

# AUGUST

## - ARM OG HÅNDLED

Ved at tage små skridt kan vi beskytte os selv mod smerter og ubehag i vores arme og håndled, det er uanset om du arbejder på et kontor, i en produktion eller noget helt tredje.

Tag ansvar for din egen sundhed og skab en smertefri fremtid, hvor du kan udfolde dit potentiale fuldt ud!

Nedsæt risikoen for  
smerter i arme og håndled!  
Med få ændringer i din  
hverdag

### Nedsæt smerterne eller risikoen for smerter i arme og håndled - ved at følge disse råd

#### 1 Pauser:

Du har sikkert hørt det før, men det er også vigtigt når det kommer til smerter i arm og håndled. Så rejs dig op, stræk dine arme og håndled, og mærk den forfriskende følelse af bevægelse. Med simple strækøvelser kan du forhindre, at smerter og spændinger tager over.

#### 2 Arbejdsstillinger:

Den næste stilling er den bedste stilling. Prøv at arbejde stående i perioder. At bryde monotoni og gentagne bevægelser vil ikke bare skåne dine håndled og arme, men det vil også give dig en følelse af øget produktivitet.

#### 3 Træning:

Lad ikke smerter styre dit liv. Tag aktivt del i din egen sundhed ved at styrke dine arme og håndled gennem træning. Disse se fx vores 5 øvelser til arme og håndled. Øvelserne vil ikke kun beskytte dig mod skader, men også give dig en følelse af velvære i din krop.

#### 4 Mindske stress:

Husk, at kroppen og sindet er forbundet. Reducer stress, og du vil reducere smerten. Find tid til at slappe af og gøre ting, der gør dig glad. Din krop vil belønne dig med mindre smerte og mere velvære.