

# FYSISK KAPACITET ER EN INVESTERING

**Jeg er 57 år og har arbejdet på fuldtid siden 1983, først som klinikassistent og nu i 25 år som tandplejer i Silkeborg kommunale tandpleje. Personligt har jeg erfaret, at gode arbejdsstillinger ikke er nok. Mit job kræver en stærk og smidig krop – og det gør min fritid også!**

af Pia Bolander, tandplejer

**Den næste stilling er den bedste! Og hvis du har glemt det, er du ikke den eneste. Læs bare den interessante artikel "Arbejdsbetingede smerter" (side 24 i Tandplejeren nr. 4 i 2019), hvor fysioterapeut Gitte Arnbjerg har gennemgået studier om emnet.**

Gitte Arnbjerg skriver bl.a.:

*"Det handler om at ændre vaner",*

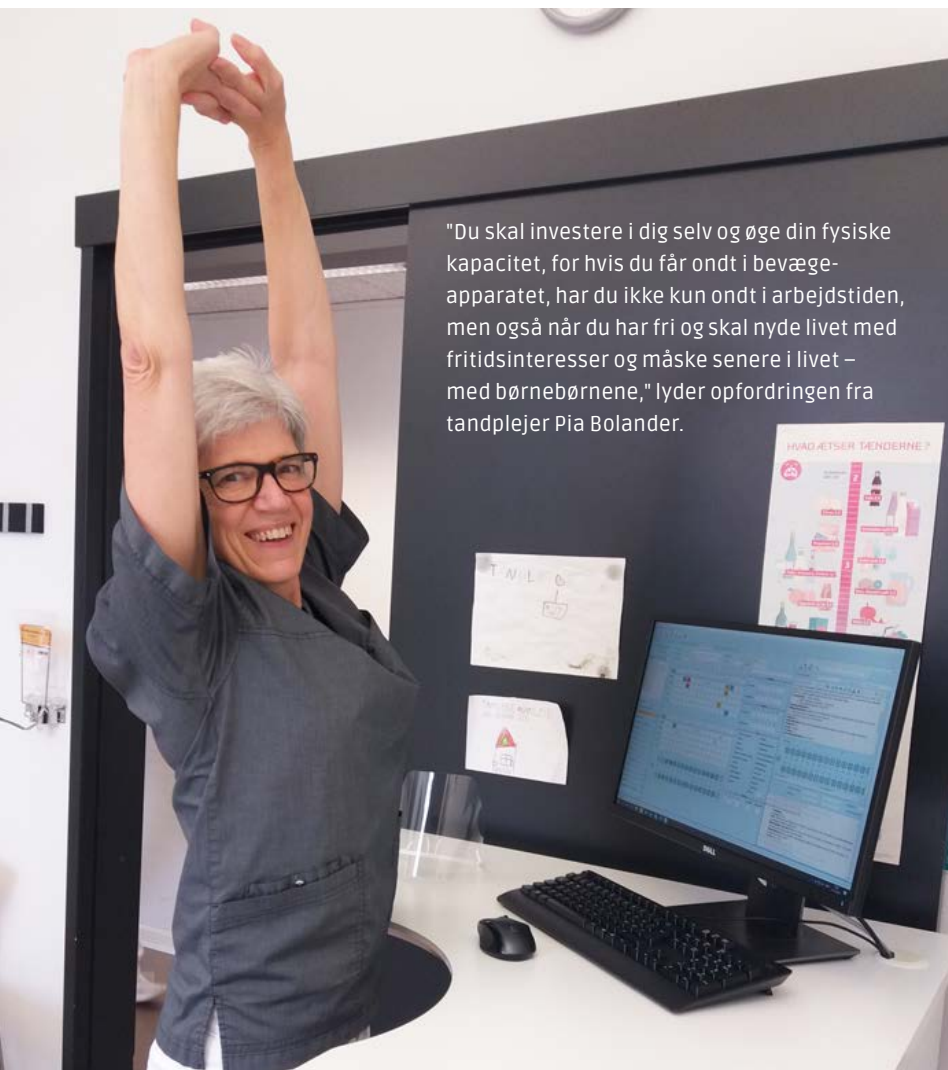
– Og dét ved vi godt er svært! Der er nemlig:

*"ikke en lineær sammenhæng mellem at have en viden om, hvad der er fornuftigt at gøre og så at få det gjort"*

– Bare tænk på vores brugere.

Du skal investere i dig selv og øge din fysiske kapacitet, for hvis du får ondt i bevægeapparatet, har du ikke kun ondt i arbejdstiden, men også når du har fri og skal nyde livet med fritidsinteresser og måske senere i livet med børnebørnene.

