



Enkel användarmanual för ErgoArmMeter (Android)

ErgoArmMeter är en 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 och se resultaten.
- 5) Tryck **Share** för att spara resultaten och hela datasetet som csv-fil. Sedan kan du dela filen, namnges som "datum-tid-projekt-nummer.csv" i lokal datalagring på din mobil via epost.



Figur 1. Telefonläget på armen.



Figur 2. Kalibreringsställningen.

Elisa Perini & Jitse Jan van Esch, mastersstudent, KTH

Liyun Yang, post dok
Karolinska Institutet, Institutet för miljömedicin

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

