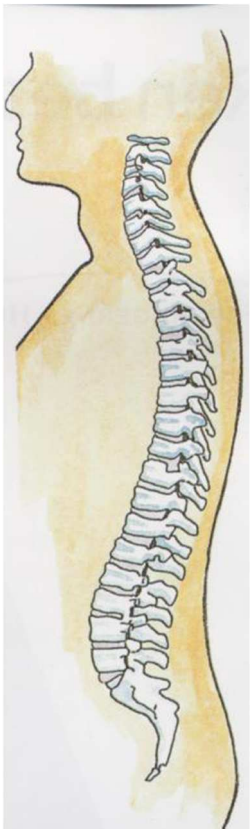
Hold kroppen på toppen

Du er skabt til at bevæge dig og bruge din krop. Når du bruger kroppen, holder du den ved lige. Du kan sammenligne kroppen med en cykelkæde - den skal vedligeholdes og bruges, gerne hver dag. Ellers ruster den og bliver slidt i leddene. Du bliver ikke slidt ved at få sved på panden eller ved at blive træt i dine muskler, men bevarer og opbygger tværtimod din krop.

Skab variation
Det er sundt for din krop, at du varierer dine arbejdsbevægelser og -stillinger. Dette er i vid udstrækning muligt i dit hjem, hvor du selv kan bestemme rammerne og tempoet for dit arbejde. På arbejdspladsen er det sværere at tilgodese variation i arbejdet. Her spiller mange andre hensyn ind.

Lyt til kroppen
I vores samfund er vi blevet fattige på bevægelser både i vores arbejde og i fritiden. Mange har mistet følingen med vores krop og evnen til at lytte til, hvad den fortæller os. Din krop kan fortælle dig, hvornår du skal passe på for ikke at skade dig selv. Du skal prøve at være mere opmærksom på de signaler, den sender dig og ikke bide ubehag og smerte i dig, men tænke over hvorfor kroppen giver dig disse signaler.

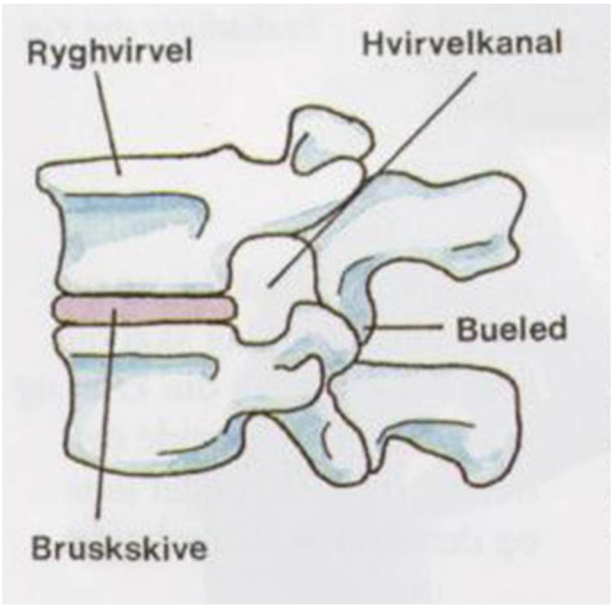
Kroppens signaler
Du skal være opmærksom på kroppens signaler. Led, muskler og sener, der bliver overbelastet, reagerer med træthed, ømhed og smerte. Er ryggen blevet overbelastet, vil det første faresignal ofte være træthedsfornemmelse og stivhed over lænden. Tænk over, hvad der kan være årsag til dette, og forsøg på at du kan variere dine bevægelser mere. Kroppens signaler er altid et tegn til dig om at standse op og ændre den måde, du bruger dig selv på.
Denne pjece giver dig ideer til arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser, hvor du bruger og ikke misbruger din krop. Pjecen viser eksempler på, hvordan du kan sidde, løfte, bære og arbejde inden for hjemmets fire vægge.
Pjecen beskæftiger sig ikke med, hvad du skal gøre, hvis du får en skade. Her skal du kontakte din læge.



SÅDAN SKAL DU BRUGE KROPPEN

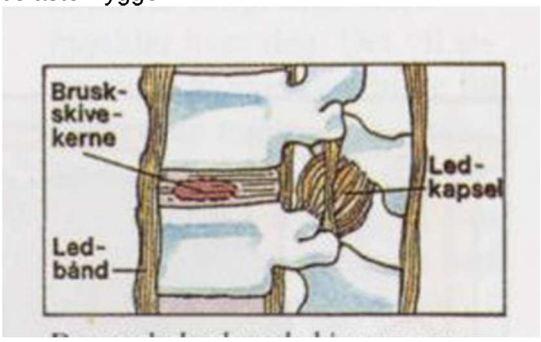
Ryggen
Din ryg er skabt, så den både er stærk og bevægelig. Rygsøjlen består af hvirvler, der ligger oven på hinanden og er forbundet med hinanden med muskler, ledbånd og bruskskiver. Hvirvlerne og bruskskiverne er mindst i nakken og størst i lænden, hvor den største vægt skal bæres.

Set bagfra er ryggen som en lige stav, mens den set fra siden er som en S formet bue med et svaj i nakken og lænden og en modsat rettet krumning i brystdelen. De naturlige krumninger gør, at rygsøjlen er stærkere end en helt lige søjle ville være, da dens S-form er beregnet til at opfange og forplante stød og belastninger.



