

# ERGONOMI ÄR GOD EKONOMI

Hur modern ergonomi kan förbättra de anställdas välbefinnande och företagets resultat.



De flesta tillbringar mellan en fjärdedel och en tredjedel av sin vakna tid på jobbet.<sup>1</sup> För de anställda är det mycket tid. Och för arbetsgivaren är det en stor möjlighet. Ju bättre de anställda mår på jobbet, desto produktivare blir de.

För att må bra hela dagen behöver man en arbetsplats som gör mer än att bara förebygga stress och sjukdom. Faktum är att arbetsplatsen måste höja nivån för det vi kallar välbefinnande – helhetsbilden av en persons mentala och fysiska hälsa. Världshälsoorganisationen håller med om detta. Enligt dem innebär god hälsa inte bara avsaknaden av dålig hälsa, utan även ett tillstånd av välbefinnande.<sup>2</sup>

Arbetsgivare kan direkt påverka kvaliteten på det arbete som utförs på ett kontor genom att helt enkelt se till att folk mår bra och upplever ett välbefinnande på jobbet. Det kan verka som en stor utmaning att sätta fingret på och uppnå, men under fingrarna finns bokstavligen en beprövad och kraftfull metod – att förbättra arbetsplatsens ergonomi.

Ergonomisk utrustning, som en mus som underlättar en naturlig handposition, hjälper de anställda att arbeta längre, med högre effektivitet och kvalitet samt minskar avbrott i arbetet. Det ger gladare anställda och lönsammare företag.

Kort sagt är ergonomi god ekonomi. Logitechs ergonomiska lösningar för arbetsplatser kan hjälpa ditt företag att bli ett hälsosammare ställe att jobba på.



**Arbetsplatsen har blivit ett ställe där välbefinnandet måste uppmuntras och underhållas.**

# Denna guide kommer i huvudsak att utforska följande ämnen:

- Faran som lurar bakom skrivbordsarbete.
- Att bedöma risken för arbetsplatsskador.
- Fördelarna med att ta itu med potentiella arbetsplatsskador.
- Den ergonomiska lösningen på arbetsplatsskador.
- Skillnaden som möss och tangentbord kan göra.
- Att få med sig de anställda.
- Kan det verkligen vara så enkelt att minska risken för arbetsskador?



## Faran som lurar bakom skrivbordsarbete

Oavsett hur bra utsikt man har från kontoret, eller hur trevliga kollegor man har, finns det nackdelar med skrivbordsjobb. Ur hälsosynpunkt är den största nackdelen för de anställda den begränsade rörligheten under dagen.

**Enligt vissa uppskattningar kommer 90% av arbetsstyrkan behöva grundläggande datorkunskaper för att kunna utföra sina uppgifter 2023. Det innebär att man kommer att tillbringa mycket tid sittandes framför en datorskärm.<sup>3</sup>**

Anställda som sitter stilla framför datorn, där de utför repetitiva rörelser, riskerar att drabbas av ansträngningsrelaterade skador på händer, handleder, armbågar, armar, skuldror och nacke, för att inte tala om ögonen, som i det långa loppet kan drabbas av synproblem och huvudvärk.

Men skrivbordsarbetet är en del av den moderna arbetsplatsen – en tendens som bara förväntas accelerera i och med utvecklingen av den globala ekonomin. Om det nu är ett scenario som blir långvarigt, finns det något sätt att bekämpa de negativa effekterna? Svaret är ja. Den allt starkare tendensen att anta formella ergonomiska program på arbetsplatsen syftar till att förbättra de anställdas prestationsförmåga, komfort och välbefinnande genom att upptäcka och åtgärda ergonomiska riskfaktorer.<sup>4</sup> Och arbetstagarna är helt med på noterna. Faktum är att dagens arbetstagare inte bara stödjer initiativ som främjar välmåendet på företaget – de förväntar sig det.



