

Arbejdskultur

- der gi'r energi

Tips og ideer til dig, der arbejder hjemmefra i en periode

En ny situation har ramt os med Coronavirus, og mange skal arbejde hjemmefra i de kommende uger. Hermed følger et par råd til at passe på din krop på hjemmekontoret og til at holde din energi oppe. Tiden med Corona-tiltag medfører mange ting at tage stilling til og i virkeligheden mange ting at bekymre sig om. **Husk det væsentligste er at følge alle officielle anbefalinger i denne tid – og kombinere det så godt som muligt med at holde din energi oppe.**

At holde energien oppe og kroppen i gang er vigtigt for vores mentale tilstand og for at kunne bevare overblikket i en presset situation som denne, og det er vigtigt ift. at holde immunsystemet så stærkt som muligt. Alle elementer, der er helt afgørende for at komme igennem denne situation.

1. Bærbar computer ved spisebordet

Kroppen betaler ofte prisen for den bærbare ved spisebordet eller i sofaen i mange timer, og derfor er det vigtigt at optimere forholdene lidt, for det kan sagtens komme til at fungere. Udfordringen med den bærbare som fast arbejdsplads er, at skærmen er tæt på og langt nede, og udfordringen med spisebordet er for mange, at bordet typisk er lige en anelse for højt og at spisebordsstolen ikke er helt optimal at sidde på.

- **Brug af bærbar pc – evt. med separat tastatur og mus**

Vær opmærksom på brugen af din bærbare pc. Læg mærke til, om du sidder lige for og hold øje med, om skuldre, nakke, hoved kan slappe af eller om du sidder anspændt med din pc. Udfordringen med en bærbar er, at den kan ryge med i sofaen eller at man sidder foldet over den, og at du oftest slet ikke lægger mærke til, hvordan du bruger den. Skab opmærksomhed om det og korriger de værste arbejdsstillinger løbende. Variation er nøglen – se med nedenfor.

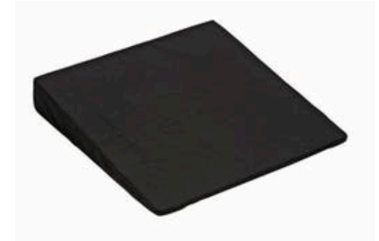
Har du mulighed for at tage dit tastatur og mus med hjem fra arbejdspladsen, så kan det afhjælpe den lidt fastlåse situation ved den bærbare pc. Sæt computeren på et par bøger, skub den lidt tilbage på bordet og placer dit tastatur og mus som du plejer foran pc'en. Hav evt. musen liggende foran dig mellem tastatur og dig. Det er optimal placering af musen generelt.



- **En siddekile på spisebordsstolen, hvis bordet er for højt**

Spiseborde er typisk lidt for høje, når du sidder på en spisebordsstol. Du kan mærke det ved, at dine skuldre bliver presset lidt op, og du kan ikke slappe af i nakke og skuldre. Du kan løse det ved at finde en almindelig pude at sidde på – men det kan føre til, at du ikke kan nå gulvet.

En bedre løsning er at anskaffe en siddekile (fås i Bilka, Jysk og lignende steder til ca. 80 kr.). Med en kilepude er det lettere at rette ryggen og sidde med en lige ryg, hvilket også gør, at din nakke er lige – og skuldrene kan nu slappe af, og fødderne kan fortsat nå gulvet.



- **Planlægningen af din dag**

Hvordan kan du planlægge din dag? Det gør en stor forskel, når det ikke bliver 3 timers intens pc-arbejde i træk men at arbejds mængden fra pc-krævende opgaver fordeles lidt ud over dagen.

Hvordan kan du bruge den tid, du vinder ved ikke at skulle bruge tid på transport og andre sociale aktiviteter, som normalt beslaglægger en god bid af din dag. Kan du starte tidligt, holde en lidt længere frokostpause og måske fordele den samlede arbejdstid over lidt flere timer? Hvordan får du det tilrettelagt med resten af husstanden i denne periode, hvor skolerne også er lukket?

