

# MAJ

## • STÆRK RYG

Vi glemmer ofte at tage hånd om vores mest værdifulde arbejdsredskab – vores ryg! En sund og glad ryg er nøglen til at gøre de ting vi drømmer om.

Vi tilbringer mange timer om dagen enten siddende eller med dårlige positioner for ryggen. Dette kan have en betydelig indvirkning på vores ryg.

Rygproblemer er en af de mest almindelige arbejdsrelaterede sundhedsudfordringer, men heldigvis er der enkle skridt, du kan tage for at bevare en sund og stræk ryg.

NÅR KAFFEN  
TANKES SKAL  
RYGGEN RANKES

### Rygstærk på arbejde

1

#### Den næste stilling er den bedste stilling

Variation er nøglen til en sund ryg på arbejdspladsen. Forskningen anbefaler en opdeling af arbejdsdagen efter 20-8-2 metoden: 20 minutter sidde, 8 minutter stående, og 2 minutter i bevægelse.

2

#### Hvorfor er det uvant at stå op?

Vi har skabt et stillesiddende samfund, hvor det næsten altid er muligt at komme til at sidde ned. Der er næsten altid en stol tilgængelig. Fx når vi venter hos lægen, på bussen, i mødelokalet og vi kan blive ved. Derfor kræver det opmærksomhed og tilvænning at indføre mere stå tid i løbet af dagen.

3

#### Sammenhængen mellem siddepositioner og rygsmerter

At sidde ned for længe kan ofte forværre rygsmerter. Det kan virke naturligt at antage, at når nogen rejser sig midt i et møde er det fordi de har ondt – Og hvis de har fået ondt af at sidde burde du måske overveje om du også burde rejse dig så du ikke får ondt.

4

#### Det handler om vaner og adfærd

Vi er vant til at sidde, og det kræver en bevidst indsats at ændre denne vane. Vær opmærksom på din krops signaler, såsom træthed, hovedpine, eller smerter – det er din krop der fortæller, at den trænger til forandring.

5

#### Øvelse til dig

Tag udfordringen op og vær ekstra opmærksom på din krops signaler de næste 14 dage. Hver gang du mærker ubehag, skift stilling; rejs dig op, ryst skuldrene løs, eller gå en tur efter kaffe.

**Læg mærke til, hvordan din krop reagerer. Føler du dig mindre træt? Har du færre smerter?  
Dette er alle tegn på, at din krop nyder godt af den variation, du tilbyder den.**

Pas på din ryg, og din ryg vil passe på dig!  
En glad ryg er en glad arbejdsdag!