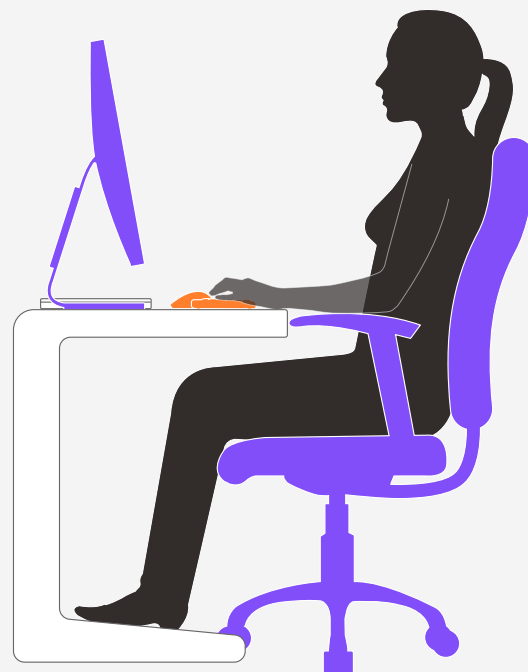
Det tager ikke engang hensyn til de indirekte omkostninger såsom høj personaleomsætning, flaskehalse, fravær, dårlig arbejds kvalitet, lav moral, mistet produktivitet og ineffektivitet. De sidste to bør ikke undervurderes. Kontormedarbejdere, der kun lider af håndledssmerter, oplever typisk et produktivitetstab på 15%.⁸

CHECKLISTE: Vurdering af risikoen for arbejdsskader.

12% af alle computerbrugere i Storbritannien og 7% i Tyskland oplever smerter i hånden, håndleddet, underarmen eller skulderen hver dag.⁹ Her er en hurtig tjekliste til at afgøre, om kontormedarbejdere øger deres risiko for arbejdspladsskade:

- Har medarbejderne en **justerbar ergonomisk stol og skærm**, så de kan arrangere og justere deres arbejdsstation for at fremme en mere naturlig kropsholdning?
- Har de adgang til professionelle ergonomiske vurderinger eller hjælp til korrekt opsætning af en arbejdsstation?
- Anvender brugere af bærbare computere **ekstern skærm, tastaturer og mus (ikke pegefelt)** ved skrivebordet?
- Kan medarbejdere gennemføre arbejdsdagen uden at skulle foretage selvudførte-justeringer på arbejdsstationen på grund af ubehag eller uden at skulle tage hyppige pauser?

Hvis svaret på et af disse spørgsmål er "nej", risikerer medarbejderne en arbejdsskade. Der er dog en effektiv måde at hjælpe på med at undgå smertefulde og potentielt dyre udfald: Ergonomisk forsvarligt kontorudstyr.





Logitech ERGO K860 – et opdelt ergonomiske tastatur

Tackling af potentielle arbejdsskader. Det er mere fordelagtigt end du tror.

Den dårlige nyhed er, at kendsgerningerne ikke kan benægtes – den øgede risiko for skader som følge af et almindeligt skrivebordsjob er reel. Men der er gode nyheder: der findes en nem løsning, og den er hverken uopnåelig eller uoverkommelig dyr at implementere. Ved at tilføje et ergonomiprogram til eksisterende trivselsinitiativer kan risikoen for arbejdsskader mindskes, samtidig med at medarbejdernes jobtilfredshed, indsats, engagement og følelse af formål øges, for ikke at nævne forbedring af fastholdelsen af medarbejdere. Mere håndgribeligt, så kan arbejdsgivere med etablerede ergonomi protokoller sænke lægeomkostningerne og opnå andre økonomiske fordele.¹⁰

Men den daglige velbefindende betyder lige så meget som overskud i virksomheden for den kommende generation af arbejdere, og de sørger for, at arbejdsgivere får besked om det. Yngre generationer er mere sundhedsbevidste end deres ældre kollegaer og er delvis ansvarlige for at bringe trivsel ind på arbejdspladsen. Selvom denne bevidsthed øges på tværs af alle generationer, er den højest hos medarbejdere af generation Z og millenniumgenerationen.¹¹ Og de værdsætter

sundhedsmæssige fordele mere end nogen foregående generation, hvilket delvist fremgår af deres personlige forbrugsvaner. I det store hele bruger millenniumgenerationen næsten dobbelt så meget tid på "selvpleje" som babyboomere.¹² Det plejede at være at lønpakker var vigtigst for nyansatte, men for millenniumgenerationen er det det store billede af total kompensation inklusive virksomhedstrivsel og den daglige kultur. De vil især være sikre på, at de vil opleve velvære i løbet af hverdagen. Og denne tendens bliver populær på tværs af generationer: 87% af medarbejderne generelt set ønsker, at deres arbejdsområde skal udstyres med ergonomiske møbler, og 98% ønsker, at de skal udstyres med moderne teknologi, der fungerer fejlfrit. Desuden betragter 68% arbejdspladsens design som værende et meget vigtigt eller vigtigt kriterium for deres valg af arbejdsgiver.¹³

Når virksomheder promoverer fremadrettede politikker for virksomhedens trivsel og velvære, opnår de en forbindelse med deres medarbejdere ved at uddanne dem og beskytte alle mod skader. Det, der tidligere var valgfrit, er nu essentielt. Trivsel er blevet en obligatorisk del af at drive forretning for højtydende virksomheder.

