

Hälsoråd för Internetstuderande

Du står nu i begrepp att påbörja en Internetkurs. Erfarenheter från tidigare kurser visar att det är mycket lätt att bli sittande alldeles för länge vid datorn med risk för både datorsnacke och musarm. Det kan vara så spännande och kul att delta i dialogerna på web-board att man alldeles glömmer tiden och inte lyssnar till att kroppen vill ha paus. Här får du förslag på övningar som du kan göra när du pauserar eller om du känner att kroppen börjar stelna till. Det är bra att ta regelbundna *mikropauser* och kanske ha en *datorfri dag* i veckan. En rejäl promenad då och då gör inte bara gott för kroppen. Promenader är bra även för knoppen. Man tänker bättre när man promenerar eller joggar.

Arbetsplatsen

Skärmen bör vara placerad så att överkanten är i nivå med dina ögon. Dagsljus och belysning bör vara så att skärmytan är fri från reflexer. Datorbordet bör helst vara utfört så att båda underarmarna kan vila på bordsytan när du arbetar, vilket gör ett vinkelskrivbord eller liknande idealiskt. Höj- och sänkbart skrivbord ger ännu fler möjligheter att byta arbetsställning. En trådlös mus gör det lättare att byta ställning för musarmen.

Jympa under arbetets gång

(<http://www.friskissvettis.se/datagam/datagam-start.htm>)

Jympa framför datorskärmen

Utarbetad av Inge Forchhammer, leg sjukgymnast och utbildningsledare i Friskis & Svettis

Är det så här du sitter framför skärmen? Då är du en typisk datagam!

Det går snabbare än du tror att få stel nacke och spända axlar. Ta dig tid några gånger per dag att göra de här nackövningarna från Friskis & Svettis, det tar bara några minuter.

GÖR SÅ HÄR:

Sitt på en stol med stöd för svanken. Gör rörelserna långsamt så att du hinner känna efter och göra dem rätt! Det får stretcha och dra i nacken, men inte göra ont. Övningarna skall kännas sköna. Programmet tar några minuter. Hinner du inte alla rörelser så gör övning 1, 2 och 3. Övning 1 är bra att göra flera gånger i timmen, för att sträcka upp ryggen, nacken och motverka gamställningen.



Övning 1. Korrigera hållningen

Dra in hakan och för tillbaka huvudet, så att det känns som om någon drar dig uppåt i håret. Nacken rätas ut och motverkar gamställningen. Denna övning är viktigast och bör återkomma flera gånger per dag.



Övning 2. Titta på stjärnorna

Övningen ger full sträckning i nacken. Dra först in hakan. Böj långsamt huvudet bakåt så långt det går. Känn att det sträcker på framsidan av halsen. Slappna av i käkarna och öppna gärna munnen. Dra åter in hakan och rulla huvudet lugnt tillbaka upp igen.



Övning 3. Sträckning av bröst-korgen

Knäpp händerna i nacken och dra armbågarna bakåt. Ihop med skulderbladen. Skjut fram bröst-korgen och luta dig bakåt. Denna sköna övning är ett bra sätt att motverka kutrygg.



Övning 4. Sidböjning

Dra in hakan och håll huvudet högt. Böj åt sidan, dvs. örat mot axeln. Tryck ner motsatt axel och känn sträckningen i halssidan.



Övning 5. Vridning

Räta upp nacken och vrid huvudet så långt det går åt höger och sedan åt vänster. Lugnt och mjukt. Övningen är utmärkt om du har svårt att backa bilen!



Övning 6. Töj på nackmuskler-na

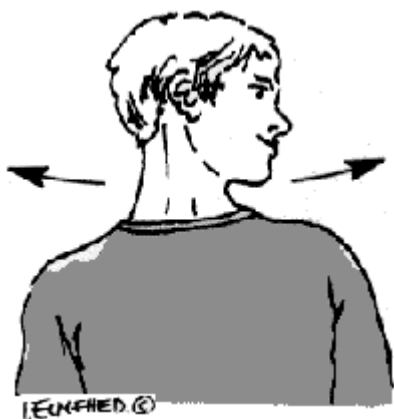
Dra in hakan och tappa huvudet framåt. Lägg ena handen på huvudet, tryck mjukt och fortsätt rulla mot bröstkorgen tills du känner en sträckning i nacken. Rulla mjukt tillbaka. Övningen är bra mot spänningshuvudvärk.



