

Ergonomi och syn vid epilering!

Dessa två faktorer är helt nödvändiga att ha koll på för att kunna epilera rätt och bra. Jag träffade Magdalena Gustavsson från Merident Optergo som säljer synhjälpmedel till bland annat tandvården och fick en hel del tips på hur vi kan få en bättre arbetsställning, delvis med hjälp av synhjälpmedel. I deras koncept så ingår inte bara glasögon utan också rådgivning om hur du får en bra arbetställning.

Text: Annica Joensuu och Magdalena Gustavsson



Före: Marie har inga prismaglasögon och hennes nacke är böjd vilket ger belastning på nacke och skuldror.

Efter: Marie har prismaglasögon med lupp och hennes arbetställning är perfekt och hon ser håren perfekt.

Synhjälpmedel

Det finns olika typer av hjälpmedel för synen. Glasögon korrigerar synfel, lupp förstorar och prismaglasögon sänker synfältet så att arbetställningen korrigeras. Magdalena som är sjukgymnast i botten, med vidareutbildning i ergonomi har arbetat mycket med dentalergonomi. Hon har varit med och genomfört en studie inom tandvården, över hur arbetsskador kan förbättras med prismaglasögon. Sex av tio som arbetar inom tandvården har besvär med värk och smärta i nacke och axlar. En lösning är prismor i glasögonen, som höjer bilden och bidrar till en mera upprätt arbetsställning. Framåtböjningar av nacken minskar rejält och därmed riskerna för skador. Bågens utformning i kombination med den inbyggda prismatiska effekten, vinklar synfältet. Det gör att bilden av det man tittar på förskjuts uppåt, och man behöver inte böja ryggen och nacken lika mycket för att se ordentligt. Prismaglasögonen är svensktillverkade och säljs genom Merident Optergo. Dessa lämpar sig också utmärkt för den som jobbar med epilering men har god syn. Har man behov av bättre syn så säljer de också luppglasögon och kombination med lupp och prisma. Lupporna som är festsatta på glasögonen förstorar rejält. På prismaglasögonen kan luppen fällas upp vid behov.

Magdalena demonstrerade glasögonen för oss och Marie Peterson på Mecka-Hud, Kropp och Själa i Göteborg testade. Marie ingår också i SHR:s epile-ringsgrupp.

Ergonomi

En bra ergonomi är väsentlig för att kunna se bra och för att undvika belastningsskador. Ett av de vanligaste felen vid epilering är att man böjer huvudet för mycket. Ett huvud väger ca 5 kg. Om man böjer huvudet 30 grader så fördubblas vikten och då är det inte svårt att förstå hur detta kan leda till belastningsskador. En annan sak att tänka på är att inte sitta stilla för länge. Rörelsevariation är mycket viktigt. Nedan följer Magdalenas råd för att få en bra arbetställning vid epilering. Tänk också på att kunden faktiskt kan ändra sin position i sängen.

Lathund för ditt sittande

Sträva alltid efter balans, samt rörelse och variation
Ställ dig upp, tag ett djupt andetag och slappna sedan av med axlarna, nu står du i balans.
Den känsla och kurvatur du nu har i ryggen skall du ta med dig till ditt sittande, ett aktivt sittande i balans.
För att kunna behålla ryggens naturliga kurvatur i



Forts.

sittande behöver man ha en arbetsstol som är tillräckligt hög för ha en öppen vinkel i höften, antagligen behöver du sitta mer än 10 cm högre jämfört med ett traditionellt sittande (90°).

Fötterna skall ligga plant mot underlaget och underbenen vinkelrät mot golvet. Benen bör vara lätt delade, ca din axelbredd mellan hälarna. Tänk på att placera fotpedalen rätt i förhållande till benets och fotens riktning.

Om du har ett ryggstöd, placera det så att det stödjer den övre delen av bäckenet (stödet ska ge ett skönt stöd i nedre delen av svanken)

Kundens höjd är viktig, ju längre upp du kan ha kunden, desto mindre behöver du böja nacken. Den naturliga armställningen vid detaljarbete är lätt uppböjda underarmar samt att överarmen skjuts ngt framåt, tänk dig att du trär på en nål på en sytråd.

Res bröstbenet genom att ta ett djupt andetag och sänk axlarna. Tänk på att alltid arbeta med sänkta axlar.

Nacken: Rätt sätt att åstadkomma den vinkling som behövs i nacken är att från upprätt position föra hakan in mot bröstet, dvs i bibehålla huvudet nära kroppens lodlinje i balans (visa dubbelhakorna).

Nu har du intagit den mest fördelaktiga arbetsställningen, som du skall ha som bas för ditt sittande. behandlingsbänk.

Nu är det dags att justera in kunden.

Grundregeln är att du nu skall föra kunden till dig och

komma dit där du har händerna enligt ovan instruktion. Med detta förfaringsätt guidas du till att använda arbetspositionen på ett naturligt sätt.

Arbeta alltid med armarna i raka banor det vill säga med armarna framåt respektive bakåt och inte för mycket utåt. Arbetssättet kräver att man rör sig runt kunden då man arbetar.

Justera huvudända på britsen, vrid ofta på huvud dels för att kunna se bättre och dels för att kunna arbeta med kroppen i en rak bana utan vridningar och sidoböjningar.

Sträva alltid efter att ta understöd på brits eller på kund. Underarmsstöd är A och O för övre delen av ryggen.

Då du greppar instrumenten gör det med de tre första fingrarna utan att sträcka i någon av fingrarnas leder. Med tre istället för två fingrar aktiveras fler muskelgrupper och då fingrarna inte är sträckta arbetar du mera avslappnat med händerna. finger fyra och fem stödjer du med på kunden.

Tag mikropauser då du arbetar länge med samma arbete, mikropauser kan bestå av en rörelse lika väl som vila.

Är du intresserad av luppglasögon eller prismaglasögon kan du kontakta Magdalena på magdalena@meridentoptergo.com

Kika gärna också på www.meridentoptergo.se