



# Rörelsetips

## för dig som arbetar med ståarbete

Långvarigt ståarbete är belastande både för benen, och för ryggen. Dessutom kan stå-arbetet innehålla repeterande ensidig belastning som kan leda till smärta eller belastningsskador.

Att bära armarna ovanför skulderlinjen belastar speciellt axel- och nackpartiet.

Ta pauser med jämna mellanrum. Pauserna kan bestå av att stanna upp i arbetet och röra på sig, genom att rätta till hållningen, men också av att höja pulsen med någon rörelse (t.ex. rullandet av axlar).

Nedre extremiteternas dynamiska tånjningar är en lämplig motvikt till ståendet och kan hjälpa få blodet att röra på sig. Då den egna kroppen signalerar att det är obekvämt och koncentrationsförmågan försvagas är det ett tecken på att man bör ta en paus eller variera arbetspositionen. Nu- och då lönar det sig även att sätta ner sig, så att fötterna får vila. I stå-arbetet lönar det sig att satsa på ändamålsenliga arbetsskor.

”

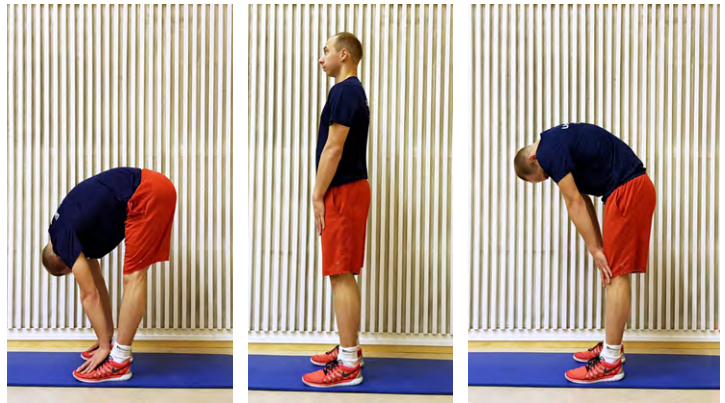
Rör på dig mångsidigt på fritiden och stärk kroppens djupa muskulatur, så de orkar stöda din rygg under arbetsdagen.

## Håll en paus!

Dessa rörelser kan man göra under arbetsdagen. Du kan endera göra alla rörelser efter varandra, eller välja ut de som passar dig bäst. Repetera rörelserna 5–10gr.

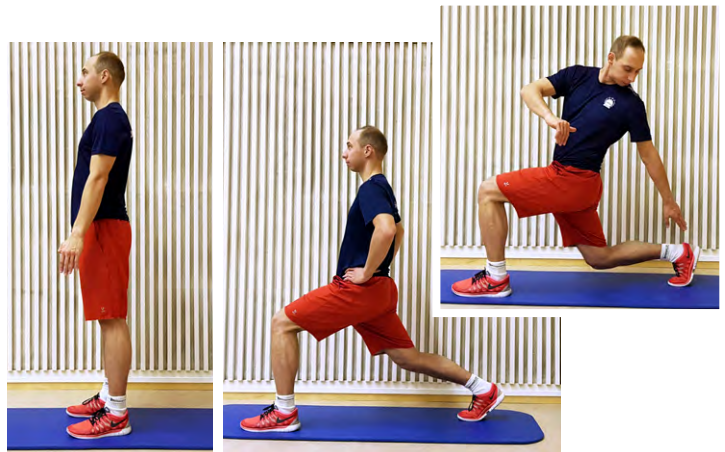
## 1. Rulla din rygg

- Stå i en axelbred position med dina händer avslappnade längs med kroppens sida.
- Sänk käken mot bröstet och rulla din rygg lugnt mot golvet kota för kota.
- Slappna av din nacke och dina axlar i nedre positionen.
- Stig upp i lugn takt rullandes kota för kota.



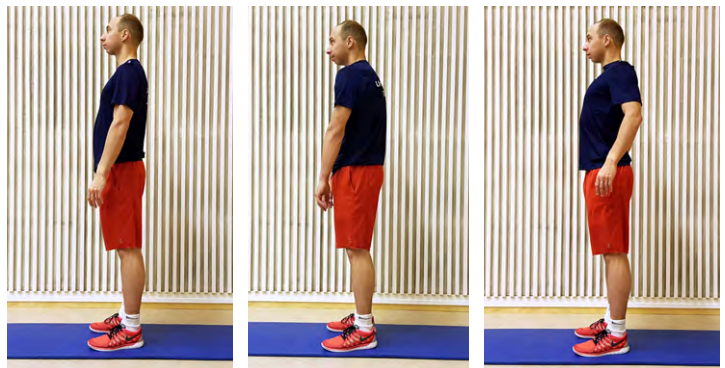
## 2. Utfallssteg med räckning

- Stå i en axelbred position.
- Ta ett steg fram och böj knäna så att bakre fotens häl lyfts. Tyngden hålls på främre fotens häl och bakre knät böjs så det nästan vidrör marken. Knä-tålinjen hålls hela tiden lika genom rörelsen.
- Sträck främre benets arm mot hälen.
- Återvänd till mitten och pressa dig till startpositionen. Repetera rörelsen på andra sidan.



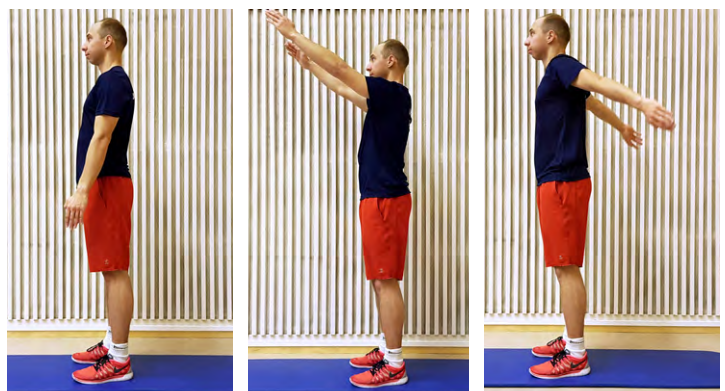
## 3. För axlarna bakåt

- Stå i en axelbred position och håll dina armar avslappnade vid kroppen.
- Rita med axlarna en stor cirkel, först fram- och sedan bakåt.



## 4. Snurra armar

- Stå i en axelbred position.
- För armarna framifrån bak och inbilla att du ritar en så stor cirkel som möjligt med dina fingerspetsar.



## 5. Rotation av ryggrad

- Stå i en axelbred position med knäna litet böjda.
- Roter överkroppen sida till sida så att din höft hålls så stilla som möjligt.
- Ta till nästa viktöverföring och höften med till rörelsen. Då du flyttar vikten till roterande sidan ska andra fotens häl lyfta från marken och fotbladet rikta sig i rörelsens riktning.
- Släpp armarna ner och låt dem hänga från sida till sida tillsammans med rörelsen.



## 6. Tjänjning av vaden

- Lyft foten mot väggen så att hälen hålls i marken och tårna pekar uppåt. Vid behov kan du ta stöd av väggen med händerna.
- För vikten försiktigt till foten som tjänjs och håll tjänjningen några sekunder.
- Byt sida och repetera rörelsen.

