

## Sådan vælger du en arbejdsstol

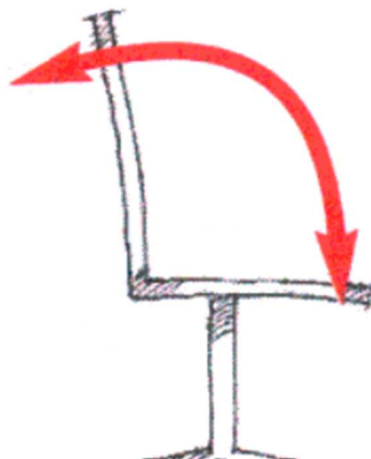
Du skal vælge en arbejdsstol ud fra din rygs behov samt din arbejdsfunktion. Når du skal købe en stol, er det en god ide at afprøve forskellige stoletyper. Det kan du blandt andet gøre ved Regionens Hjælpemiddelcentral i Aalborg eller ved en forhandler af kontormøbler. Nogle firmaer tilbyder, at du kan have stolen på prøve i en kortere periode.

### SÅDAN GØR DU

I dag findes der flere forskellige stole, der giver mulighed for forskellige indstillinger. Det er vigtigt, når du vælger stol, at den giver optimal støtte og aflastning af kroppen. Der skal være mulighed for stor variation af den siddende stilling. Du bør overveje følgende funktioner:

#### Kontorstol

- **Højde:** Stolen skal kunne indstilles i højden - som minimum skal stolen kunne hæves til højden af dine knæhæser, når du støtter med flad fod på underlaget. Når stolen er indstillet skal den stadig kunne hæves og sænkes.
- **Sæde:** Sædet skal understøtte hele låret, samt ekstra plads (cirka 5 cm) bagved knæet. Du skal have begge fødder i gulvet, når du sidder tilbage mod ryglænet. Det kan være aflastende for ryggen, hvis sædet kan skråtstilles 5 - 10°, så det giver en mere åben siddestilling.
- **Ryglæn:** Ryglænet skal indstilles i højde og hældning, så det giver optimal støtte i lænden. Ryglænet skal kunne indstilles uafhængigt af sædet. Højt ryglæn (skulderhøjde) giver aflastning til hele ryggen. Ved nakkeproblemer anbefales nakkestøtte.
- **Armlæn:** Armlænet skal kunne indstilles i højden. Der anbefales halve armlæn, så stolen kan komme helt ind til bordet. Til ekstra aflastning af skulder/arm kan der på nogle stole monteres mobile armlæn.
- **Kip:** Du kan opnå yderligere aflastning ved flydende kip, hvor stolen følger dine bevægelser.



#### Arbejdsstol

- **Høj:** Aflaster hofter og ryg ved stående arbejde, fx ved køkken- og monteringsarbejde. Kan fås med og uden bremsefunktion. Et lille ryglæn giver mulighed for at tage et lille hvil.
- **Lav:** Særligt velegnet til lave arbejds højder, fx arbejde i daginstitutioner. Et lille ryglæn giver mulighed for at tage et lille hvil.

Ved begge typer opnås optimal bevægelighed.





## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte ergoterapeuten i Rygambulatoriet.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø  
(Rygambulatoriet)**  
Tlf. 97 65 35 30