

# Kontorstolen der fordobler arbejdsevnen

*Medarbejdere, der må arbejde på reduceret tid på grund af rygproblemer, kan hjælpes til at arbejde på fuld tid ved at anskaffe den rigtige kontorstol. En beskeden investering i øget livskvalitet, der ovenikøbet har særdeles kort tilbagebetalingstid.*

Hele 40% af befolkningen kender til at have ondt i ryggen i lettere eller sværere grad. Udover tab af livskvalitet er der store omkostninger for samfundet, da denne sygdomsgruppe tegner sig for flest tabte arbejdsdage. I kontormiljøer kan mange problemer løses ved at indrette arbejdspladsen ergonomisk korrekt, f.eks. ved anskaffelse af hæve-/sænkeborde.

Ligeledes er der mange bud på kontorstole med mange indstillingsmuligheder og

udformninger, der giver optimal støtte til de fleste medarbejdere. Dog vil en mindre gruppe med alvorlige problemer i rygsøjlen stadig have problemer med de gængse kontorstole. Men der er nu lanceret en kontorstol hvis specielle konstruktion kan hjælpe medarbejdere med rygproblemer, f.eks. diskusprolaps til igen at kunne arbejde på fuld tid.

## Charlottes kontorstol

Charlotte Beiter Bomme, der er uddannet civilingeniør og tidligere 7-kamp eliteidrætsudøver i atletikklubben Sparta i København, har et mål: hun vil løbe marathons. Oprindeligt havde Charlotte planlagt, at hun skulle løbe de godt 42 km i løbet af 2008, men under træningen i februar 2008, blev hun ramt af en diskusprolaps. Som så mange andre, mente Charlotte, at der bare var tale om et "hold i ryggen", der ville gå over efter et par kiropraktorbehandlinger. Men kiropraktoren ville ikke behandle diskusprolapsen og henviste Charlotte til sygehuset. Dette skete desværre i den periode, hvor der var strejker blandt sundhedspersonalet, og Charlotte måtte vente på at blive scannet. Ventetiden betød, at behandlingen ville komme for sent i gang, men det skulle også vise sig, at diskusprolapsen sad et sted i rygsøjlen, som lægerne meget nødtigt ville operere. Charlotte syntes også det var en risikabel affære og besluttede sig derfor til at træne ryggen op igen. Sammen med Spartas fysioterapeut fik hun lagt et træningsprogram, som er fulgt til punkt og prikke.



Da Charlotte blev syg, var hun ansat som projektleder i Miljøministeriet, og efter et stykke tid vendte hun tilbage til arbejdspladsen med en deltidssygemelding. I Miljøministeriet er hæve-/sænkeborde standard i kontormiljøet, men de forhindrer ikke arbejdsstillinger med skæve påvirkninger af en sart ryg. Når der var møder, deltog Charlotte som oftest liggende, idet hun ikke kunne tåle at sidde på en almindelig stol eller kontorstol i ret lang tid af gangen. Efter en halv dag var arbejdsdagen slut for Charlotte.

Charlotte var naturligvis indstillet på hurtigst muligt at komme til at arbejde på fuld tid igen. Efter at have konsulteret miljøministeriets ergoterapeut, blev der indkøbt en Ergositter-stol fra firmaet Ergoforma. Denne stol anbefales specielt til personer med ryglidelser, fordi Ergositter-stolen aflaster rygsøjlen.

## På fuld tid igen med den nye stol

Charlotte kan tydeligt mærke, at der ikke er tryk på rygsøjlen, når hun sidder på Ergositteren. Det skyldes det to-delte sæde, hvor den bagerste del kan justeres op og ned i forhold til den forreste del af sædet. Hvor trykket fra en normal stol både er på lår og rygsøjle, er trykket fra Ergositter stolen kun på baglårerne.

"Effekten er lidt som at stå op, men man hviler stadigvæk", siger Charlotte, som nu igen kunne arbejde på fuld tid.