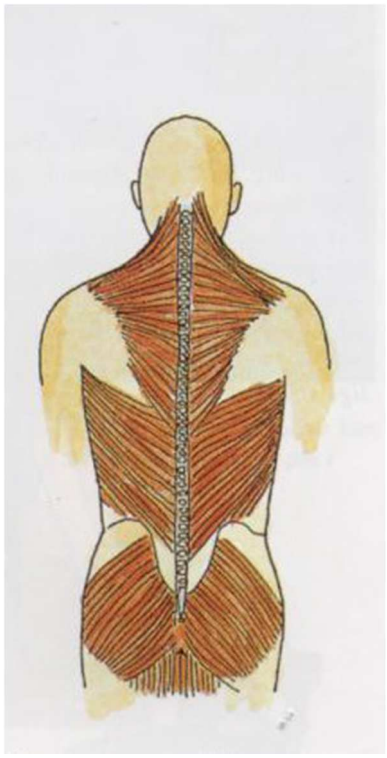
Hver hvirvel bevæger sig meget lidt i forhold til de andre, men samlet bliver det til en stor bevægelse. Tænk bare på hvor meget du bevæger ryggen, hvis du for eksempel skal bukke dig ned for at snøre din sko. Ryggen fungerer dårligt, hvis ikke alle dele kan bevæges uden smerte. Sammenligner man med en cykelkæde, vil denne også fungere dårligere, hvis et eller flere led er rustne. Du skal holde ryggen bevægelig, for at du kan bruge den fornuftigt i dine arbejdsbevægelser.

Bruskskiven
Hvis du forestiller dig ryghvirvlerne som ryggens byggesten, er bruskskiven mellem alle hvirvlerne som mørtlen mellem stenene. Bruskskiverne, der ligger mellem alle hvirvlerne, er med til at tillade bevægelse af ryggen, og virker som elastiske stødpuder, når du belaster ryggen.



Den enkelte bruskskive er som en cylinder med en fastere kant yderst og en blød geléagtig, vandholdig kerne inderst.

Ryggens indre og ydre fortøjningsapparat
Bruskskiverne og hvirvlerne er holdt sammen og sikret af stærke ledbånd. Sammenligner man ryggen med masten på et skib, er ledbåndene tæt på rygsøjlen - ryggens indre fortøjningsapparat. Det er med til at styre og sikre de enkelte hvirvlers bevægelser. Muskler og ledbånd på kroppens for- og bagside udgør ryggens ydre fortøjningsapparat, og styrer ryggens store bevægelser.



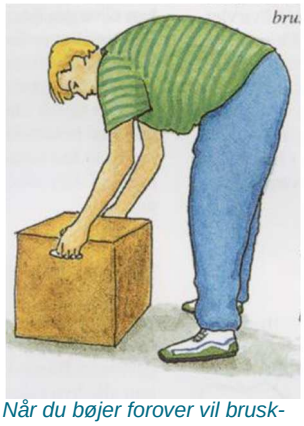
Ryg- og mavemuskler er ryggens ydre fortøjningsapparat.

Rygsøjlen (masten) er nedadtil tøjret til bækkenknoglen og opadtil til kraniet. For at masten ikke skal bøje ud, men være stærk, er det nødvendigt, at både det ydre og det indre fortøjningsapparat er stærkt, og at muskler og ledbånd på alle sider af ryggen er i balance med hinanden.

Belastning og variation
Dine bruskskiver får næring ved at væske, og næringsstoffer siver ind og ud af skiven. Det sker, når du bevæger dig, og når du arbejder og belaster ryggen.



Ryggen er bygget til at tåle den største belastning, når brusskiven og hvirvlerne belastes jævnt. Det sker når du arbejder med ryggen i lige stilling.



Når du bøjer forover vil bruskskiven og leddene ikke belastes jævnt, men bruskskiven vil presses sammen fortil og den bageste kant vil strækkes. Det kan du godt tåle, når du bare skal bære på dig selv og din egen krop. Men løfter eller arbejder du i denne stilling, og drejer og vrider du tillige, er der stor chance for, at du beskadiger din ryg.

Forebyggelse

Det er ikke altid lige let at undgå dårlige arbejdsstillinger. Bliver du nødt til at stå med bøjet ryg eller sidde ned i længere tid, kan du hjælpe dig selv og din ryg ved at svaje i lænden, så snart du kan, medmindre det fremkalder smerter.



Denne stilling vil ændre belastningen og trykket i bruskskiven. Stå et øjeblik i denne stilling, og mærk at det føles anderledes og bedre i lænden.

Når du bevæger dig og arbejder, siver væske ud af skiven, Når du hviler og sover, siver væske og næringsstoffer ind i bruskskiven. Denne vekslen mellem naturlig brug, belastning og hvile holder både hvirvler og bruskskiver sunde.

I din dagligdag skal du bruge dig selv og din krop og veksle mellem arbejde og hvile - og mellem det lette og det lidt hårdere arbejde.



Und dig selv et hvil ind imellem det hårdeste rengørings- eller havearbejde. Selv et hvil på 3-4 minutter kan gavne. Den let bøjede stilling af hofterne får ryggens muskler til at slappe godt af. Er du blevet lidt øm i lænden, kan du også ligge på siden med begge ben bøjede i knæ og hofter og en tyk pude mellem knæene.

