



Piiiiifft - tjek vores challenge - 3 øvelser efter øjet valg til skulder og nakke hver dag



MAJ - NAKKE OG SKULDER

Nakke og skuldersmerter er en meget almindelig tilstand. En undersøgelse fra Danmark viser at 49,6% af de beskæftigede mænd har ondt, mens det for kvinderne er 65,5%. Dette oplæg vil komme ind på, hvad du kan gøre i din hverdag for at forebygge/forhindre/afhjælpe smerter i nakke og skulder.

1 Indstil dit bord korrekt

- Bordet skal være indstillet sådan at dine albuer støttes, ca. 90 graders vinkel i albueleddet
- Hvis du er i tvivl er der på vores online video portal GetUppPlay videoer omkring indstilling af bord

2 Tænk over din nakkes position

- Dit hoved er tungt ca. 8 kg, og nakkens muskler skal konstant holde hovedet. Jo mere fremskudt hovedet er, desto tungere er det for nakken at holde. Lidt ligesom hvis du holder en kop kaffe i strakt arm er den væsentlig tungere end hvis du holder den i bøjet arm tæt på kroppen.
- Faktisk er det sådan at forskellen på belasten er dobbelt så stor på billede nr. 2 ift. til billede 1, dvs. at hovedet vejer 16 kg i stedet for 8 kg - Det kunne godt blive tungt hvis det er en hel dag.



3 Skab bevægelse

- Forskning har vist at selv få øvelser i hverdagen kan gøre en kæmpe forskel for at forebygge og behandle smerter i nakke og skulder.
- Meget af dagen foregår dagens bevægelser foran kroppen, det gør en stor forskel at få bevæget musklerne på bagsiden af ryggen og nakken sådan at blodcirkulationen forbedres og dermed tilfører ilt til musklerne og fjerner affaldsstoffer, fra de trætte muskler der arbejder statistisk hele dagen.
- Kig forbi vores online video portal GetUppPlay og prøv månedens challenge med øvelser til nakken. Hvilken øvelse er din favorit?