Den ergonomiske løsning på arbejdsskader

Det endelige mål for ergonomi har altid været – og vil altid være – smertelindring og smerteforebyggelse for slutbrugeren. For at opnå dette skal videnskabelige fund, der opnås ved at studere folks objektive fysiske velbefindende og præstation, omdannes til produkter, der kan bruges af medarbejdere dag ud og dag ind.



Hvis udstyret reducerer eller afbøder distraherende smerte... forbedres medarbejderens kapacitet og potentielle produktion.

Et godt arbejdsmiljø bidrager til medarbejdernes trivsel og hjælper dem med at identificere sig med virksomheden. 39% af medarbejderne forventer, at der lægges mere vægt på udstyrets ergonomiske kvalitet. Behovet for handling bliver mere vigtigt, hvis man ser på dem, der er under 30 år. Blandt dem er kun én ud af to (52%) tilfredse med den ergonomiske kvalitet på deres egen arbejdsplads.¹³

Men i betragtning af hvor lang tid den gennemsnitlige person nu bruger på arbejdet, er det essentielt, at medarbejderne føler sig godt tilpas for at opnå maksimal præstation og effektivitet.

At være komfortabel betyder at komme ind i en tilstand af visuel og taktile lethed og frihed. Følgende centrale spørgsmål hjælper med at måle komfortniveauet for en slutbruger i et kontormiljø.

- Er kontorudstyret let at bruge?
- Tillader det at en person gennemfører en opgave, mens de kan forblive fokuseret?
- Kan en person udføre en opgave helt uden at bemærke det udstyr, der bruges?

Her er centrale informationer omkring komfort på arbejdspladsen: Hvis udstyret reducerer eller afbøder distraherende smerte – hvis det øger komforten – forbedres medarbejderens kapacitet og potentielle produktion. Dette kan være starten på en større forandring, for når komfort øges og smerte aftager, sætter det en stopper for en ond cirkel. Smertefulde tilstande er deprimerende, og at være deprimeret gør en person mere tilbøjelig til at få smertefulde tilstande.¹⁴

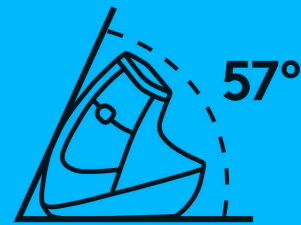
Forskellen mus og tastaturer udgør

Arbejde, der involverer brug af tastatur og mus i mange timer, medfører en betydelig gentagelse af bevægelse. Ubehagelig kropsholdning og/eller brug af forkert udstyr til jobbet kan forværre virkningen af disse bevægelser og potentielt føre til træthed, ubehag og smerte. Med ergonomisk forsvarligt udstyr bliver disse bevægelser mere naturlige med en sundere håndleds- og håndpositionering, hvilket kan hjælpe med at reducere risikoen for RSI.

De gennemsnitlige samlede omkostninger for arbejdsgivere i et enkelt tilfælde af karpaltunnelsyndrom er 64,852 USD.¹⁵

Det er bedst ikke at vente, indtil der er tegn på RSI for at undersøge den forskel, som mus og tastaturer kan gøre. Ergonomiske enheder kan hjælpe med at lindre smerter eller i det mindste mindske risikoen for forværring. Og når medarbejderne er smertefri, er virksomhederne mere rentable. At have en medarbejder diagnosticeret med karpaltunnelsyndrom kan resultere i overraskende omkostninger, som arbejdsgivere skal dække. Som rapporteret af Occupational Safety and Health Administration (OSHA) er de gennemsnitlige direkte omkostninger for alene én sag 30.882 USD, og hvad der er værre er, at de indirekte omkostninger i gennemsnit er 33.970 USD.¹⁵ Dermed ligger den samlede omkostning for et tilfælde af karpaltunnelsyndrom på 64.852 USD.

Da 3 ud af 5 medarbejdere påvirkes af dem, er muskel- og knoglelidelser (MSD – Musculoskeletal Disorders) den mest udbredte arbejdsrelaterede sundhedsproblem i EU.¹⁶ og de har en betydelig indvirkning på økonomien.



