

Hemövningar på arbetsplatsen

Många vanliga besvär som förekommer hos personalen på arbetsplatserna runt om i Sverige kan faktiskt lindras med hjälp av några enkla övningar samt tips och råd.

Ergonomin är, som alla vet, mycket viktig. Tyvärr är det så att det är mer eller mindre omöjligt att komma ihåg alla grader och vinklar som ska vara mest optimal. Hållningen däremot är något som alla är medvetna om. Oavsett om den är bra eller dålig så vet de flesta att en korrekt hållning är oerhört viktigt.

Många är de som har spänningshuvudvärk, "gamnacke", strålningar och domningar ut i armarna. Flera är även stela i ländryggen och tycker att benen domnar bort. För att korrigera hållningen finns det några enkla inställningar man kan göra på stolen. Det behöver inte vara en avancerad stol. Råden fungerar även om man sitter på en pall. Det man skall göra är att sitta långt fram på stolen (på sittbenknölnarna) och ha fötterna under stolen. På så sätt tippas bäckenet framåt och man får en S-kurvatur på ryggen. Huvudet hamnar då rakt ovanför rumpan vilket gör att kroppens tyngdpunkt blir centrerad. Om tyngdpunkten ligger 1-2 decimeter framför mittlinjen i kroppen så kommer bli a "gamnacken" som ett brev på posten. Även rörligheten i nacken och axelleden ökar markant om man har en bättre hållning vid skrivbordet. Om man är riktigt ambitiös kan man sitta på en pilates-boll och samtidigt träna upp bålstabiliteten.

Exempel på dålig hållning. Observera huvudets position i förhållande till bäckenet.



Exempel på bra hållning. Observera huvudets position i förhållande till bäckenet.



Töjning av levator scapula



Inte sällan ger triggerpunkter i den här muskeln värk lokalt vid ursprunget vid skulderbladet. Den ger även huvudvärk upp mot nacken. Ofta upplever man att man blir trött i nacken.

Töjning av trapezius pd



Den här muskeln ger den mest vanliga formen av huvudvärk. Inte sällan går den från nacken och upp mot tinningarna. Andra triggerpunkter i muskeln ger även lokal värk i muskeln.

Töjning av nackrosetten



De här små men mycket viktiga musklerna ger ofta huvudvärk. Ofta går huvudvärken från nacken och fram till pannan. Värk bakom ögonen kan även det bero på spänningar i dessa muskler.