Tag planlægning og koordinering meget alvorligt for at få mest muligt ud af både din arbejdstid og din fritid. Se i øvrigt nedenfor under pauser.

2. Vær kreativ – find muligheder for at stå op

Hvor og hvornår kan du stå op som variation? Er der en vindueskarm, hvor du kan stå og læse? Er der en lav reol, der passer i højden? Eller kan du stable IKEA-kasser op på spisebordet, som kommer til at passe i højden.

Husk det handler om variation!

Sid ikke mere end 30 minutter ad gangen, og få mere bevægelse og variation ind i din dag.



Formlen fra #SLIPSTOLEN er relevant at bruge – også på hjemmearbejdspladsen. Der er mange måder at bruge denne formel på. Alle halve timer bliver ikke sådan, men det er en simpel huskeregel for at få aktiveret kroppen mere.

- Stå eller gå lidt rundt, når du taler i telefon.
- Find et passende sted, hvor du kan stå og læse.
- Stå op hvis du skal følge med i et online kald – måske kommer der flere af den slags online "sammenkomster" i de kommende uger.

Overvej om der er mulighed for at indrette et sted i dit hjem med en stå-plads – det vil blive en meget brugt plads fremadrettet. Det kan være alt fra et klap-bord til at slå op til en mere fast installation.

3. Husk dine pauser og de 2 aktive minutter hver halve time

2 aktive minutter hver halve time gør en stor forskel ift. gener og smerter fra arbejdet ved pc'en og ift. at holde kroppen i gang, både fysisk og mentalt. Det gælder om muligt endnu mere, når du lander på en hjemme-arbejdsplads, der ikke er helt så optimal som den, du har på kontoret.

Når du er hjemme, er hverken din påklædning eller omgivelser til hinder for at gi' den lidt ekstra gas.

- Få pulsen lidt op: Englehop, løb på stedet, burpees, trapper mm
- Øg cirkulation: Squats, armbøjninger, mave- og rygøvelser, øvelser med elastik mm
- Et par gode udspændinger: At strække din krop igennem giver øjeblikkelig ro og velvære
- Find ro: Træk vejret, se ud af vinduet, kom lidt udenfor og mærk luften udendørs
- 7 minutes-apps har mange gode øvelser, som er lige til at gå til og som fungerer fint på stuegulvet.
- Find ideer til 2 aktive minutter på <https://2aktiveminutter.minkroppaajob.dk>

Vigtigst af alt er gåturen.

Kom ud i din frokost og gå en kort tur og snup en længere tur enten før eller efter arbejde. Udnyt den tid, du har fået frigivet fra transport og andre aktiviteter til at holde kroppen i gang og at komme ud i naturen. Bedste opladning og heling foregår udendørs, og det gavner dig både fysisk og mentalt.

OBS: Al færden udenfor skal naturligvis altid være i overensstemmelse med de gældende retningslinjer fra officiel side ifm. Corona-epidemien. Hvis du har symptomer af nogen art, skal du blive hjemme.

4. Det handler om DIN energi

I denne tid, hvor Corona-epidemien raser, er det så vigtigt at gøre noget af det, der giver energi! Bekymringer og frygt giver en anspændthed i din krop, som ikke gavner dig, og som vi hver især skal forsøge at dæmpe og finde en måde at håndtere. Find ud hvad der giver dig energi, som er muligt at gøre indenfor de rammer, vi er underlagt i denne tid, og gør noget af det HVER dag.

For kroppen handler den helt basale opladning meget om at komme ud i naturen til lys og luft, bevægelse og den gode søvn.

Gør det sammen

Læg samme plan om at gøre noget godt sammen i familien, så I hjælper med at holde hinandens energi oppe i en meget mærkelig tid. Sæt jer for, at I vil tænke tilbage på denne tid "hvor Danmark lukkede ned" som en tid, hvor I gjorde noget andet sammen, og en tid, som I trods alt vil tænke tilbage på med en vis glæde og stolthed.

For din energi – særligt i denne tid,
Lone Østergaard, Fysioterapeut, Min Krop på Job

#SLIPSTOLEN
Marts 2020