

The Accidental Ergonomist

Power not pain with Tim Finucane



Välkommen!

Hej och välkommen till min blogg!

Som 'den ofrivilliga ergonomen' ser jag jättemycket fram emot att dela med mig av mina erfarenheter och 'alternativa' (och ibland förbjudna) idéer kring hur **lätt det kan vara** att uppnå en sund kroppsanvändning i **de flesta sammanhang** - på jobbet, på fritiden och i hemmet.

Som följd kommer jag att **röra om** kring mycket som som har med vårt sätt att se på och studera kroppssammansättning, kroppsbalans, kroppskontroll, kroppshållningar, arbetsställningar, belastningsergonomi, kontorsergonomi, idrottsergonomi, rehabiliteringsergonomi, mm att göra.

Jag kommer även att förklara hur en sådan lättskapad, sund användning **ökar prestationsförmågan, minskar stress**, samt bidrar till **förbättrad hälsa** (t ex mer energi, mindre ryggvärk, mm).



vid Mälärhöjdsbadet, Stockholm

Syftet med denna blogg är:

1. att generera **debatt** inom det här området - det finns alltför mycket som inte fungerar, och det är för det mesta helt onödigt
2. att erbjuda stöd och support till dem som träffat mig och redan lärt sig grunderna i metoden som jag har utvecklat och döpt till **Power Ergonomics** (www.powerergonomics.com)
3. att inspirera dem som letar efter någonting **nytt och annorlunda**

Einstein lär ha sagt - "*vi kan inte lösa problem genom att använda samma tänkande som användes för att skapa dem*". Detta gäller även vårt sätt att balansera, styra och använda kroppen samt relationen allt detta har på bl a utveckling av **belastningsskador** (som idag är en av de vanligaste orsakerna till sjukskrivning och förtidspensionering).

Jag drog för länge sedan slutsatsen att **alldeles för mycket av det som idag lärs ut** om kroppshållning, kroppsanvändning, kontorsergonomi, belastningsergonomi, mm - som syftar till 'ökad harmoni och balans' - bidrar ofta till att skapa **raka motsatsen**. Dvs en **disharmoni i kroppen** som både gör det svårt (eller omöjligt) att utföra även de enklaste av vardagshandlingarna (som att sitta eller stå) **bekvämt och utan besvär** OCH som **ofta bidrar till utvecklingen av belastningsskador**, oftast i ländryggen, axlar och nacken.

Jag kommer därför att presentera både praktiskt och teoretiskt olika aspekter av **Power Ergonomics** för att förtydliga vad jag menar och för dig att pröva.

Tim Finucane. 'The Accidental Ergonomist'
Power Ergonomics from Sweden
www.powerergonomics.com