Danskerne vender tilbage til smertehelvede efter sommerferien…

Fra sommerhygge til spændingshovedpine, nakke-, ryg- og ledsmerter:

Sommerferien betyder for mange en pause fra computerskærmen. I ferieperioden er vi generelt mere aktive – vi er udenfor i solen, på rejse, går ture ved stranden – alt, hvad der hører sig til i ferien. Det kan derfor være en hård nyser at komme tilbage til det stillesiddende arbejde efter ferien og mange vender tilbage til et smertehelvede. Men der er heldigvis en vej uden om den ømme kontornakke og stive ryg. Her er fysioterapeutens gode råd til mere bevægelse i løbet af kontor-dagen.

Sommerferien er forbi, og det er tid til at komme tilbage på job. For mange betyder det tilbage til kontoret, hvor vi tilbringer arbejdsdagen foran skærmen. Det giver smerter i ryg, nakke, skuldre og arme.

”Vi er generelt dårlige til at variere vores arbejdsdag, og særligt når vi har travlt, ender vi med at sidde foran computeren hele dagen uden at bevæge os. Vores krop er ikke designet til at sidde stille – den skal bruges, ellers begynder led og muskler at ’sande til’, og så kommer smerterne. I vores 65 klinikker ser vi et stigende antal mennesker med problemer som spændingshovedpine, nakke-, ryg- og ledsmerter,” fortæller fysioterapeut Kristoffer Dalsgaard fra FysioDanmark Vejle.

Han påpeger, at smerterne kan få store konsekvenser for den enkelte og arbejdspladsen, da det i værste tilfælde kan føre til sygefravær og nedsat arbejds- og livsglæde. Når det først gør ondt i kroppen, har vi en tendens til helt at droppe bevægelsen. Dét er en kæmpe misforståelse, mener Kristoffer.

Sjællandsgade 23a, 7100 Vejle - Telf: 75 83 22 12
E-mail: info@fysiodanmarkvejle.dk - www.fysiodanmarkvejle.dk

”Vi skal blive bedre til tænke vores krop med i vores hverdag – og tænke på det lange løb. Vi skal rejse os op og bevæge kroppen. Det lyder så let, men det gør en markant forskel for kroppens sundhed,” fortæller Kristoffer og påpeger, at det sværeste ved at bevæge sig på kontorerne er den personlige motivation. Langt de fleste smerter kan undgås med enkle øvelser på jobbet, varierede arbejdsstillinger og pauser fra skrivebordet.

Op af stolen og frem med dobbelthagerne. ”Det bedste, du kan gøre for dig selv, er at rejse dig op i løbet af arbejdsdagen – har du et hæve-sænke-bord, så brug det. Kør det op, inden du går hjem, så du starter dagen stående, og gør endelig det samme inden frokost, så du igen står op efter frokost. Du fordøjer også langt bedre stående, og du bliver ikke lige så træt.”

Det er de små variationer i løbet af dagen, der gør underværker for din krop, fortæller Kristoffer fra FysioDanmark. Når du rejser dig op, så grib chancen og stræk ud. Bøj dig forover, og giv ryggen et godt stræk. Lav bevidst kæmpestore dobbelthager et par gange i løbet af dagen, og drej nakken fra side til side. Det løsner musklerne og leddene og kan hjælpe dig til at blive kvit med den notoriske spændingshovedpine.

Gå-tur-møder, kaffeekspeditioner og balancebrætsdyst. Et andet godt tip er at variere arbejdsdagen og flytte arbejdspladsen væk fra skrivebordet. Hold gå-tur-møder, hjælp med at tømme opvaskemaskinen, gå ned og hent en friskbrygget kaffe på hjørnet, tag trapperne, hvis der er nogle. Alle de små pauser er med til, at du kommer i bevægelse i løbet af arbejdsdagen.

Bevæg de ømme muskler. Det er ikke farligt, og det gør ikke ondt værre, at bevæge kroppen, når du har ondt i fx nakken eller ryggen – langt de fleste ømme muskler har godt af at blive rørt og løsnet op med bevægelse og stræk.

”Hvis man er i tvivl om, hvordan det præcis kan gøres, er det en faktisk en god idé at tage fat i sin lokale fysioterapeut. De kan give masser af fifs og inspiration, der nytter på arbejdspladsen. Jeg og mine kollegaer i FysioDanmark anbefaler fx tit balancebræt. Stil et par stykker på kontoret og i mødelokalet og dyst evt. om, hvem der kan holde de bedste præsentationer, mens de står på et balancebræt. Eller hvis I har høje borde med ’barstole’ så fjerne den ene og byt den ud med et balancebræt.”

Det må ikke blive en irriterende pligt. Det er afgørende, at det ikke bliver en sur pligt at implementere bevægelse i arbejdsdagen, og det skal heller ikke fjerne fokus fra arbejdet. Det er vigtigt at fokusere på de positive fordele.

”Smerter har det med at påvirke vores humør negativt, hvorimod bevægelse og fysisk aktivitet ifølge flere undersøgelser gør os gladere og mere positive. Dertil bliver du friskere, og din koncentrationsevne øges,” fortæller Kristoffer og påpeger igen, at det er utrolig nyttigt at inddrage sine kollegaer. Det øger motivationen og gør det nemmere at huske de små øvelser midt i en travl arbejdsdag. Og at holde hinanden op på at hoppe op på balancebrættet, bruge hæve-sænke-bordet eller, helt tilladt og åbenlyst, at grine af hinandens enorme fremtvungne dobbelthager.

For mere information kontakt venligst:

Fysioterapeut Kristoffer Dalsgaard på mail; kristoffer@fysiodanmarkvejle.dk, 22 78 17 39.

Kommunikationskonsulent Astrid Hyldahl Laursen på mail; ahl@essencius.dk, 51 90 77 18.