

Gode øvelser for muskler og led - når du arbejder på apotek

Allan A. Dehn

Arbejds miljøkonsulent, Fysioterapeut | Aut. Arbejds miljørådgiver

CRECEA



God ergonomi

Variation

- Arbejdsstillinger
- Lyt til kroppen
- Inventar
- Bevægelse
- Pauser

Redskaber

- Stol/ståstøttestol
- Bord/skranke
- Skærm
- Tastatur
- Mus
- Scanner/printer
- Mm.

Omgivelser/rammer

- Pladsforhold
- Lys/Lyd
- Indeklima
- Aflastningsmætter/sko
- Mm.

Gode øvelser

Øvelser til mikropauser

- Dynamisk
- Stræk
- Obs hypermobilitet
- Stræk ift.
arbejdsteknik/redskaber

Træningsøvelser

- Med kropsvægt
- Med elastik
- Obs tidligere skader

Øvelser med elastik

Træningstips:

- Lav øvelserne 3 gange om ugen – eller gerne dagligt.
- Det er en god idé at lave øvelserne sammen med dine kolleger.
- Brug fx 5 minutter, inden I går til frokost, hvor I laver hver øvelse med så mange gentagelser, I kan uden pause.
- Start med den letteste elastik og skift til en hårdere elastik, den dag du ubesværet kan gennemføre 20 gentagelser.
- Hvis en øvelse føles mærkelig eller gør ondt i dine led, så prøv at nedsætte belastningen. Ellers spring øvelsen over.
- Se evt. en video med 5 min. træning på <https://www.crecea.dk/apoteker/sygefrav%C3%A6rsindsatsen>

Tak for jeres tid



Spørgsmål/kommentarer?

Allan A. Dehn

Arbejdsmiljøkonsulent, Fysioterapeut | Aut. Arbejdsmiljørådgiver

Mail ade@crecea.dk Mobil 61 61 48 49