Muskler

Dine ryg- og mavemuskler bevæger og beskytter ryggen. De skal være stærke nok til at holde rygsøjlen fastlåst, når du løfter og bærer. Samtidig skal de være smidige nok til, at du kan bevæge dig. Alle vore muskler er beregnet til at blive brugt, og brugt mere end vi gør i vores dagligdag. For at vedligeholde styrken i dine muskler, skal du hver dag bruge de store muskler i maven, ryggen, benene og armene. Brug dine muskler, så du føler en behagelig træthed i dem flere gange om dagen.

HOLD RYGGEN VED LIGE

For at holde din ryg ved lige skal du:

- holde ryggen bevægelig og stærk
- bruge den fornuftigt
- skifte stillinger og hvile ind imellem
- kende dine grænser uden at overbeskytte dig selv.

Muskelarbejde
Når du arbejder og bevæger dig, skal dine muskler næsten altid udføre 2 slags muskelarbejde samtidig. Et "holde fast-arbejde" (statisk muskelarbejde) ét sted, og et "bevæge-arbejde" (dynamisk muskelarbejde) ét andet sted.

Når musklerne arbejder statisk, holdes muskelfibrene spændt uden pause. Det begrænser blodgennemstrømningen og gør at du hurtigere bliver træt og øm i musklerne. Derfor skal du undgå statisk muskelarbejde i længere tid. Ved dynamisk arbejde spænder og afslapper du skiftevis muskelfibrene. Blodet kan derfor lettere strømme igennem og give ilt og næringsstoffer til den arbejdende muskel og transportere affaldsstoffer væk igen.
Det er vigtigt, at du i løbet af en arbejdsdag bruger dine muskler varieret og husker at holde pauser.



Til dette arbejde bruge du dine arm- og skuldermuskler dynamisk.



Når du skubber græsslåmaskinen, vil dine arm-, skulder- og rygmuskler udføre et statisk arbejde, og dine benmuskler udfører et dynamisk muskelarbejde.

Planlæg arbejdet
For at bruge, men ikke misbruge dine muskler, skal du skifte mellem let og tungt arbejde for musklerne. Variation er også her vigtig.

Minipauser
På arbejdspladsen er der ofte aftalt faste pauser til frokost og kaffe. Det er nødvendigt i en lang arbejdsdag.
Men få og længere pauser er ikke nok hverken på arbejde eller hjemme. Det er mindre belastende for dig at holde mange små pauser på cirka 1 minut i stedet for at holde ud, så du samlet kan få en længere pause. Du kan bruge minipausen til at ændre arbejdsstilling. For eksempel rejse dig op og svaje i ryggen, hvis du sidder ned og arbejder. Står du op og arbejder, kan du hvile benene ved at sætte dig ned.
På arbejdspladserne sørger sikkerhedsorganisationen sammen med konsulenter eller bedriftssundhedstjenesten for at ændre på forholdene, så skadelige arbejdsforhold bliver ændret.

FØLELSER OG MUSKELSPÆNDINGER

Du bruger dine muskler til at udtrykke dig selv og dine følelser med. Det kalder vi kropssprog. Vores krop er ikke kun en maskine, men afspejler på godt og ondt, hvordan vi har det, og hvordan vi "ta'r" det.

Vi bruger vores krop til at udtrykke følelser med, men også til at undertrykke følelser med. Det er svært altid at være åben og tillidsfuld i en hverdag, der er stresset og stiller store krav til os.

Vi holder på følelserne ved at spænde i musklerne og kontrollere åndedrættet. Vi spænder især i musklerne i ryggen, nakken og kæberne. Når vi spænder, undertrykker vi de følelser, vi opfatter som truende og ubehagelige. Det kan være vrede, vi ikke tør vise; det kan være angst for ikke at slå til.

Hvis du har fornemmelsen af, at nogle af dine smerter i ryg og nakke ikke kun skyldes hårdt fysiske arbejde eller arbejdsstillinger, men også skyldes, at du må holde på dig selv og dine følelser, bliver du nødt til at finde ud af, hvornår og hvorfor du spænder.
Ved at tænke efter lærer du dig selv bedre at kende, og kan forhindre, at nogle muskelspændinger bliver konstante.

Er muskelsmerter og en konstant træthedsfølelse noget, du oplever hele tiden, kan du få hjælp til at arbejde med dette ved at gå til din egen læge eller en professionel behandler, der arbejder med krop og sind.

LEDDENE

Dine led er beregnet til at blive bevæget og belastet. Dine led skal helst bevæges hver dag, for at du bevarer smidigheden.
Bevægelse og belastning (brug) medvirker til, at ledbrusken får næring. Smidige led er en forudsætning for, at du kan bruge forskellige arbejdsstillinger. Du skal bruge de største led i kroppen til at gøre arbejdet med.
Ved tungt arbejde skal du vælge arbejdsstillinger, hvor du belaster leddene i deres midterstilling. Et led er i yderstilling, når det er helt bøjet eller helt strakt. Det er bedst at belaste leddet i en midterstilling. Når du arbejder med noget tungt eller arbejder i længere tid, er det vigtigt at undgå at belaste leddene i yderstillingerne.



