

Hoved-, nakke- og skulder råd og vejledning

Dårlige hoved- og nakkestillinger kan forårsage muskeltræthed og medføre smerte, hovedpine og kæbesmerte. Ved at følge nogle enkle anvisninger kan du mindske dette.

- 1) Få en god hoved-, nakke-, skulder- og armholdning:
 - a) Hold dit hoved centreret over dine skuldre - fra bryst til ryg - og fra side til side.
 - b) Hold skuldrene nede. Lad albuerne hænge afslappet ned ved siden - læg dem ikke på armlænet.
- 2) Læs ikke i en tilbagelænet stilling. Forsøg at placere læsestoffet i øjenhøjde. Understøt bogen ved fx at placere den på nogle puder på skødet, så den bliver hævet. Sørg for at armene hviler på noget støttende, når du holder bogen.
- 3) Ved skrivebordsarbejde så indstil stolehøjden så armene støtter i albuehøjde og ikke presses højt op, samt at fødderne er placeret fladt på gulvet. Benyt en ryg-støtte eller lændepude til at støtte den nedre del af ryggen.
- 4) Indret din arbejdsplads, så det kun er nødvendigt med små vrid for at udføre opgaver af mere end et til to minutters varighed.
- 5) Benyt headset, hvis du har mange mobil samtaler. Undgå at lægge og holde mobilen ind mod/mellem skulderen/nakken/hovedet.
- 6) Få gode computervaner:
 - a) Placer computerskærmen i en behagelig højde, så du har en normal og ikke-trættende hovedholdning (HUSK at få tjekket dine øjne - flerstyrkeglas kan også være et dilemma).
 - b) Placer tastaturet i højde med computeren, så armene hænger behageligt ned langs siden. Brug tastaturhåndledsstøtte ved tastearbejde.
 - c) Benyt en musemåtte med håndledsstøtte.
 - d) Bøj og stræk ofte hænderne for at strække armmusklerne ud.
- 7) Hold hyppigt pause i forbindelse med meget tastearbejde eller læsestof (1 - 2 minutters pause for hver 20 - 30 minutters arbejde). Ved at du rejser dig og går rundt, får du hovedet tilbage i en naturlig stilling og slapper af i dine nakke- og skuldermuskler, og du får gang i blodløbet igen.
- 8) Hold dig fysisk aktiv. Foretag en aktivitet i 30 minutter som får din puls op på 60-80% af din maksimale puls. Gør det tre til fire gange om ugen. Din maksimum puls er 220 minus din alder.