Selv har jeg erfaret, at gode arbejdsstillinger ikke er nok. Derfor laver jeg øvelser hver morgen i 15-20 minutter, mens jeg lytter til musik, podcasts eller nyder stilheden med et tændt stearinlys i denne mørke tid. Derudover spiller jeg tennis, cykler på arbejde og dyrker motion i naturen flere gange om ugen – alt sammen for at vedligeholde min krop. Ikke for at holde mig evigt ung,



"Du skal investere i dig selv og øge din fysiske kapacitet, for hvis du får ondt i bevægeapparatet, har du ikke kun ondt i arbejdstiden, men også når du har fri og skal nyde livet med fritidsinteresser og måske senere i livet – med børnebørnene," lyder opfordringen fra tandplejer Pia Bolander.

men for at kunne holde til at blive gammel. Vores vilkår er nemlig, at vi skal arbejde, indtil vi er gamle.

Mange starter som meget unge i vores fag, og der kan kroppen klare rigtig meget. I det liberale erhverv opleves, at jo mere arbejde ved stolen, jo mere løn – men to tredjedele af de privatansatte tandplejere har smerter. Ligesom sygeplejersker og sosu-medarbejdere er mange af vores ældre kolleger på deltid. Er det fordi, de bevidst har sparet sammen til det? Eller er det fordi, de er slidte og ikke kan holde til at arbejde fuldtid?

Vores vilkår er, at vi har statiske arbejdsstillinger samt gentagne og kraftfulde arbejdsbevægelser.

## **Så hvad ønsker du? Pauser eller omsætning?**

Uanset om du har betalte pauser eller ej, kan du bruge dem på det, du vil: Spise, skrive journaler, være social eller lave øvelser og udstrækning.

## **Du kan også vælge at knokle løs, mens du er ung og kroppen kan holde til det og dermed spare op til at gå tidligere på pension.**

Lige nu har vi alle travlt med at indhente det forsømte efter nedlukningen pga. COVID-19. Dertil er der kommet nye rutiner med rengøring og værnemidler – alt sammen noget, som tager tid fra vores kerneopgaver. Man kommer nemt til at glemme sig selv og de gamle rutiner med udstrækning og arbejdsstillinger, men ligesom vi siger til vores brugere:

"Alle forsøg på at ændre vaner gør sandsynligheden for, at det til sidst vil lykkes, større."

Vi er ikke alle så heldige at have en arbejdsplads som tandlægen.dk, der i en annonce i Tandplejeren nr. 2 i 2020 fortæller, at der er taget et aktivt valg om at give mulighed for, at medarbejderne kan styrke kroppen i arbejdstiden. Vi kan dog have nok så mange hæve-sænke-borde og elastikker stillet til rådighed, men jeg vil vove den påstand, at vi har brug for vores kolleger til at blive gode til at huske at bruge dem.

## **Kunne I aftale med hinanden, at det er okay at blive mindet om det? Også under en behandling? Og mens du skriver journal?**

Udnyt hvis du kan skrive journal ved et hæve-sænke-bord. Hæv det op til pausen og når du skal hjem, så starter du altid med at stå op, hvilket har mange fordele for din krop. Kan klinikstolen hæves, så du kan stå op og arbejde med patienten liggende i stolen? Den stående stilling giver bedre mulighed for at skifte stilling – ikke bare fodstilling, men også at bevæge bækkenet og ryggen. Pas på med overstrakte knæ og at hænge i den ene hofte.

Vi kan jo godt snakke, selvom der samtidig skal laves lidt øvelser. Så er det dig, som i den næste pause rykker stolen ud fra bordet og begynder at lave udstrækning?

## **Er det dig, som starter en norm om, at I er sådan nogle, som bruger de sidste 5 minutter i middagspausen på øvelser?**

Måske skiftes I til at foreslå en øvelse, som alle så laver? Måske begynder du bare at strække armene mod loftet og oplever, at de andre først smiler lidt – og så aber efter? Vi ved det jo godt og vil jo også gerne gøre noget godt for vores krop. Det virker jo.

Pres fingrene/håndfladerne mod hinanden.

Kig over først den ene skulder og så den anden.

Se efter om hullerne i loftet stadig er der.

Rul med skuldrene og "put dem i baglommerne".

Kig op i loftet og lav underbid, mærk strækket – og hør de andre grine.

Og hva' så?

## **Den næste stilling er jo den bedste :-)**