Den avancerade ergonomiska musen Logitech® MX Vertical

**82% av konsumenter med anställning anser att deras arbetsgivare eller hälsoplaner bör ha program för hälsa och välmående.<sup>5</sup>**

## Vem får förslitningsskador? Svaret kan komma som en överraskning.

Förslitningsskada är ett tillstånd där upprepade rörelser leder till smärta och till och med nedsatt funktion i senor och muskler. Förslitningsskador är inte något som bara drabbar folk som jobbat i flera decennier, utan drabbar både unga och gamla. Bland 25-29 åringar drabbar karpaltunnelsyndrom 3,4 av 1 000.<sup>6</sup> Ta följande typiska exempel:

Emma är ansvarig för sociala medier på ett växande IT-företag. Hon älskar sitt jobb och möjligheten till att ta sig uppåt i karriären. Efter jobbet går hon ofta på gymmet eller träffar vänner, och på helgerna tar hon gärna med sig hunden ut på promenad i skogen.

En dag när hon sitter och arbetar vid skrivbordet märker hon en molande värk i handleden på samma sida som tummen. Hon tänker att hon kanske gjort sig illa på yogan och antar att det kommer gå över av sig själv, men i stället blir det bara värre, och till slut börjar det påverka hennes arbete. En vecka senare har det förvandlats till en huggande smärta. Hon blir undersökt av en läkare, som bland annat rekommenderar att hon justerar sin arbetsstation för att underlätta en mer naturlig armposition. Efter att ha gjort lite egna efterforskningar inser Emma att sättet som hon suttit på, kombinerat med tusentals rörelser med arm och handled varje dag, var som att springa ett maraton i sandaler.

Den direkta kostnaden för förslitningsskador på arbetet uppgår bara i USA till 1,5 miljarder dollar.<sup>7</sup> I de direkta kostnaderna ingår kompensation till de drabbade, rehabilitering, pension och juridiska kostnader.



Förslitningsskador drabbar alla åldersgrupper

### Den genomsnittliga kontorsarbetaren...

- › **Sitter framför datorn  
2,6 timmar om dagen**
- › **Flyttar musen i  
genomsnitt 30 meter  
per arbetsdag eller  
mer än 9,6 kilometer  
om året.**

Källa: Wellnomics for Logitech, 2019



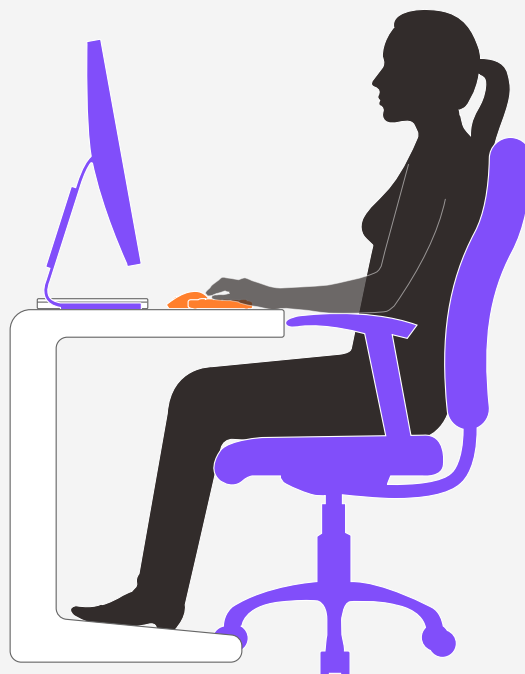
Då ingår ändå inte indirekta kostnader som hög omsättning, flaskhalsar, frånvaro, undermålig arbets kvalitet, låg arbetsmoral, nedsatt produktivitet och ineffektivitet. De två sistnämnda ska inte underskattas. Bara de kontorsarbetare som lider av smärta i handleden upplever vanligtvis 15 % nedsatt produktivitet.<sup>8</sup>

## CHECKLISTA: Att bedöma risken för arbetsplatsskador

12% av alla datoranvändare i Storbritannien och 7% i Tyskland upplever dagligen smärta i handen, handleden, underarmen eller axeln.<sup>9</sup> Här är en kort checklista för att göra en bedömning av huruvida det finns en ökad risk för arbetsplatsskada för kontorsarbetare:

- Har de anställda **justerbara ergonomiska stolar och skärmar** så att de kan ordna och justera sina arbetsstationer för att få en mer naturlig hållning?
- Har de tillgång till yrkesmässiga ergonomiska bedömningar eller hjälp med att organisera sin arbetsstation på ett ordentligt sätt?
- Har de som använder bärbara datorer **externa skärmar, tangentbord och möss (inte pekplattor)** på sina skrivbord?
- Kan de anställda jobba hela arbetsdagen utan att själva behöva justera sina arbetsstationer p.g.a. obekvämlighet eller ofta ta paus?