Dine knæled er store og stærke led, der kan tåle, at du bruger dem. Men i denne stilling bruger du knæet i en yderstilling, der hvor brusken er tyndest. I denne stilling er dine knæmuskler også svagere end, hvis du kun bøjer halvt ned. Du kan godt gå helt ned i knæ, hvis du bare "bærer" på din egen krop, men løfter du en byrde, skal du kun gå halvt ned i knæ.

Ankel, knæ og hofte bliver alle belastet i deres midterstilling, der hvor brusken er tykkest og beregnet til den største belastning. Albuerne holdes let bøjede, når byrden er tung, og bliver i denne stilling også belastet i deres midterstilling.

LØFTE - BÆRE - SKUBBE - TRÆKKE

Lige og stærk ryg
Når du løfter, bærer, skubber og trækker, skal du "stive" din ryg af med dine muskler. En stiv ryg kan modstå kraftpåvirkningerne fra musklerne og byrderne.

Ryggen stiver sig af ved at indstille sig i en lige stilling med lændesvajet en anelse rettet ud. Du kan sammenligne din ryg med en mast. For at masten skal kunne holde til vindtrykket fra sejlene, skal alle bardunerne være stramme og i balance med hinanden. Med hensyn til din ryg er dine mavemuskler og dine rygmuskler bardunerne, der beskytter din ryg. For at undgå at "masten" (ryggen) beskadiges et sted, er det vigtigt, at du har god kontakt med dine ryg- og mavemuskler, og at musklerne er stærke.

2 slags løft
I din hverdag kan du bruge 2 slags løft. Når en bilmotor skal slæbe meget, sætter du den i lavt gear. Når den er kommet i gang og ikke skal slæbe så meget, sætter du den i højt gear.

Løft i højt gear anvender du, når byrden næsten ikke vejer noget. For eksempel når du samler sko op fra gulvet. Denne måde at løfte på, bør du kun bruge, hvis du ikke har ondt i ryggen. Skal du løfte mange gange, må denne løftemetode også frarådes.
Løft i lavt gear er ryggens kraftgear. Det bruger du, når du skal løfte noget, der er tungt. Her skal du bruge den lige og stærke ryg og bøje ned i knæ og hofter.

Du skal kunne bruge bøjningen i dine hofteled for at beholde den lige ryg og undgå, at du runder. Følgende øvelse vil hjælpe dig med at bruge hoftebøjningen.



Bøj lidt ned i knæene. Fæld den lige ryg frem ved at bøje i begge dine hofter.
Mærk, at du holder ryggen lige, og at dine hænder forsvinder imellem maven og låret. Ret op og stræk i knæene.

Løfteteknik

- Planlæg løftet.
- Gå tæt på og løft byrden tæt ind til kroppen.
- Stå med lidt afstand mellem fødderne og stå lige for (din næse og tåspidser samme vej).
- Hav strakt og spændt ryg.
- Brug de stærke knæ- og baldemuskler til at løfte med.
- Spar på kræfterne - del løftet op.

Du er stærkest, når du løfter en byrde mellem knæ- og skulderhøjde. Det er ikke altid muligt. Derfor skal du tænke over, om løftet kan deles op i 2 løft, så du støtter byrden et sted, før du løfter videre derfra. Det sparer på dine kræfter, og nedsætter risikoen for, at du kommer til at løfte forkert og skade ryggen.



Lad posen eller kassen støtte på kanten. Du har bedre balance, og styr på det du løfter, hvis du har lav sko på, der sidder godt fast på foden.



Lad barnet stå eller sidde fremme i vognen, før du løfter det helt op.



Lad barnet støtte på sædets armlæn, før du løfter videre. Cyklen står mest stabilt hvis støttebenet er dobbelt.



Det er ofte nødvendigt at trække eller skubbe en byrde "på plads", før du løfter, så du kan få bedre fat og løfte tættere på dig selv.

Kvinder og løftearbejde

Når du løfter, er det en fordel, at du spænder de muskelgrupper, der omgiver bughulen. Det vil sige, at det er mave- og rygmuskler, mellemgulvet og bækkenbunden. Spændingen i musklerne er med til at afstive rygsøjlen. Kvinder kan have besvær med at spænde bækkenbunden, dels fordi de har en større bækkenbund end mænd, dels fordi både urinrør, skede og endetarm går igennem den. I forbindelse med fødsler og kvindens overgangsalder bliver bækkenbunden svækket yderligere. Derfor er det vigtigt, at kvinder altid bevidst spænder i bækkenbunden, når de løfter. Husk, at også bækkenbunden skal trænes dagligt.

Når du skal bære byrder

Gennem alle tider har mennesket båret vand, træ, brænde, mad og børn. Der er udviklet mange gode måder at bære på. Fælles for dem alle er, at byrderne bliver båret tæt på kroppen.



Tæt på ryggen og tæt på mor.

I andre kulturer er der tradition for at bære på hovedet. Det kræver øvelse og god balance, men er gavnligt for kroppen, når man kan det.



Sådan kan du godt bære dit barn, når bare du skrifter side ofte. Barnets vægt overføres til hoften og belaster ikke ryggen.

Brug hjælpemidler
Vi løfter og bærer ofte unødvendigt. Med lidt omtanke og planlægning kan du undgå meget unødigt bære-arbejde.

Brug rygsæk og indkøbsvogn til de større indkøb. Lad børnene gå selv. Brug cyklen til at læsse varer på og træk den hjem. I haven kan du bruge en lille trækvogn og en trillebør.

Skub og træk
Kan du undgå at løfte og i stedet skubbe eller trække, sparer du på kræfterne. Benyt din egen kropsvægt og hold ryggen fastlåst i lige stilling. Brug benenes muskler til at skubbe eller trække med.

Ofte er det lettere at rulle (på hjul), trille (rund byrde) eller tippe og kante en tung byrde end at skubbe eller trække den. Skub med skulderen eller ryggen, når byrden er meget tung.

HUSET OG HAVEN

Køkkenet
Køkkenet er en arbejdsplads i hjemmet, hvor der bliver lagt mange arbejdstimer. Gør det behageligt for dig selv, når du arbejder i køkkenet og brug de råd, du har fået i de foregående afsnit.

For at gøre køkkenet endnu bedre at arbejde i, kan du eventuelt undersøge dine arbejdssteder: Er tilberednings-, koge-, opvaske- og ekstra arbejdsplads godt indrettet og anbragt hensigtsmæssigt i forhold til hinanden, så du undgår at bøje og vride dig for meget?

Stå blødt
Klinkegulve er pæne at se på og forholdsvis nemme at rengøre, men klinker er hårde at gå og stå på og derfor belastende for benene. Træ-, vinyl-, linoleum-, gummi- og korkgulve er derimod blødere og behageligere - og så isolerer de mod kulde fra gulvet.
Skal du arbejde i længere tid ad gangen i køkkenet så overvej, om du ikke kan lave noget af arbejdet, mens du sidder ned, eller på andre måder kan variere dine arbejdsstillinger. Brug en arbejdsstol, der kan indstilles efter køkkenbordshøjden - eller sæt dig ved spisebordet.
Har du ikke den mulighed, så bevæg dig, flyt vægten fra det ene ben til det andet, og lav små gangbevægelser på stedet. Hold små pauser ind i mellem, gå ind i stuen, sæt dig ned på en stol og hvil benene.

Arbejd med lige ryg
Bordet er for lavt, hvis du ikke kan du stå og arbejde ved køkkenbordet uden at bøje ryggen. Så belaster du din ryg, når du bøjer forover.
Køkkenbordet skal gerne være så højt, at afstanden fra den bøjede albue og ned til bordet er 10-15 centimeter For de fleste betyder det, at en bordhøjde på 90 centimeter er god.
Indret bordhøjden i køkkenet efter den person, der er højest, og som arbejder mest derude. Det kan betyde, at bordet bliver for højt for andre af familiens medlemmer, men det er ikke så belastende, som hvis det er for lavt. En mindre person kan eventuelt stå på en skammel ved køkkenbordet.




Placer de tungeste ting tæt på
Du undgår at række, strække og vride dig efter service og redskaber ved at anbringe tingene ved de arbejdspladser, hvor du skal bruge dem:

- Kopper og tallerkener over vasken eller opvaskemaskinen eller lige i nærheden, og gryder og pander i skabet ved siden af komfuret.
- Anbring tunge fade og lignende hvor de er nemmest at nå, på de nederste hylder i overskabene og på de øverste hylder i underskabene.
- Varer og redskaber du bruger dagligt sætter du på de hylder, du kan nå uden at stå på tæer.

Når du tager de tunge fade ud fra de øverste hylder i underskabene, støtter du bedst ryggen ved at støtte den ene hånd på bordet eller albuen på låret.
En person, der er 165 centimeter høj kan som regel nå op til 190 centimeters højde. Har du brug for noget på øverste hylde, så brug en stabil skammel eller en stige.

Støt ryggen
Det er muligt at få køkkenapparater hævet op i højden.
Hvis du vælger at hæve ovnen, skal den ikke sidde højere, end at bunden inden i ovnen flugter med køkkenbordet. Denne placering gør det lettere og mere sikkert for dig at løfte en tung bradepande ud af ovnen.
Har du ikke denne mulighed, så stil dig tæt ved ovnlågen, bøj lidt ned i knæ og fæld den rette ryg frem. Brug altid tykke grillhandsker, der dækker både hænder og lidt af din underarm; så kan du holde de varme ting tæt til dig.
Et forklæde beskytter dit tøj, så du kan stå tæt ind til bordet, når du arbejder, og du kan også holde gryder og pander tættere ind til dig.

En mikrobølgeovn kan som regel ikke rumme så store fade, så den kan sættes højere op end indbygningsovnen - dog højst 40 centimeter over bordhøjde.
Har du opvaskemaskinen stående under køkkenbordet, så stil dig skråt foran den åbne låge med det ene ben lidt foran det andet og let bøjede knæ, mens du fælder ryggen forover og tømmer maskinen. Støt eventuelt den ene hånd på bordet.

Ordne hus
At gøre rent er god motion - lige så god motion som en rask gåtur. Når du får sved på panden, mens der bliver rent i krogene, er det til gavn for både din krop og dit hus.
Hvis du tænker dig om og planlægger rengøringen, behøver det ikke at være belastende for kroppen og ryggen. Tag et rum ad gangen og gør det færdigt (eventuelt med minipauser). Derved varierer du mellem belastende opgaver (vaske gulv, støvsuge og vaske paneler), og det lettere arbejde (rydde op og støve af).

