

## DATAPLAGER

Belastningsplagene relatert til "dataplager" er betydelige. Hver dag sitter mer enn 800.000 mennesker foran dataskjermen store deler av arbeidsdagen. Dataplagerne gir smerter til muskler og senevev. vanlig symptomer er

- Smerter i nakke og skulder, hodepine
- Muskelømheter eller smerter i albue og underarm, ofte på underarmens overside
- Forsterkning av smertene ved arbeid over lenger tid, redusering ved hvile
- Såre og røde øyne
- Smerter, nummenhet og hevelse i underarm og hånd, ofte om natten

Utbredelse og varighet

Belastningsrelaterte smerter skyldes ulike typer av belastninger; ensidighet, gjentagelser, høyt arbeidstempo og/eller kraftanstrengelser. Ømheter og irritasjon er kroppens egne reaksjoner på "slitne" muskler og sener. Symptomene er et varsel om at man skal bruke kroppen på en mer fordelaktig måte; mindre ensidig og mindre anstrengende.

Rundt 20.000 er sykemeldt hver dag på grunn av slike muskel relaterte plager, som ifølge Statens arbeidsmiljøinstitutt er et forsiktig anslag som tar utgangspunkt i at for en tredjedel av dem som har muskel- og skjelettplager, er plagene knyttet til jobben.

De vanligste dataplagerne:

Stiv nakke. Kan komme av at du ikke har god nok støtte for armen din. Nakkemusklene aktiviseres hver gang du bruker armene. Har du god støtte for armene, avlaster du samtidig musklene i nakken.

Hodepine. Konsentrert arbeid, spent nakkemuskulatur og anstrengt syn fører ofte til hodepine foran dataskjermen.

Skulderbetennelse. Skulderen blir øm og smertefull, senebetennelse i skulderen kan gjøre så vondt at det blir umulig å løfte armen. Ofte verker skulderen om natten.

Tennisalbue. Er egentlig en irritasjonstilstand i muskelfestene på utsiden av albuen som fører til lokale smerter med utstråling ned i armene. Smertene kan gjøre at det blir vanskelig å løfte og gripe ting som å løfte en kopp fra et bord. Tennisalbue kan komme av vedvarende spenning av musklene i underarmen eller av kortvarige, intensive feilbelastninger.

Betennelse i underarm. Det er dette som først og fremst forbindes med "musesyke". Kommer av langvarig muskelbruk og ved ensidig, gjentatt arbeid med hendene. Muskler og sener i underarmen blir ømme og smertefulle. Det kan også komme hevelser.

Håndmerter. "Carpal tunnel syndrom" gir smerter og følelsesforstyrrelser i hånden. Kan også gi en prikkende, stikkende følelse. Kommer av at en nerve i håndleddet er blitt avklemt.

(Kilde: Bo Veiersted, overlege Statens arbeidsmiljøinstitutt)

#### Kiropraktisk behandling

Den kiropraktiske tilnæringsmetoden vil være å gjenopprette normalt bevegelesesmønstre i nakke, skulder, arm og hånd samt behandle smerten lokalt.

Det vil i nesten alle slike tilfeller være nødvendig med egenaktivitet/trening, som ergonomiske råd/veiledning, øvelser og stabiliserende trening.

"Den onde sirkel", I belastningsrelaterte plager er det nesten alltid flere faktorer som spiller inn, flere ledd/muskel områder som påvirker hverandre, det er derfor nødvendig å ha en helhetlig tilnærming til problemene, ikke bare følge smerteområdet.

#### Ergonomiske råd og tiltak vil inkludere

- sittestilling, arbeidsstilling, type stol / heve senke bord, underarmstøtte
- reduksjon i bruk av musa, variasjon av arbeidsoppgaver/ stillinger.
- touch metode på tastatur/ nytt tastatur

Kiropraktoren din kan gi deg flere gode råd.