

## Generelle anbefalinger omkring arbejdsstillinger

---

Et skråt fremadstillet sæde gør det lettere at opretholde et svaj i lænden, som er vigtigt i forhold til at undgå overbelastning. Ryglæn er med til at opretholde rygsøjleens stilling. Fødderne skal også kunne nå gulvet.

### Anbefalinger til den siddende stilling:

Stolesædet skal indstilles, så vinklerne i albue, hoft og knæled er mellem 105°-120°. Fodledet mellem 90°-100°. Vinklen mellem krop og underarm 0-15°.

En fastlåst siddestilling medfører, at musklerne får nedsat blod- og ilttilførsel samt bortskaffelse af affaldsstoffer. Bl.a. derfor er det vigtigt at variere siddestillingen samt gøre brug af den stående arbejdsstilling.

### Den stående stilling:

En god mulighed for variation er at bruge bordets hæve-sænkefunktion, kom op og stå mindst 4-6 gange om dagen. I stående stilling er det vigtigt med en god bredde mellem fødderne, strakte ben uden at overstrække knæene og lige vægtfordeling på fødderne.



### Instruktion til studerende

# Fokus på nakke og skuldre

---

En guide til øvelser og generelle anbefalinger omkring arbejdsstillinger

---

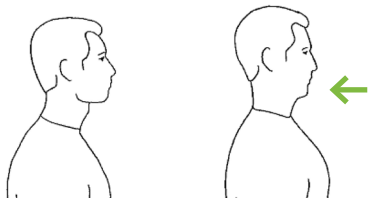
## Anatomi og fysiologi omkring nakke-skulderområdet

Kroppen er skabt til bevægelse. Stillesiddende arbejde, med høje krav til præcision, vil ofte låse musklerne omkring nakke og skuldre, når de skal fastholde en bestemt stilling. Når en muskel skal udføre en konstant spænding over længere tid, vil blodtilførslen blive afklemt og dette hindrer tilførsel af energi og ilt samt bortskaffelse af affaldsstoffer.

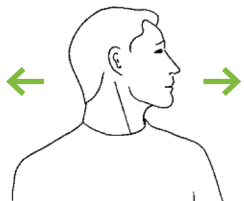
Det kan føre til ubehag og smerter i muskulaturen så som hold i nakken, træthedsfornemmelser i området, nedsat bevægelighed og stivhed. Det kan også give hovedpine.

Derfor er det vigtigt med optimale arbejdsstillinger og variation i disse, således at kroppen kan opretholde en god blodgennemstrømning og derved undgå oplevelser af smerter og ubehag. Der kan selvfølgelig være arbejdsopgaver, som kræver en lidt belastende arbejdsstilling og det kan balanceres med aktive pauser, hvor du kommer op at stå og får bevæget kroppen igennem. Lyt til din krop og mærk efter, om den giver dig et signal om, at det er tid til lidt bevægelse.

## Øvelser for muskulaturen i nakke-skulderområdet



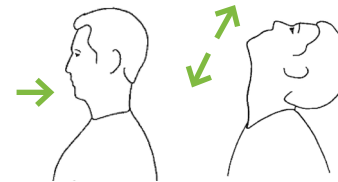
**Lang nakke** – træk hagen ind og lav dobbelthage. Mærk strækket i nakkemusklerne og hold stillingen i 2-3 sek. Gentag 10 gange.



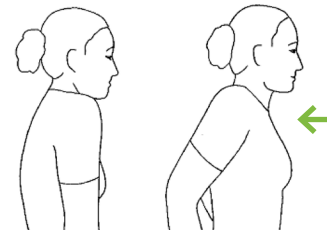
**Træk hagen ind og lav dobbelthage** – drej hovedet fra side til side i langsomt tempo. Gentag 10 gange til begge sider.



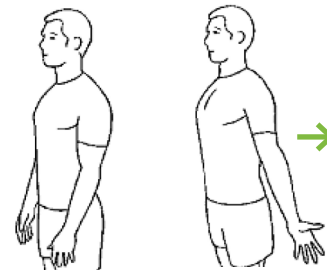
**Træk hagen ind og lav dobbelthage** – læg øret ned mod skulderen og hold stillingen i 2-3 sek. Gentag 10 gange til begge sider.



**Træk hagen ind og lav dobbelthage** – før hovedet langsomt bagud og opad. Gentag 10 gange.



**Skulderfirkant** – træk skuldrene så langt op under ørene du kan. Hold dem oppe, mens du fører dem bagud og samler skulderbladene. Før dem langsomt ned og frem på plads igen. Gentag 10 gange.



**Vend håndfladerne opad** – stræk langsomt armene bagud og håndfladerne udad. Før armene ned og frem på plads igen. Gentag 10 gange.

Du kan med fordel udføre øvelsesprogrammet et par gange om dagen.