Støt ryggen og hold den lige
Meget af rengøringen foregår lavt nede. Du skal finde måder at støtte og dermed aflaste din ryg på enten ved at støtte med albuen på dit eget lår eller støtte på borde, vægge eller kanter af møbler. På den måde skal dine rygmuskler ikke bære overkroppen, men kun holde den lige.




Din arm støtter ryggen.

Hvis sengen ikke let kan trækkes ud fra væggen, så du kan komme til, skal du op i sengen med det ene ben og støtte ryggen med hånden. Faconlagner kan være lettere at lægge på end almindelige lagner.

Højt oppe
Kan du ikke nå, så brug fx en trappestige. En børste med langt skaft er praktisk.

Det gør ikke så meget, at du skal strække dig, men undgå at vride i kroppen samtidig.

Gulvskrubbe og støvsuger
Skafterne skal være lange på både gulvskrubbe og støvsuger. Derved kan du arbejde oprejst og undgå at bøje fremover i ryggen. På gulvskrubbe og kost skal skafterne være tykke nok til, at du ikke bruger unødige kræfter på at holde fast på dem. Gulvskrubbe og fejekost skal være så lange, at de når dig til øreflippen.



Støvsugerskaftet skal helst være så langt, at det når dig til skulderen. Er støvsugerskaftet ikke langt nok, kan du købe et forlængerrør. Hold dig oprejst og bevæg dig frem ved at flytte vægten fra det ene ben til det andet. Skal du støvsuge under et bord, skal du støtte med den ene hånd på bordet. Skal du støvsuge under en sofa, må du helt ned på det ene knæ. Hvis det er meget lange gange eller store gulve, du skal støvsuge, kan du holde slangen bag ryggen, og styre skaftet med den anden hånd. Brug ikke kræfter på at trykke mundstykket mod gulvet.
Er støvsugeren i orden, vil den fungere, når du fører mundstykket løst hen over tæppet eller gulvet.



Skal du rigtig skure og skrubbe, for eksempel når du gør grundigt rent, kan du lægge dig på knæ på en lille gummipude, mens du vasker paneler og gulve. Hold mange små pauser, hvor du rejser dig helt op og får strakt helt ud i knæene og ryggen.

I haven
Havearbejde skal helst være en fornøjelse - ikke en plage for din krop. Husk at skifte mellem det tunge arbejde (grave og flytte jord) og det lettere arbejde (at rive blade sammen og rydde op).
Om foråret skal du gå langsomt i gang. Du kan ikke holde til at grave hele din køkkenhave på en gang, selvom vejret er til det. Fordel det tungere arbejde over et par dage. Vær varmt klædt på, især ned om lænden.



Hold ryggen lige og brug knæene, når du løfter eller vender jorden. Flyt fødderne i stedet for at dreje kroppen, når du tømmer skovlen. Hold langt nede på skovlen med den ene hånd - det letter arbejdet for din ryg.

Du kan købe en knæpude i en isenkramforretning, som kan være en god hjælp i haven. Riven, kultivato-

ren og skuffejernet skal være lige så lange, som du er høj. Det gør, at du kan holde dig oprejst, når du arbejder.
Brug trillebør eller vogn til at transportere affald i.
Du kan købe ergonomiske haveredskaber med specielt udformet greb og skaft, der gør havearbejdet mindre belastende for ryggen.

Sid godt
Der er ingen måde at sidde på, der er helt rigtig, eller helt forkert. Det gælder om at skifte stilling og skabe variation.

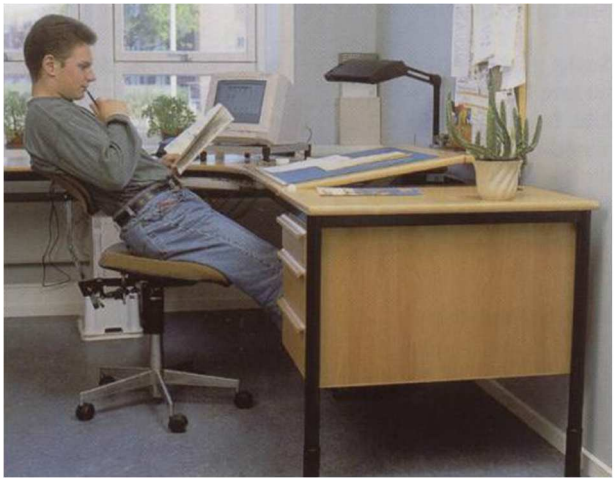
Når du sidder, vil tyngden påvirke dine bruskskiver mere, end når du står. Det kan give dig ømhed og træthed over lænden, hvis du sidder i længere tid. Vær opmærksom på de signaler om træthed og ømhed din ryg sender dig, og brug dem til at ændre stilling. Det betyder, at du skal huske på følgende:

- Bevæg dig, når du sidder, flyt rundt på sædet, flyt benene, svaj og bevæg ryggen.
- Skift mellem at sidde fremme på sædet og læne dig tilbage.
- Støt lænden mod ryglænet, eller støt lænden med en pude, hvis du sidder i en blød sofa.
- Sid kortere tid ad gangen og rejs dig ofte.