Om svaret på någon av dessa frågor är "nej" löper de anställda risk att drabbas av arbetsskador. Det finns dock ett effektivt sätt att hjälpa till att undvika smärtsamma och potentiellt dyra resultat: Ergonomiskt sund kontorsutrustning.





Det delade ergonomiska tangentbordet Logitech ERGO K860

## Ta itu med potentiella arbetsplatsskador. Det har fler fördelar än du tror.

Den dåliga nyheten är att fakta är fakta – den ökade risken för skador som orsakas av vanligt skrivbordsarbete är på riktigt. Men det finns goda nyheter – det finns nämligen en enkel lösning som varken är något luftslott eller kostar alldeles för mycket att implementera. Att helt enkelt lägga till ett ergonomiprogram utöver befintliga initiativ för välmående kan sänka risken för arbetsplatsskador samtidigt som de anställdas nöjdhet, lojalitet, engagemang, och målmedvetenhet ökas, för att inte tala om att fler anställda väljer att stanna kvar på företaget. I mer konkreta termer sänker arbetsgivare med etablerade ergonomiprotokoll sina sjukvårdskostnader, bland andra ekonomiska fördelar.<sup>10</sup>

Men för den nya generationen arbetstagare är välbefinnandet under dagen lika viktigt som att gå med vinst, och de ser till att även arbetsgivaren förstår det. De yngre generationerna är mer hälsomedvetna än de äldre, och det är delvis tack vare dem som välbefinnandet har hamnat i fokus på arbetsplatsen. Även om denna medvetenhet ökar bland alla generationer är den som störst bland arbetstagare ur generation Z och millenniegenerationen.<sup>11</sup> Och de värdesätter

hälsofördelar mer än någon tidigare generation, vilket delvis syns på deras personliga konsumtionsbeteenden. Generellt lägger millenniegenerationen mer än dubbelt så mycket pengar på "egenvård" som baby boom-generationen.<sup>12</sup> Tidigare var det lönepaketet som var viktigast för nyanställda, men millenniegenerationen bryr sig om helhetsbilden och den totala ersättningen, vilket innefattar välmående och arbetskulturen under dagen. I synnerhet vill de vara säkra på att de kommer uppleva ett välbefinnande under arbetsdagen. Och det är en tendens som sprider sig till de andra generationerna: På det stora hela vill 87% av arbetstagarna att deras arbetsplats ska vara utrustad med ergonomiska möbler, och 98% vill att den ska ha modern teknik som fungerar felfritt. Dessutom anser 68% att arbetsplatsens utformning är ett viktigt eller mycket viktigt kriterium när de väljer arbetsgivare.<sup>13</sup>

När företag tar fram långsiktiga planer som främjar välmåendet och välbefinnandet inom företaget skapar de en koppling till sina anställda genom att utbilda och förebygga skador för alla. Det som tidigare var frivilligt är nu en nödvändighet. Välbefinnandet har blivit ett måste för högpresterande företag.

## Den ergonomiska lösningen på arbetsplatsskador

Slutmålet med ergonomi har alltid varit – och kommer alltid att vara – att lindra och förebygga smärta hos slutanvändaren. För att uppnå detta måste vetenskapliga fynd, som gjorts efter att man studerat människors objektiva fysiska välbefinnande och prestationsförmåga, omsättas i produkter som kan användas av de anställda dag ut och dag in.



