

Hjemmekontor ved kjøkkenbordet: Slik sparer du nakken uten dyrt utstyr

Kategori: Ergonomi

Nivå: Nybegynner

Dato: 2026-10-12

Lesetid: 6 min

Du trenger ikke hev-senk-pult til fire tusen kroner. Du trenger en skoese, et håndkle og en stabel bøker – satt opp etter de samme prinsippene Arbeidstilsynet bruker på et ordentlig kontor.



AI-generert illustrasjonsbilde

Kjøkkenstolen er laget for å spise grøt, ikke for å skrive en oppgave i tre timer. Likevel er det der eksamen leses, vaktlistene sjekkes og hjemmekontoret havner når soverommet er opptatt. Nakken merker det før motivasjonen gjør det.

Arbeidstilsynet beskriver plagene nøkternt: ensformig skjermarbeid belaster skuldre, nakke, hode, øvre rygg, armer og håndledd, selv om jobben ikke er tung. Dårlig syn oppå statisk sittestilling gir hodepine i tillegg. Kravene gjelder ansatte som jobber mye ved skjerm, også hjemme når hjemmearbeidet er avtalt og varer en stund. En student ved kjøkkenbordet har ikke den samme arbeidsgiveren. Kroppen har likevel de samme leddene.

Føttene først, ellers lyver skuldrene

Sjekklisten til Arbeidstilsynet sier at stolen skal kunne heves og senkes, og at setedybde og rygg skal kunne justeres. Kjøkkenstolen kan ingenting av det. Da jukser du bordet, ikke ryggraden.

Sett deg. Er bordet så høyt at skuldrene kryper opp mot ørene, sitter du for lavt. En pute på setet løfter deg så albuene kan hvile. Da forlater føttene gulvet, og du henger i lårene. Det er der skoesen eller den tykke boka kommer inn: under føttene, så hele fotsålen har noe å stå på og knærne ikke dingler.



AI-generert illustrasjonsbilde

Arbeidstilsynet vil ha underarmene i ro på bordet foran tastaturet. Det avlaster nakke og skuldre. En laptop du skriver på, er både skjerm og tastatur, og den kan ikke være begge deler på riktig sted samtidig. Prioriter armene når du skriver. Prioriter blikket når du leser lenge. Bytt heller enn å fryse i et kompromiss i tre timer.

Håndkleet i korsryggen

Kjøkkenryggen er flat, og din er ikke det. Rull et håndkle til det er omtrent så tykt som en underarm. Legg det i hulingen rett over beltet, ikke opp mellom skulderbladene og ikke så lavt at du sitter oppå det.

Du skal kjenne at du lander på sitteknutene, ikke at du sklir fram og henger på halebeinet. Gjør det vondt, tar du det bort. Et håndkle er et utfyllingsstykke når stolen ikke kan reguleres. Det er ikke behandling for en rygg som allerede er syk. Da er fastlegen riktig adresse, ikke kjøkkenskuffen.



AI-generert
illustrasjonsbilde

Skjermen: bøker under, blikket litt ned

Arbeidstilsynet vil ha et punkt midt på skjermen 15–30 grader under øyehøyde, og omtrent 50–90 cm fra øynene på et vanlig kontor med én hovedskjerm. Blikket skal lett ned, ikke opp i øyenbrynene. Oppoverbøy i nakken er den stillingen folk får når laptopen står flatt på bordet og de lener seg inn.

En stabel kokebøker, en brødboks eller en omvendt stekeform løfter skjermen.

Ikke så høyt at du løfter haken. Så høyt at du ser litt ned på midten av bildet, med nakken lang. Står det et vindu rett bak eller rett foran skjermen, flytt deg.

Refleks og motlys er det vanligste lysproblemet Arbeidstilsynet nevner, og det fikses med gardin og en annen stol, ikke med et nytt program.

Om lag 8 prosent av norske menn og 0,5 prosent av norske kvinner har rød-grønn fargesvakhet, minner Arbeidstilsynet om. Kontrast og skriftstørrelse betyr mer enn pene farger. Skru opp teksten. Øynene som myser, ender som en nakke som skyter fram.



AI-generert
illustrasjonsbilde

20-20-20: øynene først, nakken på kjøpet

Synsforsker Magne Helland har i forskning.no beskrevet 20-20-20-regelen som en huskeregel: hvert 20. minutt ser du 20 sekunder på noe som er 20 fot unna. 20 fot er omtrent 6 meter. Øyet slapper mest av når det ser langt. Arbeidstilsynet sier det samme prinsippet uten tallene: i pausene bør du feste blikket på noe lenger unna, så øyemuskulaturen får variasjon, og du bør kunne bevege deg.

Regelen er altså en øyepause, ikke en nakkeøvelse med eget studiebevis. Bruk de samme 20 sekundene til det nakken faktisk trenger: se ut av vinduet, slipp skuldrene ned, snu hodet sakte til begge sider. Helland peker også på at vi blunker sjeldnere når vi stirrer på skjerm, ned mot 5–10 blunk i minuttet ved krevende synsarbeid. Et bevisst blunk koster ingenting.

Intensiv tasting tåler kortere økter enn kreativt arbeid. Arbeidstilsynet sier noen oppgaver kan gå 1–2 timer, mens ren inntasting krever hyppigere brudd. En eksamenshelg er inntasting og lesing om hverandre. Sett en timer. Ikke stol på at du «kjenner det» – du kjenner det kvelden etter.



AI-generert
illustrasjonsbilde

En sjekk på tre minutter

1. **Føtter.** Hele fotsålen på gulv, bok eller skoeske. Ingen dinglende tær.
2. **Albuer.** Underarmene har et sted å hvile. Skuldrene er ikke øredobber.
3. **Korsrygg.** Håndkle i hulingen, eller ingen ting hvis stolen allerede treffer.

4. **Blikk.** Midten av skjermen litt under øynene, 50–90 cm unna hvis plassen tillater det.

5. **Pause.** 20 sekunder langt blikk hvert 20. minutt, og reise seg før hoftene sovner.

Ansatte som jobber mye ved skjerm, har rett til synsundersøkelse og om nødvendig skjermbriller. Det gjelder jobben, ikke lesesalen. Studenter med hodepine etter lesing kan likevel trenge en time hos optiker. Feil styrke gir den samme framskutte nakken som en for lav skjerm.

Dyrt utstyr kan være fint når du først vet hva som er galt. Før det er en skoeske ærligere enn en stol du ikke har justert.

Kilder

- [Arbeidstilsynet: Arbeid ved dataskjerm](#)
- [Arbeidstilsynet: Sjekkliste for arbeid ved dataskjerm](#)
- [forskning.no: Slik skåner du øynene mot skjermplasser \(Magne Helland om 20-20-20\)](#)

- Bilder: AI-genererte illustrasjonsbilder.
Sist sjekket 12. oktober 2026.