

Den gode kropsholdning støtter kroppen og belaster skelet og muskler mindst muligt. Dermed bruger vi mindst mulig energi på at holde os oprejste.

Kropsholdningen præges gennem vores opvækst og de mønstre, som vi gror ind i. Kropsholdningen præges også af den måde vi bruger os selv på.

Forkerte arbejdsstillinger påvirker gennem tiden holdningen og belaster kroppen uhensigtsmæssigt. Det kan føre til kronisk ubehag såsom hovedpine, nakkesmerter, smerter i øvre og nedre ryg, muskelømhed og nervestråling.

Med behandling og vejledning kan du ændre negative holdningsmønstre. Du kan i de fleste tilfælde få en permanent forbedring af dit problem og en bedre holdning. Din egen indsats er altafgørende. Gennem opmærksomhed og vedholdenhed kan du ændre indgroede vaner og gøre den gode holdning naturlig.

Holdningsmønstre ændres ikke fra den ene dag til den næste, men gennem nogle måneder vil du opnå mærkbare forandringer.

nakken

Rigtig mange mennesker belaster nakken uhensigtsmæssigt ved computeren og ved arbejde, hvor man skal se ned.

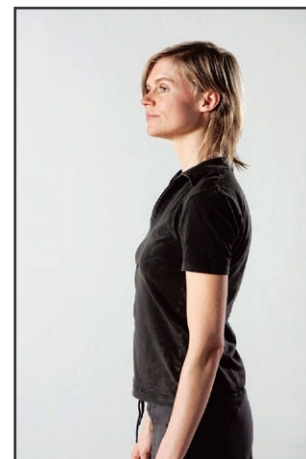
Når hovedet holdes rigtigt fordeles trykket jævnt på hvirvlerne. Når hovedet falder frem forskydes nogle af hvirvlerne. Det medfører en skæv belastning. Nogle af hvirvlerne skal nu tage et for stort slæb og presses sammen. Det kan føre til permanente problemer, som kun kan løses gennem en holdningsændring.

Når hovedet falder frem belastes musklerne unødigt meget. Tyngdekraften presser os nedad. Hovedet vejer 8-10 kilo og med et fremskudt hoved bliver trykket på nakken voldsomt forøget. Selv en mindre forskydning kan mærkes i muskler og rygsøjle.

Sidder du ved en computer skal højden indstilles rigtigt, så du ikke belaster nakken unødigt. Ved læsning kan du med fordel placere læsematerialet på et læsestativ. Afstanden til computeren skal også være rigtig for at bevare den gode holdning.

Drejer du hovedet nedad skal hagen føles ved halsgrubben. Hovedet hænger, hvis det føles som om hagen lander helt nede på maven. Ved at bruge musklerne aktivt undgår du at hænge i halshvirvlerne.

Det er let at glemme sig selv med travlhed på arbejdet. Den gode kropsholdning ved arbejdets start glemmes let efter en tid og du ryger tilbage i dit gamle mønster. Her spiller minipauserne en væsentlig rolle.



Ved hver minipause kommer du tilbage til dig selv med fornyet opmærksomhed. Efter mange gentagelser begynder den gode holdning at blive mere naturlig og du ryger ikke så let tilbage i det gamle mønster.

Fysioterapeuten, kiropraktoren og andre behandlere kan hjælpe dig med den gode holdning. Det er væsentligt at få hovedet på plads for at forebygge og skabe varige ændringer. Ellers kommer problemet let tilbage med gradvis forværring.

Lænden

Jævnlig styrketræning og udspænding af lændemusklaturen er med til at bevare en sund ryg ved belastende arbejde. Minipauser er også en stor hjælp, da du med jævnlige aktive øvelser giver lænden et pusterum i det daglige arbejde.

Gode siddestillinger kan afhjælpe lændeproblemer. Men der findes ingen perfekte stole. Variation er kodeordet og muligheden for at skifte mellem at stå og at sidde kan hjælpe langt hen ad vejen.

Behandlerne hjælper dig med at bruge lænden rigtigt. Du lærer at sidde eller stå rigtigt. Du får redigeret lændeholdningen og lærer at bruge lænde- og mavemusler aktivt, så du undgår at synke sammen i lænden. Så er det op til dig at føre det ud i livet!