Charlotte Beiter Bomme havde anvendt mange timer i Sparta som eliteidrætsudøver og anslår selv at hun



trænede ca. 20 timer/uge fra 15 til 30-års alderen. Efter at have stiftet familie og blevet mor til to piger, ville Charlotte gerne give noget tilbage til Sparta via arbejde som ungdomstræner og bestyrelsesposter. Charlottes mand er elitetræner i Sparta og de to piger tilbringer naturligvis også al fritid i klubben, så der er tale om en rigtig idrætsfamilie.

### **Jeg vil have min Ergositter igen**

Da chancen for et projektlederjob i Sparta dukkede op, søgte Charlotte orlov fra Miljøministeriet og arbejder nu med at forberede IOC-kongressen i København i efteråret 2009. Samtidig er hun projektleder for Spartas atletikskole, der er en årligt tilbagevendende sommerbegivenhed i Københavnerklubben.

I en måneds tid bed Charlotte smerterne i sig, men indså hurtigt, at hun ikke ville kunne klare en fuld arbejdsdag og et almindeligt familieliv på disse vilkår. "Jeg vil have min gamle stol", sagde Charlotte til sine kolleger, men i Spartas stramme budget var der ikke indregnet anskaffelse af specielle stole som Ergositter, der er lidt dyrere end de fleste andre kontorstole. Alligevel kontaktede Charlotte firmaet Ergoforma og talte med indehaver Helge Uggerholdt om situationen.

For Charlotte fik historien den lykkelige udgang, at der blev bevilget en Ergositter stol, fordi man, ud fra Charlottes erfaringer med stolen, hurtigt kunne indse, at der var kort "tilbagebetalingstid", når resultatet var en velfungerende fuldtidsmedarbejder. Helge Uggerholdt indstillede stolen, så grundindstillingerne passer perfekt til Charlotte, og det eneste, hun rører ved en gang imellem, er højdejusteringen. Det meste af arbejdsdagen bruges foran computeren, men når der indkaldes til længerevarende møder, ser man Charlotte komme trillende med sin Ergositter. "Det er ikke nødvendigt at provokere ryggen, når der nu findes en løsning på problemet", lyder det fra Charlotte, mens hun demonstrerer sin favoritstol.

### **Nødvendigt med en gulerod**

For mange eliteidrætsudøvere er det nødvendigt at have en gulerod eller et mål med sin træning. For Charlotte er det udsigten til at gennemføre en marathon, der er drivkraften, så hun dyrker megen motion og cykler på arbejde, når vejret er til det. Diskusprolapsen er "helbredt", men der kan stadig opstå problemer med ryggen, hvis Charlotte er for aktiv. Det er ikke noget problem at tage på skiferier, idet skiløb faktisk er med til at træne rygmuskulaturen. "Men jeg undgår dog pukkelpisterne", siger Charlotte. "Der er ingen grund til at udfordre skæbnen". Udover motionen og træningsarbejdet i Sparta, træner Charlotte ryggen efter et program som hun har tilrettelagt sammen med sin fysioterapeut. "Jeg er meget bevidst om min situation og gør alt for at undgå problemer med ryggen. Idrætten kan jeg ikke undvære, og min Ergositter er en forudsætning for at jeg kan fungere fuld tid på min arbejdsplads og samtidig have overskud til et almindeligt familieliv", slutter Charlotte Beiter Bomme.

### **Om Ergositter-stolen**

Ergositter har et to-delt sæde, hvoraf den bagerste del kan nedfældes. Ved at sænke den bagerste del af sædet kan man kontrollere belastningen i ryggen på en meget let måde. Mindre belastning giver mindre smerte og ubehag.

Ergositter fungerer således: når man sidder i siddeposition, former ryggen en naturlig S-kurve, spændingerne i rygmuskulaturen forsvinder og ryggens diskusskiver får deres normale højde igen.

Stolen kan i de fleste tilfælde hjælpe personer med diskusprolaps, piskesmæld og halebensproblemer.

Stolen og dens siddeprincip er videnskabeligt undersøgt på Rehabiliteringsinstituttet i Chicago. Her er det konstateret, at ryggen kan aflastes i siddende stiling. Uddrag af undersøgelsen har bl.a. været publiceret i det ansete Spine Journal, i Science og The Ergonomist.

Kontakt Ergoforma for yderligere information på 7475 7602 eller salg@ergoforma.dk  
www.ergoforma.dk