**Om utrustningen minskar eller lindrar distraherande smärtor – då förstärks den anställdas kapacitet och produktionspotential.**

En bra arbetsmiljö bidrar till de anställdas välbefinnande och hjälper dem engagera sig i företaget. 39% av arbetstagarna förväntar sig att mer vikt fästs vid utrustningens ergonomiska kvalitet. Behovet av att vidta åtgärder blir ännu tydligare om man tittar på de som är under 30. Bland dem är bara hälften (52%) nöjda med den ergonomiska kvaliteten på deras egen arbetsplats.<sup>13</sup>

Men med tanke på hur mycket tid genomsnittspersonen tillbringar på jobbet är det viktigt att de anställda känner sig bekväma för att kunna uppnå bästa möjliga prestationsförmåga och effektivitet.

Att känna sig bekväm innebär att gå in i ett tillstånd av visuell och taktill ledighet och frihet. Följande nyckelfrågor kan hjälpa till vid en bedömning av bekvämlighetsnivån hos en slutanvändare i en kontorsmiljö.

- Är kontorsutrustningen lätt att använda?
- Låter den en göra klart en uppgift samtidigt som man behåller fokus?
- Kan man göra klart en uppgift utan att ens lägga märke till den utrustning som används?

Huvudpoängen vad gäller bekvämlighet på arbetsplatsen är detta: Om utrustningen minskar eller lindrar distraherande smärtor – om den ökar bekvämligheten – så förstärks den anställdas kapacitet och produktionspotential. Detta kan bli startpunkten för en stor förändring, för när bekvämligheten ökar och smärtan minskar bryter man en ond cirkel. Smärttillstånd är deprimerande, och att vara deprimerad gör att man är mer mottaglig för smärttillstånd.<sup>14</sup>

## Skillnaden som möss och tangentbord kan göra

Arbete med möss och tangentbord under långa pass innebär ett stort antal repetitiva rörelser. En dålig hållning och/eller fel utrustning för jobbet kan förvärra rörelsernas påverkan, vilket potentiellt kan leda till trötthet, obehag och smärta. Med ergonomiskt sund utrustning blir rörelserna mer naturliga, med hälsosammare ställningar för hand och handled, vilket kan hjälpa till att minska risken för förslitningsskador.

**Den genomsnittliga totala arbetsgivarkostnaden för ett enda fall av karpaltunnelsyndrom är 64 852 dollar.<sup>15</sup>**

Det är bäst att inte vänta tills tecknen på förslitningsskada redan visat sig innan man försöker åtgärda problemet med möss och tangentbord. Ergonomisk utrustning kan hjälpa till att lindra smärta eller åtminstone minska risken för att den förvärras. Och när de anställda är smärtfria blir företagen mer lönsamma. Om en anställd får diagnosen karpaltunnelsyndrom kan det resultera i häpnadsväckande kostnader som arbetsgivaren måste stå för. Enligt USAs arbetsmiljömyndighet OSHA är den genomsnittliga direkta kostnaden för ett enda fall 30 882 dollar, och än värre är den indirekta kostnaden som i genomsnitt är 33 970 dollar.<sup>15</sup> Det innebär att den totala kostnaden för ett fall av karpaltunnelsyndrom är 64 852 dollar.

Ungefär 3 av 5 arbetare i EU drabbas av muskel- och skelettsjukdomar, vilket gör dem till det vanligaste arbetsrelaterade hälsobesväret<sup>16</sup> och de har en betydande påverkan på ekonomin.



**Den avancerade ergonomiska musen Logitech MX Vertical**

**En naturlig handslags position minskar muskelspänningen**

**Med en unik vertikal vinkel på 57° minskar trycket på handleden**

**Avancerad optisk avläsning med en hastighetsväxlare för markören leder till 4x mindre handrörelser<sup>18</sup> – vilket gör att tröttheten i muskler och hand minskar**





I Tyskland ledde till exempel muskel- och skelettsjukdomar och bindvävssjukdomar till 17,2 miljarder euro i produktionsbortfall baserat på arbetskostnader år 2016 och 30,4 miljarder euro i förlust av bruttoförelingsvärde. Detta motsvarar 0,5% respektive 1,0% av Tysklands BNP.<sup>17</sup>

