

Pas på din krop – gode fif til hverdagens ”små pusterum”

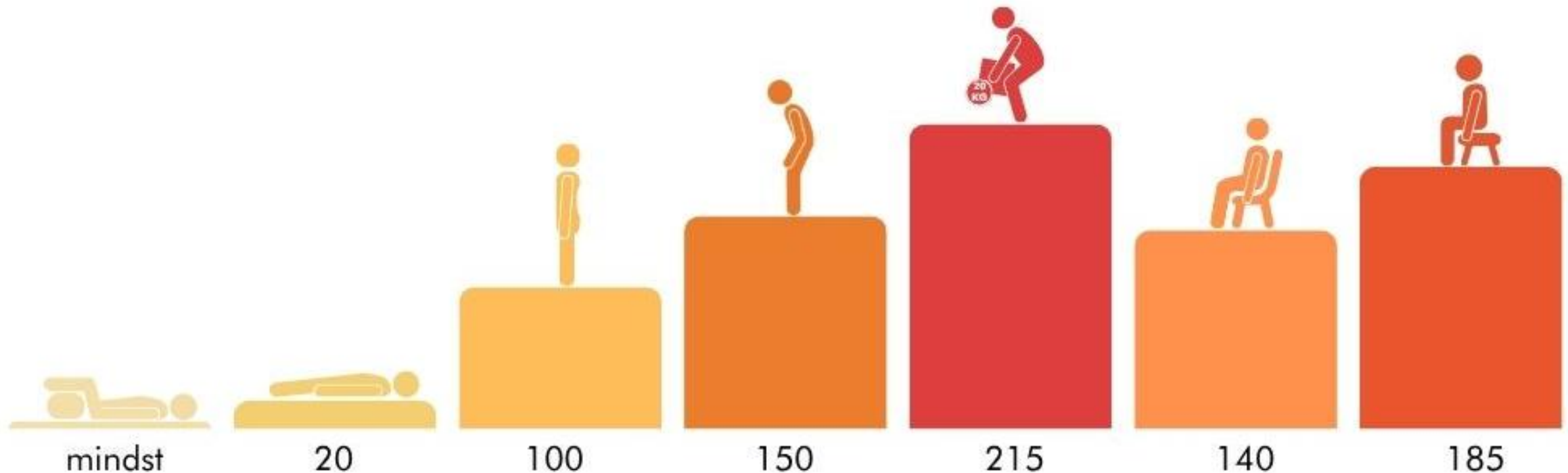
Webinar: Kroppen på arbejde

9. oktober 2025

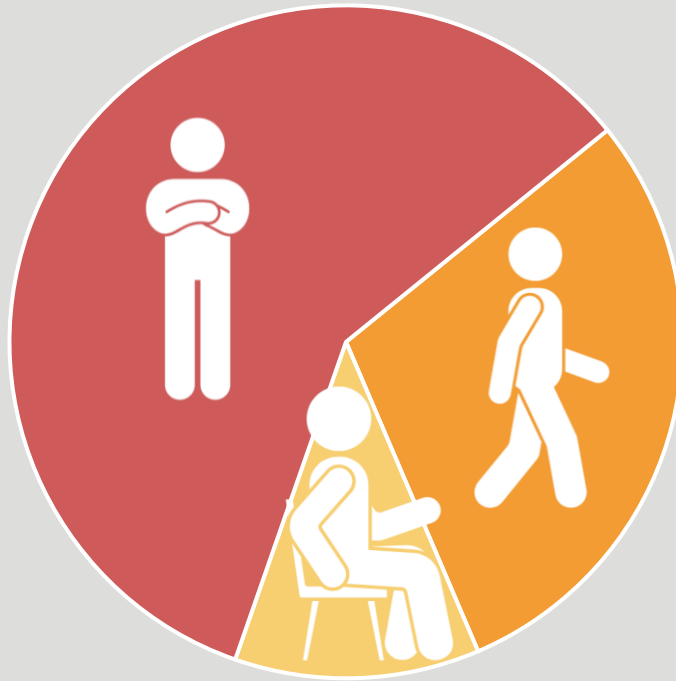
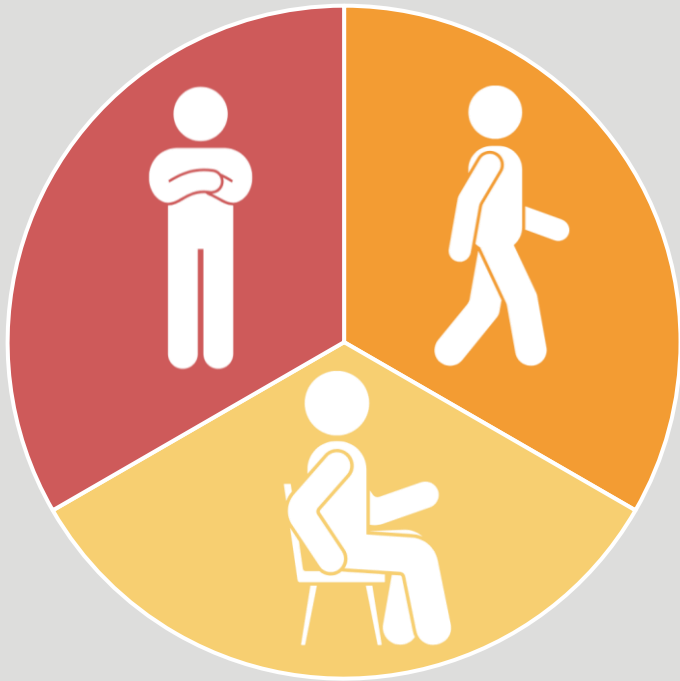
v/ Karen Boeskov

Belastninger i forskellige stillinger

Tryk i lænden: Trykket/belastningen ved forskellige stillinger i forhold til stående stilling, som er sat til index 100



Stående, gående og siddende arbejde



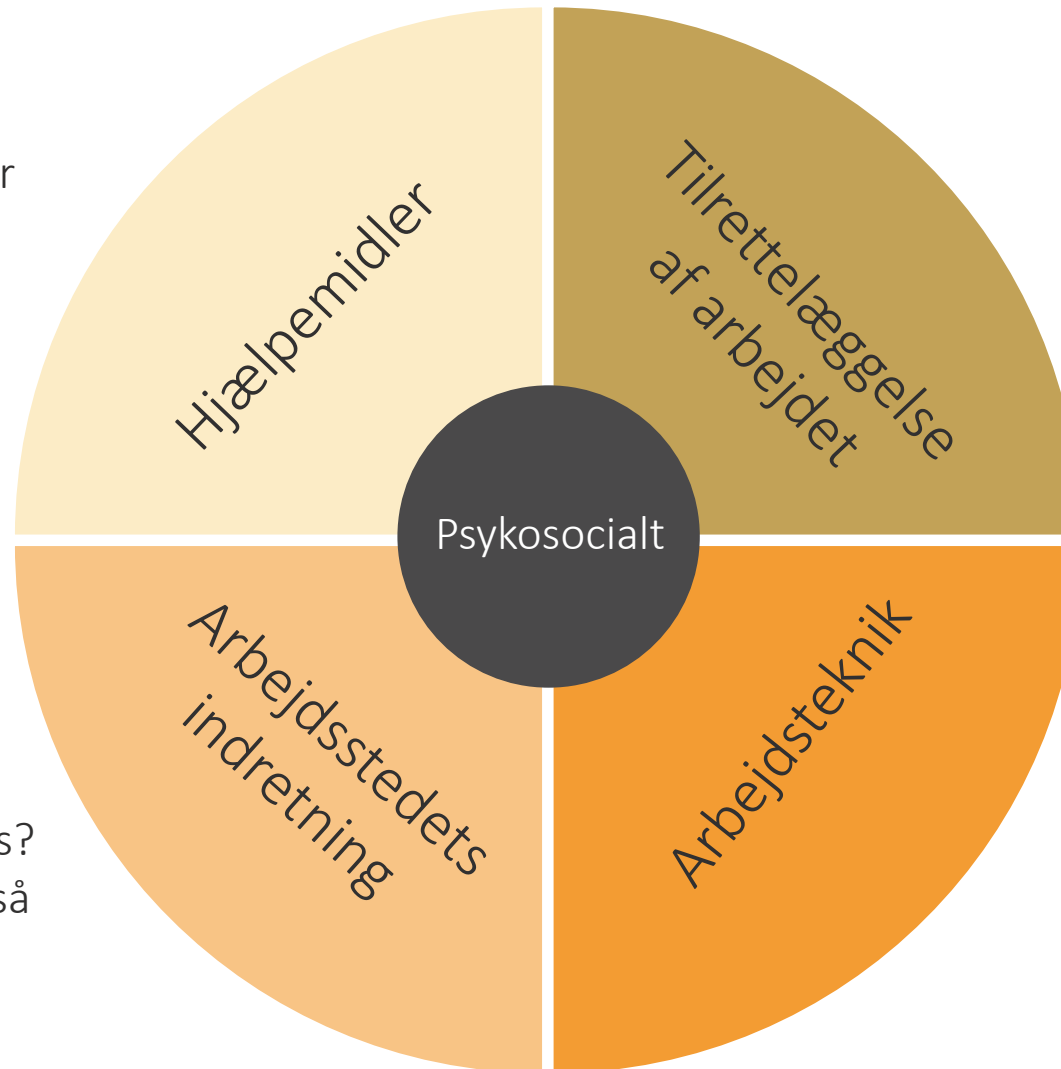
Ergonomi cirklen

Hjælpemidler/arbejdsredskaber

- Er der de aflastningsmætter i har behov for?
- Er der mulighed for at komme til at sidde?
- Er der noget I kan stå på, når vare er placeret højt?

Arbejdsstedets indretning

- Kan højder og afstande tilpasses?
- Er varer - robotudtag placeret, så de giver variation?



Tilrettelæggelse af arbejdet

- Er der både stående, gående og siddende arbejdsopgaver?

Arbejdsteknik

- Bruger I kroppen, så den ikke bliver belastet?

Fysisk aktivitet

- forskel mellem arbejde og fritid

ARBEJDE

- Lav/moderat intensitet
- Lang varighed
- Statiske, ugunstige og monotone positioner og bevægelser
- Ofte utilstrækkelig pause, hvile og restitution

FRITID

- Høj intensitet (få pulsen op)
- Pauser og hvile efter behov
- Variation





Sådan gør vi arbejdet sundt?

Sundhedsmiljø

Pusterum for kroppen



Få pulsen ned - vejrtrækningsøvelser



Aflast benene – læg benene og for at få blodet tilbage til hjertet



Pas på fødderne – lav øvelser – skift sko



Aflast muskler og led – læn dig op af skranken – bevæg leddene



Lav udspænding af muskler – stræk ryggen – rul med skulderne- stræk lægmusklerne – vip på fødderne



Undgå belastende stillinger – vend dig rund fremfor at vride i kroppen



Tak for i dag