Stolen og skrivebordet
Arbejdsstolen skal være let at indstille, både ryglænets stilling og sædets højde. Det kan være behageligt for ryggen, hvis stolesædet kan indstilles, så det er let skråt (fastlåst i en vinkel på 5-10 grader). Ryglænet skal støtte dig i lænden og lidt op ad ryggen, når du sætter dig tilbage på stolen.



Sidder du og arbejder i længere tid, skal du ind imellem ændre højden på stolen et par centimeter op eller ned. Det giver mulighed for variation, samtidig med at du ændrer ryggens stilling hele tiden. Er der armlæn på stolen, skal de helst kunne sættes så meget ned, så du kan komme tæt på dit skrivebord.



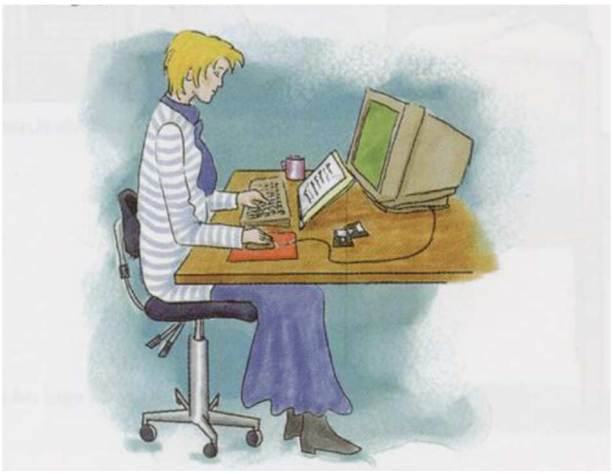
I denne stilling hviler du ryggen og belaster lænden meget lidt.

Det er behageligt for din ryg, hvis dit arbejdsbord har en skrå bordplade. Derved kommer du tættere på det, du skal læse, og din ryg og nakke holdes mere lige. Bordet skal være så højt, at du ikke krummer ryggen, når du arbejder ved det. Du kan lægge træklodser under de bagerste ben på bordet for at opnå den skrå stilling af bordpladen.

Små hjælpemidler
Sædet på arbejdsstolen kan du lave skråt med en skråkile. Bogstøtten eller et omvendt ringbind er nyttigt, når du læser. Det bliver lettere at læse i bogen, og der bliver plads til alle de andre bøger på bordet.

Pc-arbejdsplads
Flere og flere får hjemmecomputere. Mange unge bruger mange timer foran pc´en derhjemme og i skolen, og det er vigtigt, at disse arbejdspladser er indrettet godt.

Står skærmen oven på computeren, står den for højt. Flyt computeren ned under bordet. Tastatur og skærm skal være adskilt, og du skal have god plads på bordet til at hvile dine underarme, når du arbejder med musen.



Anbring computerskærmen, så du ser lidt skråt nedad. På den måde belastes nakken mindst muligt. Skærmen vinkles, som når du læser en bog, og afstanden (cirka 50-70 cm) finder du ved at strække din arm frem. Lær dig selv at skifte mellem at bruge kommandoerne på tastaturet (funktionstasterne) og musen. Derved skåner du musklerne i underarmen, som let kan blive irriteret af for meget "musearbejde". Bruger du musen eller et joystick meget, så sørg for at du hviler hele underarmen på bordet, og at overarmen ikke strækkes fremad, men hænger ned langs siden af kroppen.

Der må ikke være generende reflekser i skærmen fra vinduer og lamper. For at du ser klart, når du arbejder på skærmen, skal lyset være mere spredt og mindre skarpt, end når du læser i en bog. Sæt din skærm, så du ser parallelt med vinduerne og sæt skærmen inde i rummet væk fra vinduerne. Det kan være nødvendigt at trække gardinerne lidt for eller slukke lyset i loftet.

Sofa og hvilestol
En moderne sofa er ikke beregnet til at sidde i ret op og ned. Sædet er ofte så dybt, at du skal bruge nogle sofapuder i lænden for at få støtte. Find din egen måde at sidde på og skift stilling ofte.



Når du er ældre, kan dette være en god stol. Sædet er så højt, at du let kan komme op fra stolen. Ryglænet hælder lidt tilbage og støtter i lænden. Sædets dybde skal passe til dig. Det må helst ikke være dybere end, at du får støtte i lænden af stolen. Brug en ekstra lille pude i lænden hvis du ikke føler at stolen støtter tilstækkeligt.

Sove og hvile
'Sov godt', siger vi til hinanden, men hvor meget ud over gode ønsker investerer vi i vores seng? Det er trods alt der, vi tilbringer en tredjedel af vores liv. Når du hviler og sover, vil bruskskiverne i ryggen suge væske og næring til sig. De bliver igen tykke og elastiske og er i stand til at fungere som støddæmpere for ryggen.

Er du ældre, er det en god ide, at sengen er høj (cirka 50 cm), så den er let for dig at komme ud af. Sæt nogle træklodser under benene, hvis sengen er for lav. Din sengebund skal være plan og fast; den må ikke hænge på midten.

Sengebunden skal danne et fast underlag for den fjedrende og spændstige madras, som skal støtte og bære kroppen og ryggen, når du sover.
Ryggen skal hvile i sine naturlige krumninger og svaj, både når du ligger på ryggen og på siden. Børn og slanke unge kan sove på ret hårde madrasser. Tungere og rundere personer behøver en lidt blødere madras, der giver plads for skuldrene og hofterne, og stadig giver støtte i lænden. En blød og spændstig rullemadras over madrassen er med til at give støtte i lænden.

