

ARM OG HÅNDLED

Agenda

- Hvorfor får vi smerter i arm og hånd?
- Få øvelserne ind i hverdagen
- Hvad kan du, som sundhedsambassadør, gøre?
- Spørgsmål?
- Næste ambassadør briefing



Hvorfor får vi smerter i arm og hånd?

1



Ensformige bevægelser og gentagne belastninger af samme muskelgrupper

2



Kroppens aktivering af de samme muskelfibre ved samme arbejde - askepotfibre - de står tidlig op og går sent i seng

3



Askepotfibre - de står tidlig op og går sent i seng



... Hvordan kunne man tænke det ind på jeres specifikke arbejdsplads?

FORSLAG TIL AT FÅ ØVELSERNE IND I HVERDAGEN

Nøglen ligger i at få varieret dagen – integrer rutinerne i hverdagen

Små skridt – forsøg max at ændre en vane i ugen

- Prøv at koble nogle øvelser på dine faste arbejdsrutiner fx.
 - Når der hentes kaffe
 - Gå en tur når telefonen ringer
 - Lav en øvelse når du venter ved kopimaskinen
 - Inden du går ind i bilen
 - Inden du går til frokost
 - Inden du har et møde



Skriv, hvilken fast rutine du har, i chatten

HVORDAN KAN DU SOM SUNDHEDSAMBASSADØR BIDRAGE TIL AT ANDRE VARIERE DERES ARBEJDS DAG?

SYNLIGHED

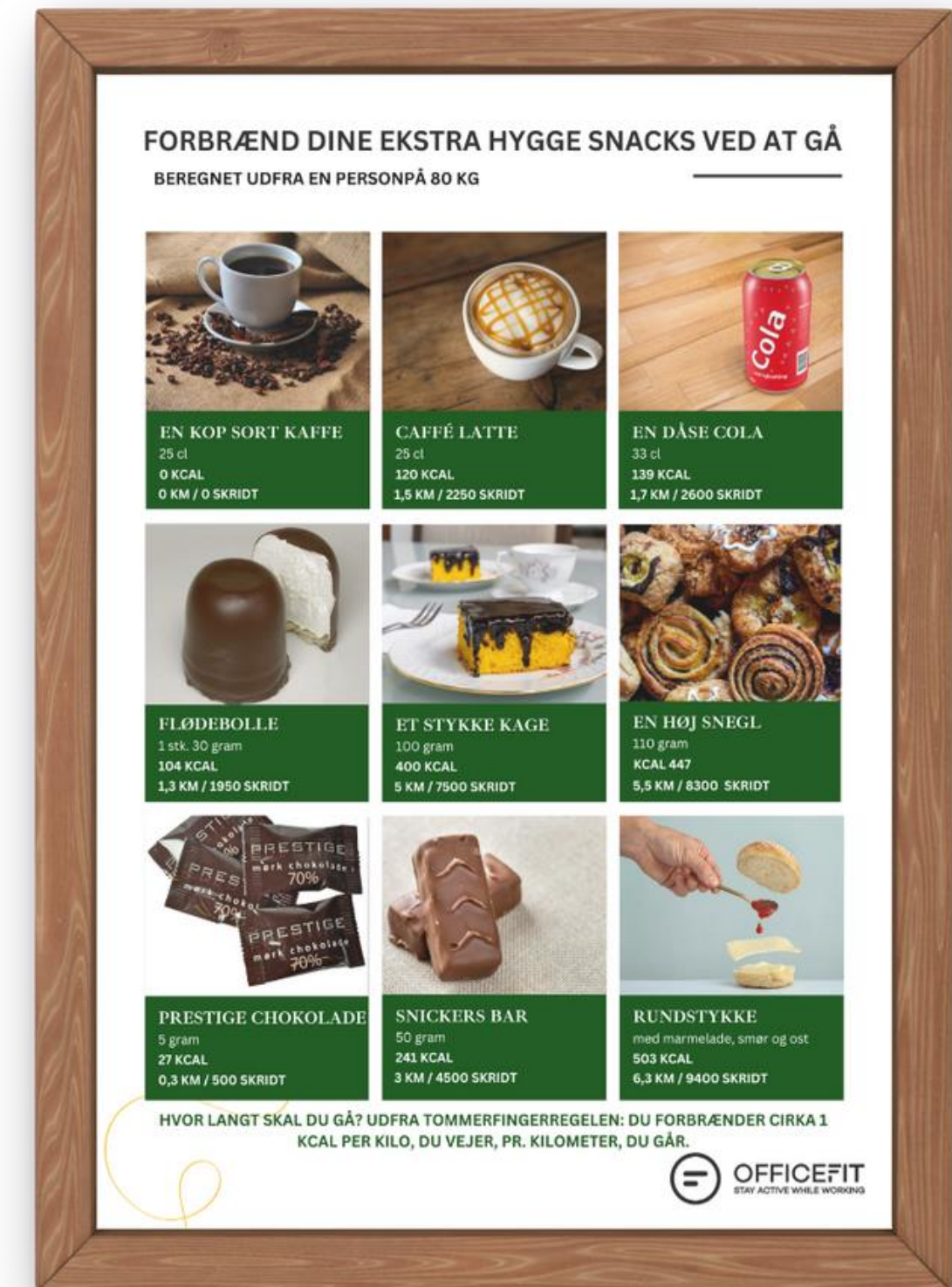
- Fx bruge OfficeFit plakater til at hænge op som i mandags blev sendt via mail til jer
- Hænge nudging plakater op - jeg smider lige et par i chatten
- Vi er flokdyr så hæv dit bord og flere vil være med
- Evt. Snak med kollegaerne om det er ok I hejser hinandens borde, mens man fx henter kaffe?