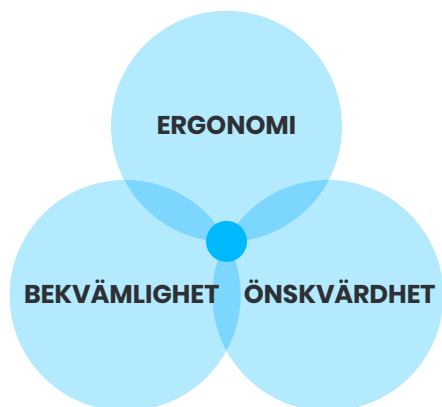
Att med hjälp av ergonomisk utrustning försöka skydda sig mot arbetsplatskador är ett förståndigt sätt att undvika oförutsedda omkostnader, och vad gäller avkastning på investering är det det närmaste man kan komma en säker satsning.

## Nyckeln till att få med sig de anställda: Ergonomi, bekvämlighet och önskvärdhet.

Ergonomiska produkter fungerar bara på riktigt om slutanvändarna faktiskt anammar dem. Att hitta den perfekta balansen där ergonomin förbättras utan att prestandan påverkas negativt är Logitechs övergripande mål.

Hur omsätts då detta mål i faktisk produktdesign? Det kan sammanfattas med tre kärnprinciper: ergonomi, bekvämlighet och önskvärdhet.

Det fina med ergonomi är att det kan kvantifieras och mätas genom observationer av hållning, muskelaktivitet och påverkan på prestationsförmågan. Hållningen är den position som du håller dina kroppsdelar i när du står eller sitter.



**9 av 10 som skaffar ett ergonomiskt tangentbord eller en ergonomisk mus går aldrig tillbaka till mer traditionella modeller.<sup>19</sup>**



Ergonomisk testning med motion capture-sensorer på Logitech

Muskelaktiviteten syftar på hur stora ansträngningar och rörelser den ergonomiska utrustningen tillfogar en muskel. Påverkan på prestationsförmågan är det verkliga eldprovet. Med i beräkningen tas både prestationsförmågan och nedsättningen i ansträngning för slutanvändaren.

Även om bekvämligheten är subjektiv till naturen kan den utvärderas både visuellt och taktilt, och det är ett måste i Logitechs designvärld. Om en produkt inte är bekväm kommer ingen att använda den i arbetet. Då motverkas hela syftet.

Sist men inte minst kommer önskvärldheten som härrör från den övergripande designen. Tycker användarna att produkten ser bra ut? Tilltalar den dem? Ser den ut som en produkt de förstår sig på? Ger den mening? Och vill de prova den? Hos somliga användare kan begreppet ergonomiska möss och tangentbord föra tankarna till besvärliga, utomjordiska verktyg som passar bättre i en uppfinnarverkstad än på ett vanligt kontor. Men Logitechs ergonomiska produkter trotsar sådana tankesätt.

Deras unika infallsvinkel vad gäller design ger bekväma, estetiskt tilltalande tangentbord och möss som de anställda verkligen tar till sig.

Förmågan att på ett framgångsrikt sätt förverkliga alla tre kriterierna avgör huruvida en specifik produkt i slutändan en produkt som Logitech erbjuder eller ej. Detta gör även att utrustningen blir enkel att använda och snabbt blir välbekant – och sen oumbärlig – för slutanvändarna.

Logitechs verktyg är utformade för människan och uppgiften.

**Logitechs  
utrustning  
ser bra ut  
och känns bra.**



Logitechs avancerade ergonomiska mus MX Vertical och delade ergonomiska tangentbord ERGO K860

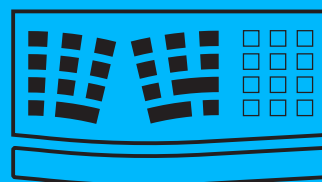
## Kan det verkligen vara så enkelt att minska arbetsskadorna?

