

Bekvämt på jobbet – hälsa eller ohälsa?

” Som Personlig tränare träffar jag olika kategorier av människor med skilda yrken och bakgrund. Det kan vara allt från administratörer, lastbilschaufförer till lokalvårdare. Det är med andra ord människor som har allt i från aktiva arbetsmoment till monotona och inaktiva.

När de söker mig har de ofta ont någonstans. Det är ryggar och nackar som utmärker sig mest. Man klagar över sin arbetssituation och kan ofta se brister i hur arbetsplatserna är utformade. Upplevelsen är att de har obekväma ej genomtänkta arbetsplatser och menar ibland att det nog är det som är orsaken till värk och annan problematik i rörelseorganen.

Yrkesfolk med aktiva arbetsmoment är även ofta benägna att snabbt påtala att de inte behöver träna då de ju rör på sig hela dagarna. De sitter aldrig och har rörliga arbeten med lätta till tunga lyft. De menar att de tränar på jobbet helt enkelt.

Vad de dock ofta anser är att de behöver massage. Det löser enligt dem själva alla problem. Vilket ju ofta inte är sant. Det är skönt och ofta behövt med massagebehandlingar men inte alltid svaret på problemet. Även aktiva arbetsutövare behöver träning för att stärka upp sig själva och bygga upp sin kropp och för att motverka framtida värk eller skador. Massage kan inte i sig själv stärka kroppen det måste man göra med träning och aktivitet.

DET FINNS OLIKA sätt att titta på problematiken som man upplever i sin arbetssituation. Har man ett rörligt jobb och upplever värk



Gör inte arbetsplatsen för bekväm, menar Anneli Virenhem och syftar till att det ofta leder till ännu mer stillasittande och orörligt arbete.

ger på gränsen till vad kroppen kan utstå och klarar utan att överanstränga sig.

FÖR ATT UNDVIKA skador och värk måste man träna för att kroppen skall klara det där lilla extra man kan komma att behöva utsätta den för. Detta fenomen visar sig ofta på värdkanten när man skall ut i trädgården och arbeta.

Helt plötsligt kräver man att kroppen skall klara flera timmar med ibland riktigt

att svaret sällan är att köpa ergonomiskt rätt utformade stolar och tangentbord för att förebygga ohälsa.

Tvärtom skall man inte göra sina arbetsplatser för bekväma då detta ofta leder till än mer stillasittande och orörligt arbete.

Vad jag försöker förklara är att ju mer man måste röra sig på jobbet desto mer vardagsmotion lurar man till sig. Att sätta pärmarna en bit ifrån sig och göra de vardagliga arbetsmomenten icke funktionella är av godo. Man måste då per automatik röra på sig med jämna mellanrum och mikropausar matas in naturligt under dagen utan att man tänker på det. Ett höj och sänkbart skrivbord kommer man även långt med. Att kunna varva med att stå och jobba är också bra. Här får man aktivera bål och rygg och träningen flätas in i arbetsmomentet som annars varit stillasittande.

SÅ JAG FÖRESPRÅKAR alltid ståarbetsplatser. För hur aktiv är man som administratör på ett dygn annars?

Ett snabbt överslag: Man sover omkring 7-8 timmar/dygn, går upp och sätter sig och äter frukost i cirka 30 minuter. Tar sig till jobbet sittande i bil eller buss 30-60 minuter. (För den som har möjlighet, en

promenad eller sittande på cykel). Sedan följer sittande på jobbet i ca 7-8 timmar. Lunch och fikapauserna är även de sittande 30-60 minuter. Efter bil/bussfärd (30-60 min) hem sätter man sig vid matbordet för att avsluta kvällen i TV soffan 2 timmar. Låt oss även räkna att man som aktiv utövare lägger motsvarande 1 tim på träning några dagar i veckan. Då kommer jag fram till att man i genomsnitt ligger eller sitter omkring 20 timmar per dygn. Kvar blir då 4 timmar som man står/går totalt på ett dygn. Grovt räknat. Kontentan blir, enligt mig, att man rör sig lite.

Monotona arbetsmoment som man inte själv kan påverka är dock ett problem i sig. Här är det än viktigare att man ser till att utöva träning på sin vardag för att förebygga framtida förslitningsskador och värk.

Man måste stärka sin kropp för att klara ensidig aktivitet genom rätt val av övningar och träning för att kompensera där man är svag och även där man sliter som mest på sin kropp.

MITT RÅD TILL dem som har stillasittande jobb är att inte göra det för bekvämt för sig på sin arbetsplats och på så sätt få gratis träning på arbetstid. Att man ser till att det blir naturligt att gå upp och röra på sig kontinuerligt under dagen för att hämta pärmar/kopiera och liknande.

För de som faktiskt har ett rörligt eller monotont jobb är rådet att träna på det man är svag på och stärka upp för att motverka framtida arbetsskador. Man måste alltid vara lite starkare, lite uthålligare och lite rörligare än vardagen kräver för att minska risken att få värk och skador. Också för att man vill ha en kropp som man kan nyttja till det man vill utan att få ont då man helt plötsligt gör något som är utöver det vanliga.

Ansvar ligger som alltid hos sig själv att skapa förutsättningar till en funktionell och frisk kropp.

Så jobba på med hjärtmuskel- och styrketräningen för att klara trädgårdsarbetet och allt annat roligt som kommer i och med vår och sommaraktiviteter. ”

ANNELI VIRENHEN

Beteendevetare och personlig tränare på Active Landvetter

“Ju mer man måste röra sig på jobbet desto mer vardagsmotion lurar man till sig.”

kan detta ofta bero på att man lyfter fel eller helt enkelt är för svag.

Visst blir man starkare och uthålligare av att ha ett rörligt jobb jämfört om man har ett arbete som är stillasittande, men det räcker inte för att man skall slippa träning. Man blir bra på det man gör och klarar av det vardagen kräver utan ytterligare träning men man har ingen reserv när man behöver. Det betyder att man hela tiden lig-

hårt trädgårdsarbete och detta helt utan att ha tränat för det under övriga året. Man kommer in på kvällskvisten och tar sig för ryggen och undrar storögt varför man känner sig helt slut och har värk i hela kroppen.

Styrketränar man sina ben, sin rygg sin bål och utsätter hjärtat för styrketräning bygger man hela tiden upp sin reserv och minskar risken för skador och värk. Har man ett stillasittande jobb anser jag även

Allt för bilen under ett och samma tak

Service ● Reparation ● Garantiåtgärder ● Däck ● Skadeverkstad

CERTIFIERAD SKADEVERKSTAD

Skadespecialist Nyhet
Kaross, lack och skadereparation

När du har skador på din bil
Få goda råd eller boka skadebesiktning
Tveka inte - Kontakta oss!

Vi samarbetar med alla försäkringsbolag och hjälper dig smidigt genom hela processen med din skada.

FRISK FLÄKT I SOMMAR

Se över din AC innan värmen slår till.
Bilens klimatsystem ökar komforten & säkerheten.

Air Condition
Komfortservice 1595:-
Ord.pris 2 495:-

Spara 900:-

Förfrågan online: info@mls.se



Vi finns på Fraktvägen 1 i Mölnlycke endast 10 min fr centrala GBG 031-338 39 60 www.mls.se

Våra öppettider: Måndag-Torsdag 06.45-18.00, Fredag 06.45-17:00, info@mls.se

Annonsen är en värdecheck och lämnas vid verkstadsbesöket
kampanjen gäller t.o.m 2014-08-31 och kan inte kombineras med andra avtal, rabatter el erbjudanden

