

FEBRUAR

• NAKKE OG SKULDER

Det er en meget almindelig tilstand at have smerter i nakke og skuldre. Der er en del, man selv kan gøre for at forebygge disse smerter, og det vigtigste er at bevæge nakken i alle bevægelsesretninger.

Mange af os bruger en del tid på at kigge ned, men vi glemmer ofte at kigge op eller trække hovedet tilbage, således at hovedet sidder som en lige forlængelse af vores rygsøjle.

Der er noget om
snakken
Du skal bevæge
nakken

Du kan forebygge eller reducere dine smerter ved at følge disse råd:

1

Regelmæssig bevægelse og variation i løbet af dagen

- Få bevægelse ind i løbet af dagen, fx rulle med skulderne når du snakker i telefon, strække nakken ud når der hentes kaffe, hæve bordet mens der tjekkes mail osv.

2

Ergonomi

- Se Ergonomi videoerne på din OfficeFit app under fanen GetUpp play
- Men husk - den næste stilling er den bedste stilling!

3

Strækøvelser

- Indfør enkle strækøvelser i din daglige rutine.
- Se vores 5 øvelser til nakke og skulder, som er vedhæftet denne måneds tema.
- Hjælp dig selv også når du ikke har ondt.

4

Tænk over din nakkens 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 nakkens muskler at holde.
- Faktisk er det sådan at forskellen på belastningen er dobbelt så stor på billede nr. 2 ift. billede 1.
- Dvs. at hovedet vejer 16 kg i stedet for 8 kg.
- Det kan godt blive tungt for dine nakkemuskler, hvis ikke du er opmærksom på det i løbet af dagen.



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING