

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

Workshop 1: Kroppen på arbejde

Apotekertemadage 2025

v/ Karen Boeskov

Pusterum for kroppen



Træk
skuldrene op
til ørerne



Træk
skuldrene
tilbage

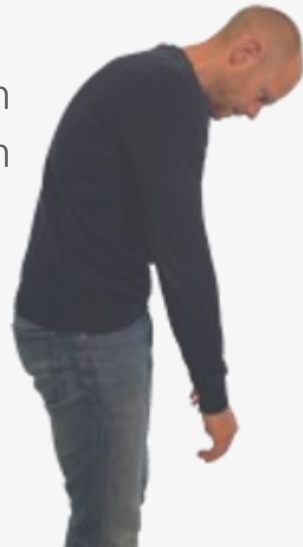


Sænk
skuldrene



Lav 5-10
gentagelser

Bøj sammen
i ryggen



Stræk derefter
armene helt tilbage,
så du mærker et
stræk i brystet

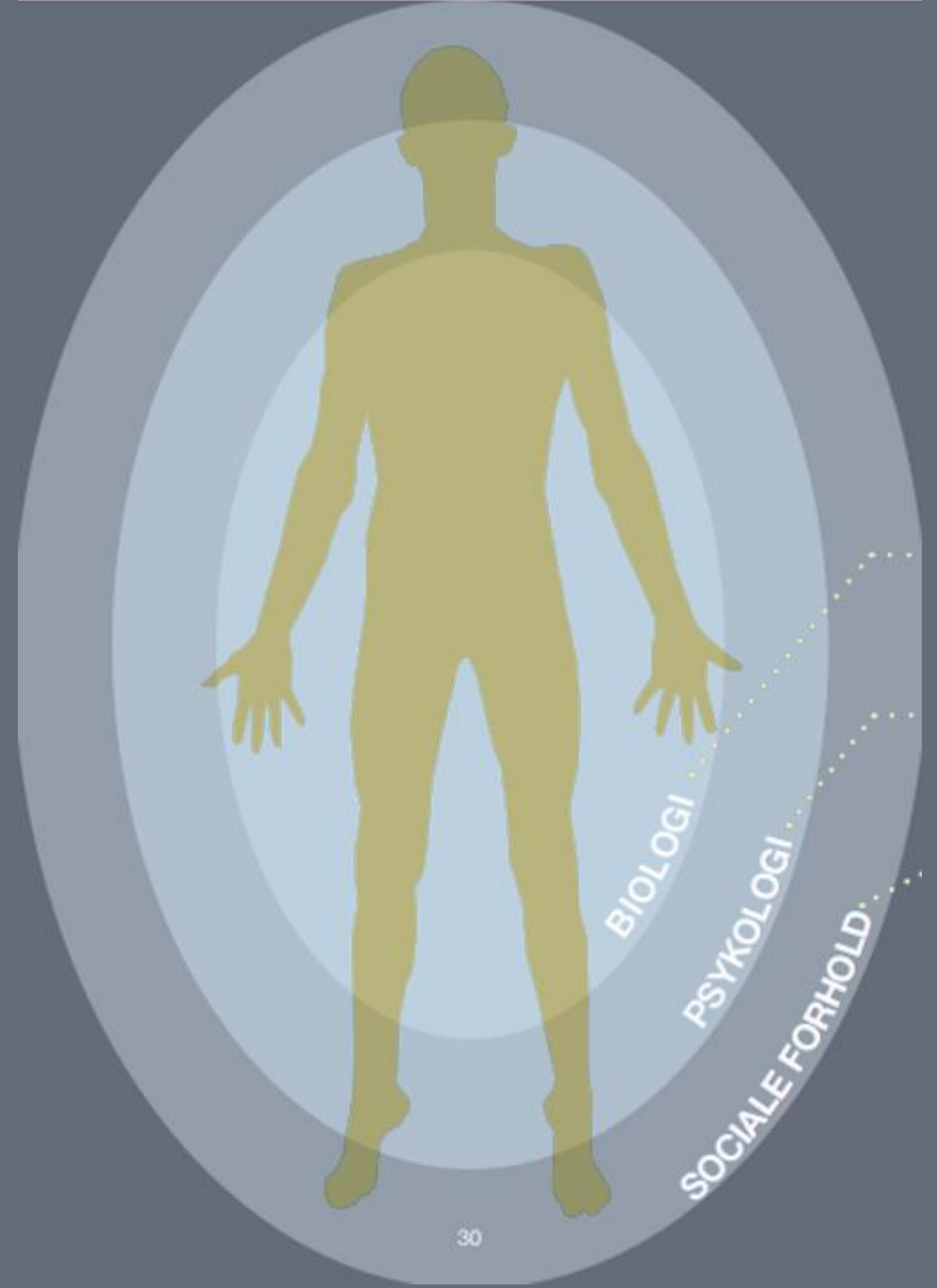


Lav 5-10
gentagelser

Det hele menneske

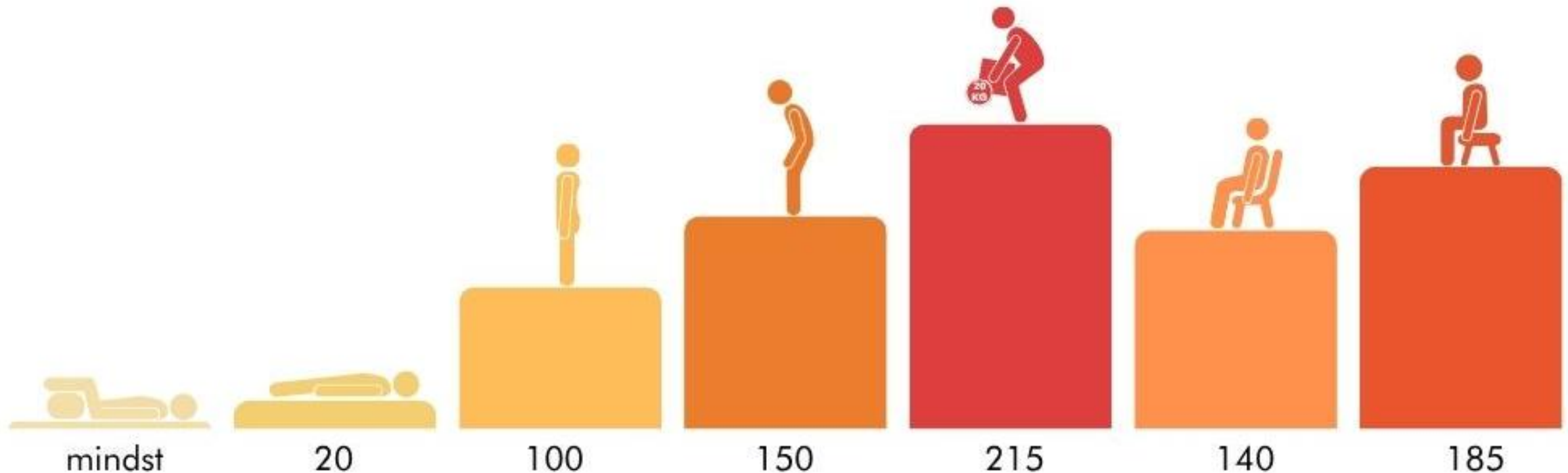
- Vi har fra gammel tid en kunstig tankegang om, at krop og sjæl er to forskellige ting.
- Det er de ikke.
- De hænger tæt sammen og kan ikke adskilles.
- Når man har smerter, påvirker det psyken og omvendt.

Kilde: Professor Johan Hviid Andersen, Arbejdsmedicinsk Klinik, Regionshospitalet Herning

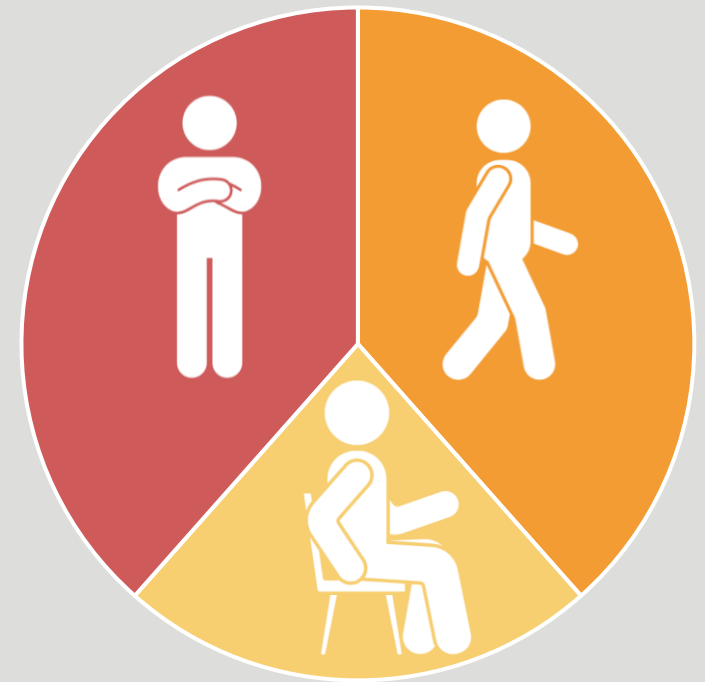
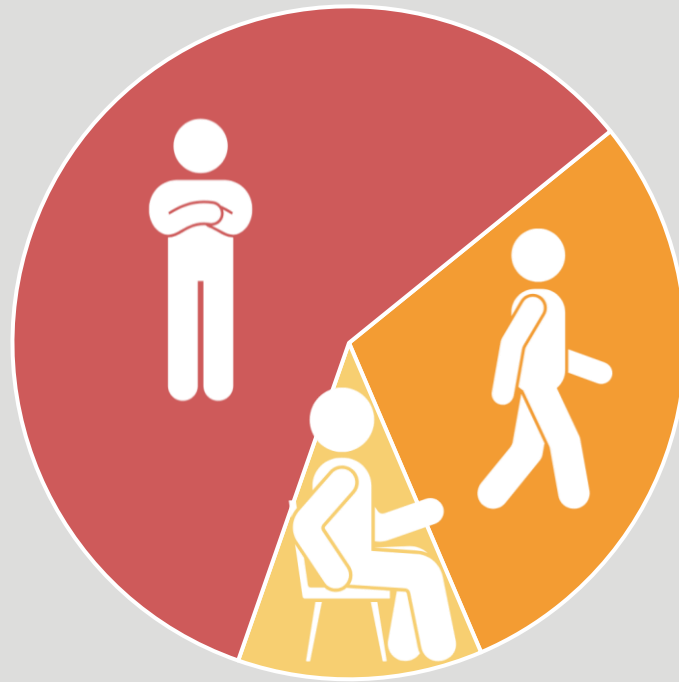
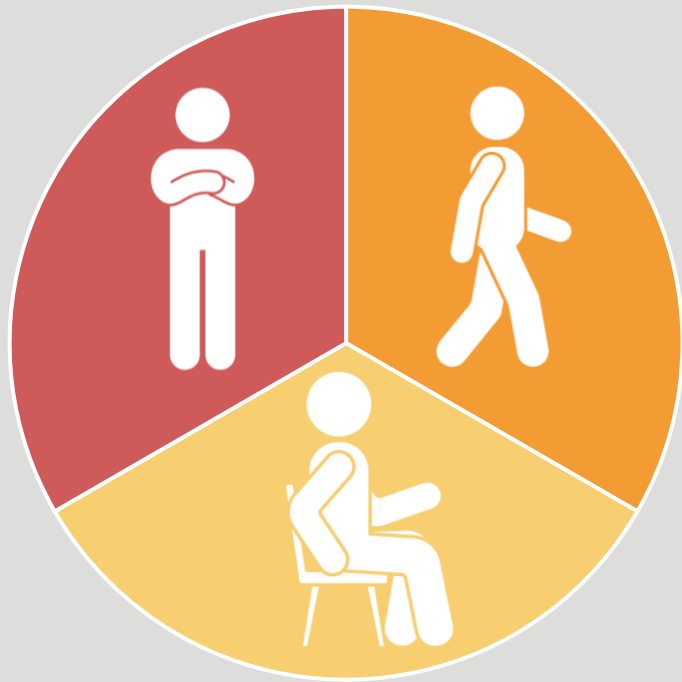