Svaret är enkelt. Ja. När ergonomiska lösningar flyttar in på arbetsplatsen höjs den övergripande medvetenheten om hälsosammare arbetsvanor. Under en övergång till hälsosammare utrustning kan följande riktlinjer hjälpa till att skynda på och understryka positiva förändringar i de anställdas beteenden:

- 1. Utbildning är avgörande.** Detta innefattar utbildning och information om vikten av ergonomisk utrustning.
- 2. Dokumentera ergonomipolicyer för att öka medvetenheten.**
- 3. Beteendeförändringar kommer när folk erfar att ergonomiska möss och tangentbord faktiskt gynnar en mer naturlig hållning. Att känna är att tro.**

En extra fördel med att anamma beprövade och tilltalande ergonomiska produkter är att arbetstagarna betraktar sin arbetsgivare som någon som respekterar deras behov och hälsa och går bortom det som bara "krävs". Följden blir att arbetsmoralen höjs och att de anställda blir gladare och produktivare.

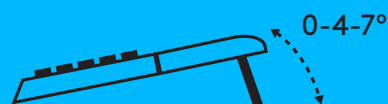
Ungefär 4 av 10 amerikaner säger att smärta påverkar deras humör, aktiviteter, sömn och förmåga att arbeta och njuta av livet.<sup>20</sup> För dem kan ergonomiska lösningar förändra allt. Äntligen kan de göra sitt jobb på ett effektivt sätt. Kanske ännu viktigare är att de kan jobba i ro.



### Det delade ergonomiska tangentbordet Logitech ERGO K860

#### En böjd, delad tangentram för förbättrad hållning

Vadderat handledsstöd för optimal ergonomisk bekvämlighet och **54% mer stöd åt handleden**<sup>21</sup>



Justerbart för bekvämlighet i alla positioner (0°, -4°, -7°)





## Dagens ergonomi gynnar morgondagen

När ergonomiska lösningar väl har antagits kommer kontorets allmänna tillstånd att förbättras väsentligt på alla fronter.

- De anställda kommer att befinna sig i bekväma tillstånd som gynnar produktiviteten när de arbetar.
- Smarta fysiska konfigurationer kan i slutändan leda till ökat välbefinnande.
- Besparingar på sjukvårdskostnader och frånvaro kommer att leda till en förbättring av företagets resultat.

Logitechs Ergoserie med möss och tangentbord ger resultat i form av bättre hållning, minskade muskelspänningar och ökad bekvämlighet.<sup>21</sup> Med positiva anställda och positiv avkastning är en sak säker: företaget kommer att vara i form för det morgondagen har att erbjuda, vad det än må vara.

För mer information om Logitechs Ergoserie, besök [Logitech.com/ergoseries](https://www.logitech.com/ergoseries)

**När anställda tror att deras hälsa inte tillhör företagets prioriteringar beror det ofta på fel i kommunikationen.**

- **25% av dagens arbetsgivare informerar inte om företagets ergonomipolicy**
- **30% informerar bara om policyn när de anställda är nya<sup>19</sup> och översköljs med annan information. Bättre kommunikation kan överbrygga klyftan mellan arbetsgivarens satsningar och hur arbetstagaren tar dem till sig, och därmed öka det allmänna välbefinnandet**

1 Undersökning om hälsa på arbetsplatsen, 2019

2 Europeiska arbetsmiljöbyrån

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-rapport OD4621, februari 2016

5 Accenture 2016 Employer Health and Wellness Survey, USA

6 [https://www.researchgate.net/figure/ncidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group\\_tbl2\\_23951500](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 Logitechs skyddade forskning, 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](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 mars 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://iba.online/site/assets/files/5013/iba\\_studio\\_2020\\_final.pdf](https://iba.online/site/assets/files/5013/iba_studio_2020_final.pdf)

14 Health at work 2019

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

16 Panteia, baserat på femte (2010) och sjätte (2015) omgångarna av European Working Conditions Survey (EWCS) enligt hänvisning i Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU, Europeiska arbetsmiljöbyrån, Luxemburg, 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, Europeiska arbetsmiljöbyrån, Luxemburg, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

18 Jämfört med en traditionell mus med en sensor på 1000 DPI.

19 Logitechs skyddade kvantitativa forskning avseende beslutsfattare och slutanvändare, 2019

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

21 Jämfört med ett traditionellt Logitech-tangentbord utan stöd åt handflatan