Logitech MX Vertical – avanceret ergonomisk mus

Den naturlige håndtryksstilling mindsker muskelbelastningen

Med en unik lodret vinkel på 57° reduceres håndledstrykket

Avanceret optisk sporing med en dedikeret markørhastighedsknap resulterer i 4 gange mindre håndbevægelse¹⁸ – hvilket reducerer træthed i muskler og hænder



I Tyskland stod muskel- og knoglelidelse og bindevævssygdomme for 17,2 milliarder euro i produktionstab grundet arbejdskraftomkostninger i 2016 og 30,4 milliarder euro i tabt bruttomerværdi. Dette repræsenterer henholdsvis 0,5% og 1,0% af Tysklands bruttonationalprodukt.¹⁷

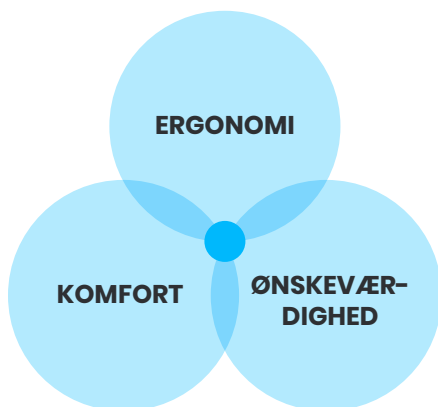
At anvende ergonomisk udstyr i et forsøg på at afværge skader på arbejdspladsen er en klog måde at undgå uventede generalomkostninger, og med hensyn til afkastningsgraden er det det tætteste man kommer på en sikker vinder.

At få medarbejdernes støtte og antagelse. Ergonomi, komfort og ønskværdighed.

Ergonomiske produkter fungerer virkelig kun, når slutbrugerne rent faktisk bruger dem. At finde det perfekte punkt, der sikrer ergonomisk forbedring uden at gå på kompromis med præstation, definerer Logitechs overordnede mission.

Så hvordan omdannes dette mål til faktisk produktdesign? Det drejer sig om tre kerneprincipper: ergonomi, komfort og ønskværdighed.

Det skønne ved ergonomi er, at det kan kvantificeres og måles ved at observere kropsholdning, muskelaktivitet og indflydelsen på præstation. Kropsholdning er den position, dine kropsdele holdes i, mens du står eller sidder.



9 ud af 10 personer, der skifter til et ergonomisk tastatur eller en mus, skifter aldrig tilbage til traditionelle modeller.¹⁹



Logitech ergonomisk test med motion capture-sensorer

Muskelaktivitet henviser til den belastnings- og bevægelsesgrad, som en ergonomisk enhed har på en muskel. Præstationspåvirkning er, hvor det virkelig gælder. Den tager i betragtning de to målinger af præstation kombineret med belastningsreduktionen for slutbrugeren.

Selvom komfort kan være subjektiv, kan den evalueres med både en visuel og en taktil vurdering, og det er noget vi står fast på i Logitechs designverden. Hvis et produkt ikke er behageligt at bruge, vil medarbejderne ikke bruge det. Og det ligger strit mod hele formålet.

Endeligt er der ønskværdigheden på grund af det overordnede design. Synes brugerne at det ser godt ud, appellerer det til dem, ligner det et produkt, de forstår, giver det mening for dem, og ønsker de at prøve det? For brugeren kan ideen om ergonomiske mus og tastaturer fremkalde billeder af akavede, fremmede enheder, der er bedre egnet til et opfinderlaboratorium end til et typisk kontor. Logitechs ergonomiske produkter trodser dog denne tankegang.

Deres unikke designtilgang leverer komfortable, æstetisk tiltalende tastaturer og mus, som medarbejderne virkelig vil bruge.

Evnen til at implementere disse tre kriterier med succes bestemmer, om en bestemt enhed i sidste ende bliver et Logitech-produkttilbud. Det resulterer også i enheder, der er lette at tage i brug og hurtigt bliver velkendte – og derefter uundværlige – for slutbrugere.

Redskaber fra Logitech passer til mennesker og til opgaven.

**Logitech udstyr
ser godt ud
og føles godt.**



Logitech MX Vertical – en avanceret ergonomisk mus og ERGO K860 – et opdelt ergonomisk tastatur

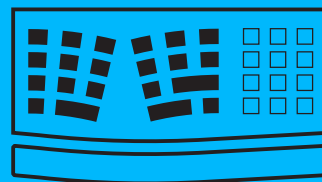
Kan det virkelig være så let at reducere risikoen for arbejdsskader?