Belastninger i forskellige stillinger

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



Stående, gående og siddende arbejde



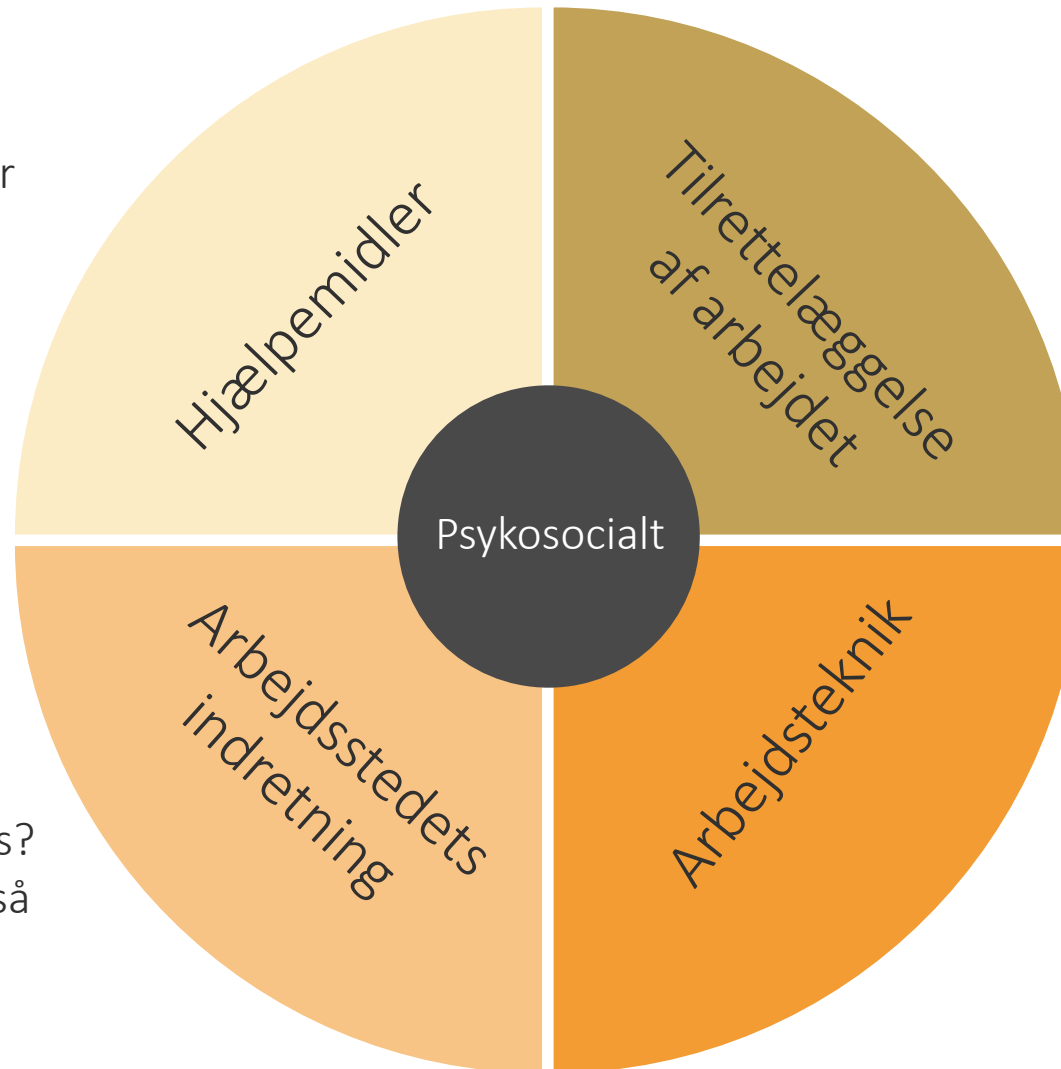
Begynd med

Hjælpemidler/arbejdsredskaber

- Er der de aflastningsmåtter 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

Sundhedsmiljø

- du bliver lidt sundere hver dag af at gå på arbejde

Hvor meget skal der til for at forbedre sundhed og fysisk form?

Kondition: 2-4 gange pr. uge (afhængig af fysisk form)



GÅ HURTIGT
(120 SKRIDT PR.
MINUT) CA. 30 MIN.



CYKLE,
CA. 30 MIN.



LØB,
CA. 10 MIN.



GÅ PÅ TRAPPER,
CA. 10 MIN.



STYRKETRÆNING, 10 MIN,
3 GANGE OM UGEN

Gruppeopgave



Hvordan kan I få mere variation ind i hverdagen?



Kan I får konditionstræning eller styrketræning ind i hverdagen?



Hvordan sikrer I tilstrækkelig restitution?



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

10 gode råd om fødder og fodtøj

- som kan hjælpe dig til at undgå problemer med fødderne

1. Brug sko, som passer og ikke klemmer
2. Brug sko, der er stødabsorberende
3. Vælg sko af åndbare materialer
4. Luft og bevæg fødderne i løbet af dagen
5. Skift sko i løbet af dagen
6. Brug rene strømper i åndbare materialer
7. Fodøvelser styrker og holder fødderne smidige
8. Hold fødderne rene og velplejede
9. Vær opmærksom på skævheder og andre skavanker
10. Vær opmærksom på, om dine fødder gør ondt

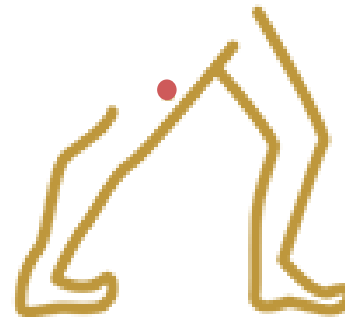


Øvelser for fødderne



Små hælløft

1. Stå og lav små hælløft med begge ben samtidigt.
 2. Løft dig helt op på tå og spænd godt i lægmusklerne. Gentag 10-20 gange.
 3. Afslut med at ryste benene, så musklerne løsnes.
- Øvelsen hjælper med at få blodet fra benene og op og mindsker hævede ben.



Udspænd den lange lægmuskel

1. Sæt det ben, du vil udspænde, bagerst.
2. Lad tæerne pege lige frem.
3. Pres bagerste hæl i gulvet, og stræk knæet.
4. Læg nu vægten frem på forreste ben, indtil du mærker et stræk i læggen på det bagerste ben.
5. Hold strækket i 20-30 sekunder. Slap af og gentag.

Spørgsmål?

Tak for i dag