

# PRESSRELEASE

Göteborg 2002-11-18

## Aktiva kortpauser minskar värk med hjälp av datorn

**Två sjukgymnaster, varav en forskar i datoregonomi, tar upp kampen mot ohälsotalen på våra arbetsplatser med hjälp av det egenutvecklade datorprogrammet Momento. Programmet föreslår automatiskt en rörelsepaus efter en stunds arbete vid datorn. Syftet är att minska värk i nacke och axlar genom att öka blodcirkulationen.**

Med förbestämda intervall poppar Momento upp på skärmen och föreslår en aktiv paus i arbetet. Därefter följer ett två minuter långt rörelseprogram som syftar till att få igång cirkulationen i framför allt nacke och axlar.

– För den som har ett ensidigt datorarbete är det absolut nödvändigt att regelbundet få igång cirkulationen, om man inte vill få ont. Det är effektivt och det är därför vi har tagit fram Momento, säger Malin Johansson, en av de ansvariga för programmet och grundare till JL Ergoconsulting. Att använda Momento räcker inte för att hålla kroppen helt i trim, men gör att musklerna är igång under dagen. Om du dessutom ställer pärmarna en bit bort och har skrivaren i ett annat rum är det ännu bättre.

– Vi har i studier sett tendenser att minskad värk generellt också minskar känslan av stress i arbetet. Med tanke på den utveckling vi har i arbetslivet idag med ökad sjukfrånvaro på grund av värk och ökad stress är det naturligtvis oerhört viktigt att så långt det går eliminera risken att få ont av sitt arbete, fortsätter Malin Johansson.

De flesta muskler är gjorda för att arbeta dynamiskt. Vid normalt datorarbete arbetar musklerna istället mestadels statiskt. Dynamiskt muskelarbete innebär att muskeln växlar drar ihop sig, kontraherar, för att sedan slappna av. På så sätt får muskeln syre, vilket är nödvändigt för att den ska kunna arbeta. Statiskt muskelarbete däremot, innebär att muskeln syresätts sämre, vilket i förlängningen kan leda till inflammation, smärta och kroniska besvär.

---

Momento bygger på de studier som Agneta Lindegård och Malin Johansson, båda legitimerade sjukgymnaster, gjort bland datoranvändare i Göteborgsregionen. Det är ett program som är enkelt att installera och enkelt att använda. Rörelserna går att byta ut via en övningsbank på Internet när man vill. Priset för en licens är 376 kr exkl. moms. I priset ingår support, tillgång till övningsbanken och uppgraderingar under ett år.

JL Ergoconsulting startades av Malin och Agneta under hösten 2001. De håller seminarier på företag, genomför arbetsplatsanalyser samt följer upp föreslagna åtgärder för att förbättra arbetsmiljön generellt. Försäljningen av Momento är numera ytterligare ett instrument i detta arbete.

För mer information, var vänlig ring:

Malin Johansson tfn: 0709-94 05 22 eller gå in på [www.momento.nu](http://www.momento.nu)

Illustratör: Magnus Hjelm