



# Sådan anvender du arbejdsteknikker, der aflaster dine led

Formålet med denne pjece er at introducere dig til arbejdsteknikker, der kan aflaste dine led. Du kan dermed få hjælp til at udføre aktiviteter i hverdagen, så du undgår anstrengelse og smerter. På den måde kan du fortsætte de daglige aktiviteter, der er vigtige for dig.

## Smerter ved belastning

Du kan ikke arbejde ledsmerter væk. Det handler ikke om, at det skal gøre ondt, før det kan blive godt. Hvis ledsmerter bliver værre, eller der opstår nye smerter, når du arbejder eller belastes, er det et signal om, at du overbelastet dine led.

## Hold pauser

Planlæg din dag, så du skiftevis arbejder og holder pause. Vi anbefaler, at du holder mange korte pauser i løbet af dagen i stedet for én lang pause, når arbejdet er gjort færdigt. Udhvilede muskler beskytter leddene bedre end trætte muskler.

Husk, at det også tager tid at komme til kræfter igen, hvis du har overbelastet dig selv.

## Find gode arbejdsstillinger

Brug hensigtsmæssige arbejdsstillinger i din dagligdag og sørg for, at din arbejdsplads er bedst muligt indrettet. Brug hjælpemidler til at aflaste dig i arbejdet, hvis du har behov for det.

## Statisk og dynamisk arbejde

Du får en bedre blodgennemstrømning i musklerne ved at vælge arbejde, hvor du skiftevis spænder og slapper af i musklerne (dynamisk arbejde). Det giver dine muskler bedre udholdenhed og beskytter dine led.

Hvis du konstant spænder i musklerne (statisk arbejde), bliver dine muskler hurtigere trætte og mister evnen til at støtte op om dine led.

## SÅDAN BRUGER DU BEDST LEDDENE VED BELASTNING

### Brug de store led

Store led kan klare større belastning end små led, fordi muskler, sener og ledbånd er stærkere omkring de store led.

Brug fx hele hånden i stedet for de enkelte fingerled, når du løfter tallerkner, kander med mere.

### Brug begge hænder

Brug begge hænder, så du fordeler belastningen, fx når du skal bære noget tungt, åbne låg eller lignende.

### Brug leddene i midterstilling

Midterstilling er der, hvor leddet er midt imellem at være helt strakt og helt bøjet. Brug så vidt muligt dine led i denne position, så du belaster led, ledbånd og sener mindst muligt. Du kan fx bruge redskaber med tykke greb eller selv gøre grebene tykkere.

### Bevæg dine led

Det er vigtigt, at du bevæger dine led fra yderstilling til yderstilling. Det bevarer dine kræfter i leddene og din evne til at bevæge dem. Fortsæt med at gøre de ting, du kan lide, og som er med til at give dig indhold i hverdagen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø**  
Tlf. 97 65 35 30