ITALESÆT

- I gang sæt en walk and talk hvor folk kan vende hvilke bevægelses initiativer de har interesse i.
- På møder italesætte bevægelses initiativer- fx challenge, plakater eller udfordringer
- Opfordre til at udfordre hinanden på ruter i appen
- Start en walk and talk I denne måned og se hvilken ekstra hygge snack I kan nå at forbrænde

IGANGSÆT

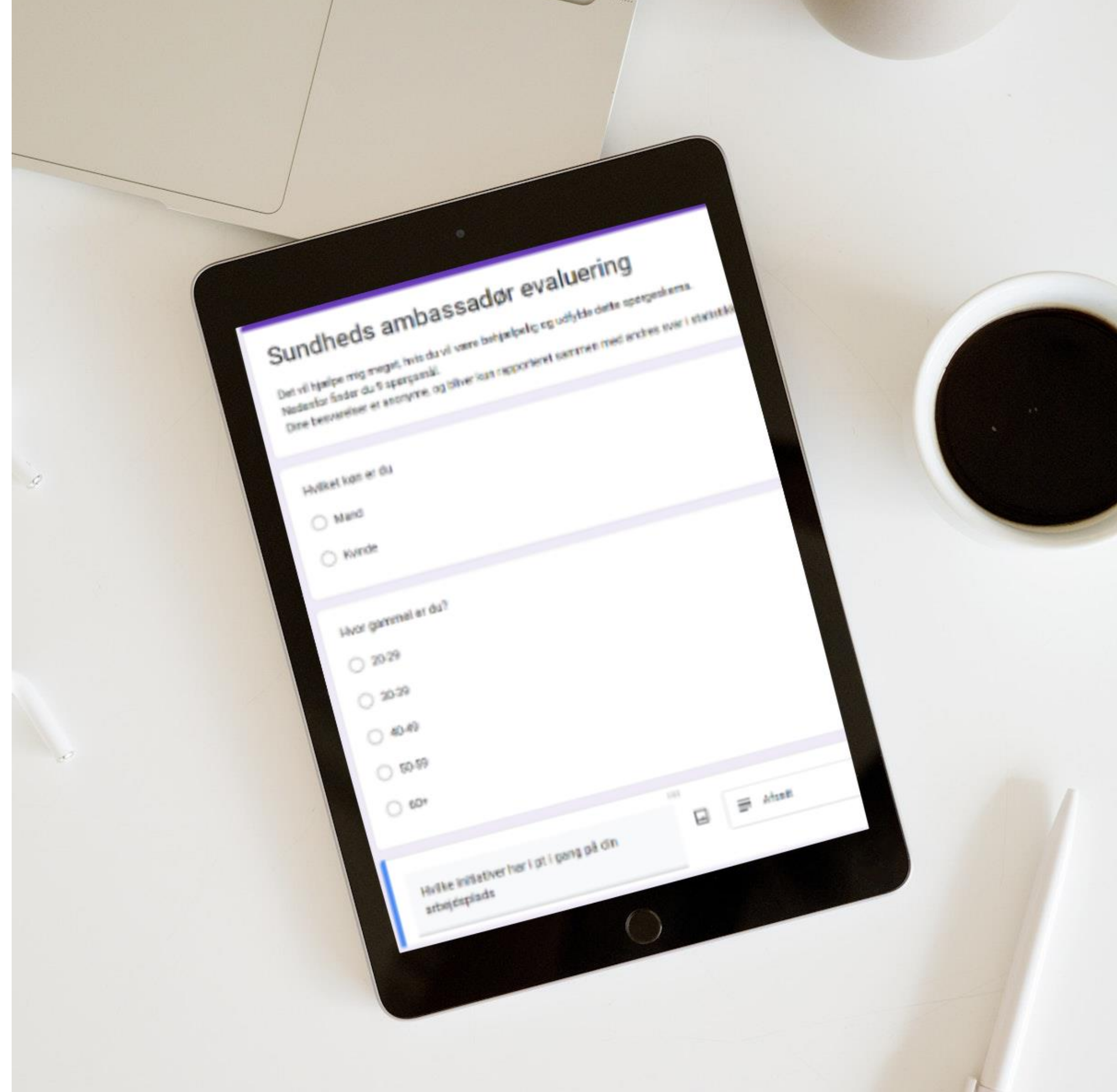
- Sæt et fast tidspunkt og fast sted hvor I mødes til aktiviteter
- Inviter jeres kollegaer til at deltage gennem jeres outlook kalender
- Hold ved aftalen!!! Også ved lav tilslutning, der vil formentlig komme flere.
- Italesæt hvordan de mærkes I kroppen



Spørgeskema

Jeg ligger et spørgeskema i chatten, som jeg håber I har lyst til at besvare , så vi kan blive endnu bedre.

<https://forms.gle/xduQRpp9tKKZMz17>



NÆSTE BRIEFING

KL. 11 DEN 28.SEP/2023

