



Enkel användarmanual för ErgoArmMeter

ErgoArmMeter är en iPhone app för att mäta belastning och vinkel på armen i olika arbetsuppgifter. Armrörelser är en riskfaktor för smärta i axlar och nacke. Med hjälp av appen kan ergonomer, sjukgymnaster och andra mäta armbelastning snabbt och enkelt.

Man börjar med att spänna fast telefonen på armen strax under deltamuskeln (se figur 1). Följande arbetsgång rekommenderas.

- 1) Tryck "+" för att skapa en mätning. Fyll i uppgifter om det arbete som ska bedömas, och tryck sedan "**Create**";
- 2) Kalibrera: låt personen luta sig åt telefonarmssidan, med en rak **arm hängande vertikal mot marken** och en vikt i handen (t.ex. en tvåkiloshantel) (*viktigt! Se figur 2*). Tryck "**Calibrate**", och håll kroppsställningen i 2 sekunder;
- 3) Tryck "**Start**" för att starta mätningen. Tiden visas, och överarmens elevationsvinkel registreras;
- 4) Tryck "**Stop**" för att avsluta mätningen. För att se resultaten, klick på namnet i listan;
- 5) Tryck "**Share**" om du vill skicka resultaten och hela datasetet via epost.



Figur 1. Telefonläget på armen.



Figur 2. Kalibreringsställningen.

OBS:

Eftersom ErgoArmMeter använder accelerometern och gyroskopet i telefonen, krävs det att telefonen förblir olåst för att genomföra mätningen. Det rekommenderas att du ändrar inställningen för "Autolås" i telefonen, via "Inställningar-Allmänt-Autolås-Aldrig", och sedan använder telefonen för att mäta armens vinkel/belastning så länge som du behöver.

Liyun Yang, post dok
Karolinska Institutet, Institutet för miljömedicin

Mikael Forsman, professor
KTH, Skolan för kemi, bioteknologi och hälsa &
Karolinska Institutet, Institutet för miljömedicin