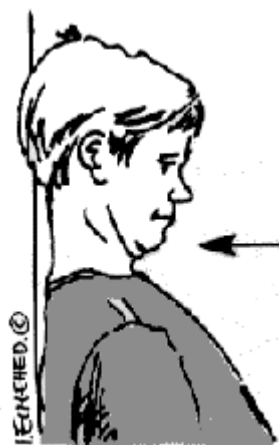
Källa: Friskispressen Fakta: Inge Forchhammer Text: Marita Jacobson Foto: Magnus Selander

Pausjympa

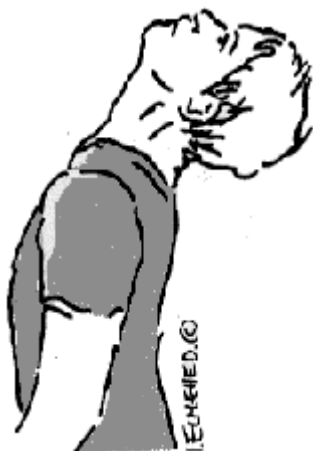
Här finns förslag på stretch- och rörelseövningar att genomföra under arbetsdagen för att minska risken för besvär som följd av arbete vid dator. Du kan genomföra hela eller delar av programmet, och du kan med fördel genomföra övningarna ett par gånger om dagen.



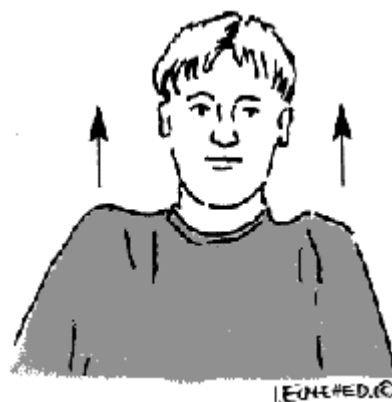
Vrid huvudet åt sidan. Dra in hakan och nicka Upprepa 2 - 4 ggr.



Dra in hakan och för huvudet bakåt. Sträck på nacken i ca 20 sekunder.



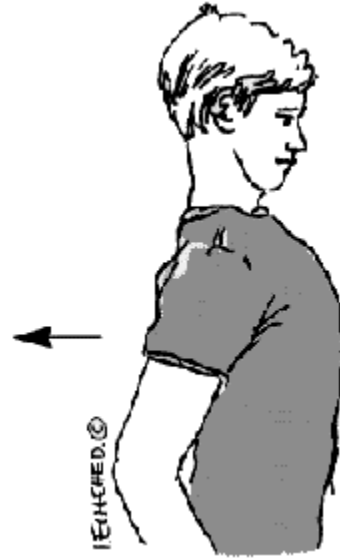
Böj huvudet bakåt och vrid huvudet mjukt från sida till sida 2 - 4 ggr.



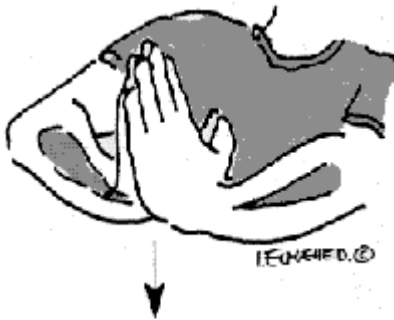
Dra upp axlarna mot öronen och sänk axlarna igen 2 - 4 ggr.



Rulla runt med axlarna.
Rulla framåt och bakåt.



För axlarna bakåt och spänn mellan
skulderbladen.



Tryck handflatorna mot varandra och lyft
armarna utåt. Töj i ca 20 sekunder.



Böj handen maximalt och vrid armen
utåt. Sträck armbågen. Töj i ca 20 se-
kunder.



Dra in hakan och böj huvudet åt sidan. Sänk
axeln. Töj i ca 20 sekunder.



Dra in hakan och böj huvudet framåt.
Lägg handen på huvudet och pressa
mjukt huvudet mot bröstet.
Töj i ca 20 sek.



Fläta samman fingrarna och sträck ut armarna och dra ut musklerna mellan skulderbladen.

Töj i ca 20 sekunder.



Res dig upp eller sitt och böj ryggen bakåt.

Musarm

Känner du av problem med musarmen så finns det en hemsida just för dig:

www.musarm.org/index2.htm.

Pauspolis

Om du är en person med dålig självdisciplin kanske du behöver en pauspolis som tvingar dig att ta paus en gång i timmen. Det finns olika program som man kan köpa och lägga in i sin dator och som avbryter alla program under ett par minuter varje timme. Du kan testa en demoversion på t.ex.: StreamSaver (www.infinn.com)

Lycka till med din Internetkurs!

Gunilla Brattberg