

Du ved sikkert godt ...



af Pia Børsting
ergoterapeut, Master
in Environmental
Management

www.ErgoDent.dk
mobil 2320 7406

... at stillesiddende arbejde og fastlåste arbejdsstillinger med mange gentagelser af de samme bevægelser kan give smerter og ømhed i nakken, skuldrene og armene.

Men ved du, at målrettet træning virker, når du har ondt?

At du med nogle få, målrettede øvelser kan mindske smerter og ømhed i nakke, skuldre og arme?

Prøv f.eks. en af øvelserne på denne side.

TRÆNINGSTIPS

- Lav øvelserne 3 gange om ugen – eller gerne dagligt.
- Lav hver øvelse med så mange gentagelser du kan uden pause. Husk dog 1 minuts pause mellem hver øvelse.
- Start med den letteste elastik og skift til en hårdere elastik, den dag du ubesværet kan gennemføre 20 gentagelser.
- Hvis en øvelse gør ondt i dine led, så prøv at nedsætte belastningen eller spring øvelsen over.

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø, jobogkrop.dk

1



Sideløft (den store nakke-skuldermuskel)

- Stå som på billedet og løft armene ud til siden og op, indtil overarmen er vandret. Sænk så armene kontrolleret igen.
- Du skal have armene lidt foran kroppen i hele bevægelsen.
- Hold dine albuer let bøjede under hele bevægelsen.

2



Skulderblads-klem (musklerne mellem skulderbladene)

- Gør elastikken kortere til cirka skulderbredde og hold armene strakt frem foran kroppen.
- Træk nu armene ud til siden og bagud til elastikken rammer brystkassen. Fornem, at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen.
- Før armene kontrolleret tilbage igen.
- Hold dine albuer let bøjede under hele bevægelsen.



Hent plakat med flere elastikøvelser

[at.dk/media/4749/
plakat4elastikoevelser.pdf](http://at.dk/media/4749/plakat4elastikoevelser.pdf)