Svaret er simpelt. Ja. Når ergonomiske løsninger flytter ind på arbejdspladsen, øger det den samlede bevidsthed om sundere arbejdsvaner. I overgangen til sundere udstyr kan følgende retningslinjer hjælpe med at fremskynde og understrege positive adfærdscændringer for medarbejderne:

- 1. Uddannelse er afgørende.** Dette inkluderer undervisning og kommunikation om vigtigheden af ergonomisk udstyr.
- 2. Dokumentér ergonomiske politikker for at øge bevidstheden.**
- 3. Adfærdscændring kommer, når folk oplever, hvordan ergonomiske mus og tastaturer fremmer en naturlig kropsholdning. Man skal føle det for at tro det.**

En yderligere fordel ved at anvende gennemprøvede og tiltalende ergonomiske produkter er, at arbejdstagere opfatter deres arbejdsgiver som en, der respekterer deres behov og helbred og vil gøre mere, end hvad der blot er "krævet". Den resulterende moralforøgelse fører til lykkeligere og mere produktive medarbejdere.

Cirka 4 ud af 10 amerikanere siger, at smerte forstyrrer deres humør, aktiviteter, søvn, evne til at udføre arbejde eller nydelse af livet.²⁰ For disse mennesker er ergonomiske løsninger en klar forbedring. Endeligt kan de udføre deres arbejde effektivt. Måske endnu vigtigere er, at de kan arbejde med ro i sindet.



Logitech ERGO K860 – et opdelt ergonomisk tastatur

Et kurvet, opdelt tastatur der forbedrer skrivestillingen

Håndledsstøtte med pude for optimal ergonomisk komfort og 54% mere støtte²¹



Justerbar håndfladestøtte til komfort i enhver stilling (0°, -4°, -7°)





Ergonomi i dag er fantastisk for fremtiden

Når ergonomisk venlige løsninger tages i brug, vil kontorets generelle tilstand blive væsentligt bedre på alle områder.

- Medarbejderne vil være i mere behagelige, produktivtets-forbedrende forhold, mens de arbejder.
- Smarte fysiske konfigurationer kan i sidste ende resultere i en forbedret trivselstilstand.
- Besparelser på medicinske omkostninger og fraværdsdage vil resultere i bedre forhold for en virksomheds bundlinje.

Logitech Ergo-serien af mus og tastaturer kan give forbedret kropsholdning, reduceret muskelbelastning og forbedret komfort.²¹ Med positive medarbejdere og positive afkast er en prognose garanteret: virksomheder vil være i god form, til hvad end der måtte komme i morgen.

For at lære mere om Ergo-serien fra Logitech gå til [Logitech.com/ergoseries](https://www.logitech.com/ergoseries)

Når medarbejderne mener, at deres helbred ikke er en virksomhedsprioritet, skyldes det ofte misforståelse.

- **25 % af nutidens arbejdsgivere kommunikerer ikke deres ergonomiske politikker**
- **30 % kommunikerer kun deres politikker ved onboarding af nye medarbejdere¹⁹ når de også oversvømmes med andre materialer. Bedre kommunikation kan bygge bro over kløften mellem arbejdsgiver- indsats og medarbejders antagelse, hvilket øger den generelle trivsel**

1 Health at the Workplace Survey, 2019

2 Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur

3 Tindula, Rob. "Is Your Employer Responsible for Ergonomic Related Injuries?" Thrive Global, 2 Nov. 2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>

4 Corporate Wellness Services in the US, IBIS World Industry Report OD4821, februar 2016

5 Accenture 2016 Employer Health and Wellness Survey, US

6 https://www.researchgate.net/figure/ncidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group_tbl2_23951500

7 2018 Liberty Mutual Workplace Safety Index

8 Journal of Occupational Rehabilitation, 2002

9 Logitech proprietary research, 2019

10 McKinsey & Company, 2018

11 The Employee Expectations Report, Peakon, 2020 https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/materials.peakon.com/content/employee_expectations_2020.pdf

12 Deloitte, "Well-being: A Strategy and a Responsibility", 28 mar. 2018, <https://www2.deloitte.com/insights/us/en/focus/human-capital-trends/2018/employee-well-being-programs.html>

13 Die Entwicklung der Büroarbeit. Industrieverband Büro und Arbeitswelt, 2020 https://ibaonline/site/assets/files/5013/iba_studie_2020_final.pdf

14 Health at work 2019

15 Occupational Safety & Health Administration <https://www.osha.gov/dcspp/smallbusiness/safetypays/estimator.html>

16 Panteia based on the fifth (2010) and sixth (2015) waves of the European Working Conditions Survey (EWCS) as cited in Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU. European Agency for Safety and Health at Work, Luxembourg, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

17 Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU. European Agency for Safety and Health at Work, Luxembourg, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

18 Sammenlignet med en traditionel mus med en sensor på 1000 DPI.

19 Logitech 2019 Decision Maker and End User Proprietary Quantitative Research

20 ABC News/USA TODAY/Stanford Medical Center Poll: PAIN, <https://abcnews.com/images/Politics/979a1TheFightAgainstPain.pdf>

21 Sammenlignet med et traditionelt Logitech-tastatur uden håndledsstøtte