Du kan prøve, om din madras er tilpas, ved at lægge dig i sengen på ryggen. Der skal være et næsten jævnt tryk på hele bagsiden af kroppen. Mærker du et hårdt tryk på hæle, bagdel og ryggen mellem skulderbladene og ingen støtte i lænden, er madrassen for hård. Når du ligger på siden, skal du føle støtte i lænden, og madrassen skal give efter for skuldre og hofter. Tænker du på at købe en ny madras, skal du få den på prøve i mindst 14 dage.



Rul om på siden, hold ryggen lige og skub fra med armene, når du står ud af sengen.

CYKLEN OG BILEN

Cyklen er det billigste og mest fleksible transportmiddel, vi har. Cykling er god motion, der gavner både hjertet og benmusklerne. Cyklen skal passe til dig både i størrelse og i den måde gearene er indstillet på. Stellets højde finder du ved at måle din skridtlængde indvendigt på benene og trække 3 cm fra.

Sadlen skal være anbragt så højt, at du kan nå pedalerne med svangen, når pedalerne er i nederste stilling. Knæet skal da være ganske let bøjet.

Når din cykel passer til dig, vil du bruge de store led i benene i deres midtstilling, og ryggen støttes af armene i en lige stilling.
Når du sidder let foroverbøjet med ret ryg på cyklen, fordeler du kroppens vægt mellem armene og sædet. Lænden/ryggen skal ikke bære hele overkroppens vægt, og ryggen er mindre udsat for stød fra den ujævne vejbane. Vindmodstanden bliver også en smule mindre, end hvis du sad ret op og ned på cyklen.



Hvis ryggen gør ondt, kan du vende ryggen til, når du sætter dig ind i bilen, og drej kroppen ind med ryggen ret.

I bilsædet er du mere fastlåst end i en stol. Derfor skal du holde så mange pauser, du kan, og stå ud af bilen og strække ryggen helt ud ved længere køreture.

Mange af bilsæderne i moderne biler er gode og støtter i lænden. Har du en ældre bil, hvor førersædet har ”sat” sig, og lændestøtten er forsvundet, kan du sætte en pude i lænden. Når benenes muskler arbejder, spænder du musklerne omkring bækkenet, lænden og maven. Du kan mærke det, når du skal træde på en hård kobling, eller træde hårdt på bremsen. Derfor er det vigtigt, at sædet i bilen støtter dig godt i lænden. Når ryglænet hælder lidt bagud, er det behageligt for ryggen, fordi ryglænet bærer lidt af kroppens vægt.

BØRN I HJEMMET

Tæt på maven men længere fra ryggen
Når barnet er helt lille, kan du bære det sådan. Når barnet bliver lidt større og tungere, skal du bære det på ryggen.



Sørg for at du har god plads på puslebordet, og at bordet er højt nok (cirka 10-15 cm under albuehøjde). Mange foretrækker at lægge barnet på langs af bordet, så de får det tæt på sig, og ikke overanstrenger ryggen. Husk at dreje kroppen ved at dreje på fødderne og ikke dreje i ryggen, når du henter eller rækker efter ting.

MOTION GIVER OVERSKUD

Både arbejdet derhjemme og dit erhvervsarbejde kræver, at du har et vist overskud både fysisk og psykisk for at undgå skader og for at have det godt. Du får overskud ved at være beskæftiget med spændende arbejde eller en god hobby. Det netværk af familie og gode venner, du omgiver dig med, giver dig psykisk overskud.

Fysisk og psykisk overskud får du ved at bruge dig selv og din krop alsidigt. Det kræver, at du finder en motionsform, som du har lyst til. Derved får du ikke bare sved på panden og trætte muskler, men også en god oplevelse og glæde og tilfredshed med kroppen. Du bliver psykisk i bedre balance og føler dig mere tilfreds med dig selv.

Vær realistisk
Tænk over, hvor meget tid du har, og hvor meget du orker at være fysisk aktiv. Begynd langsomt og sæt dig et mål, du er sikker på, du kan klare. Det kan virke modsat på dig (og du opgiver at træne), hvis du bestemmer dig til at gå til både badminton og svømning hver uge, og du så aldrig når det. Begynd i det små, måske ved at bestemme dig til, at du vil gå mindst en lang travetur om ugen, og cykle til arbejde et par gange om ugen. Når du har passet det ind i din hverdag, får du måske lyst til at gøre mere, eller vælge en anden motionsform.

Tips, når du begynder

- **Begynd langsomt.** De fleste skader sker, når man tager for hårdt fat for hurtigt.
- **Hold pauser.** Når du aser og maser, får du ikke lyttet til din krop. Stop op og mærk efter om du har taget for hårdt fat.
- **Hold et jævnt motionsniveau.** Når du er kommet i gang, så prøv at holde et konstant motionsniveau. Det er de store svingninger, der giver skader.
- **Spænd musklerne ud.** Effektiv træning vil altid give dig lidt ømme muskler. Det hjælper på ømheden og stramheden at spænde de muskler ud, du har brugt mest.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte ergoterapeuten i Rygambulatoriet.

Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Farsø (Rygambulatoriet)
Tlf. 97 65 35 30