

Anders Jansten, legitimerad
naprapat och ergonomikonsult
på Vitea.

text PETRA MALM
foto JESSICA LUND

Nack- och ryggproblem är en av våra vanligaste folksjukdomar. Det är inte så konstigt. Vi kör bil eller åker buss till jobbet, tar hissen i stället för att gå upp för trapporna och sitter sedan framför datorn en hel dag, ofta i samma ställning. Väl hemma slänger vi oss i soffan och glor på teve.

Alla nyanställda har någon gång fått ett A4-ark med tips på pausövningar. Men vem gör dem? På sin höjd hamnar pappret i en hög med andra papper och faller snabbt i glömska.

Gör kroppen glad!

Ont i nacke och rygg efter ett långt arbetspass framför datorn? Med några enkla medel får du kroppen att bli gladare och orka mer.

– Förr pratade man mycket om att sitta rätt. Stolen ska ställas in på ett särskilt sätt och armen ska vara i en viss vinkel i förhållande till arbetsutrustningen. Glöm det. Mitt råd är: variera din arbetsställning så mycket det bara går, säger ANDERS JANSTEN, legitimerad naprapat och ergonomikonsult på Vitea.

Stillasittandet framför datorn måste brytas. Om man sitter i en och samma ställning en hel dag belastas kroppen negativt.

– Fråga din arbetsgivare om du kan få ett höj- och sänkbart skrivbord så att du både kan stå och sitta för att jobba. Rör på dig, ta en kort promenad då och då, hämta en kopp kaffe eller hälsa på en kollega i andra änden av huset, föreslår Anders Jansten.

Inställningarna på stolen ska inte ses som konstanta. Utnyttja i stället möjligheten att ställa in sittläget på olika sätt. Sitt rakt i ryggen, eller ställ in gungfunktionen så att du kan vipa lite fram och tillbaka. Du kan även

sätta dig bakåtlutad i viloställning. För att slippa musarm kan man försöka växla hand, men räkna med att det tar några dagar att få in snitsen med ”fel” hand.

För den som ändå är nyfiken på pausövningar, men har tappat bort lappen, finns övningsexempel att ladda ner från nätet från bland annat www.musarm.org eller www.prevent.se.

På arbetsplaster pratas det ofta om vikten av att de anställda mår bra. Några har fria träningstimmar, andra sponsrar sina anställda med ett gymkort eller liknande. Men för att få fler än de redan träningsfrälsta att börja röra på sig krävs något mer.

– För många handlar det om en livsstilsförändring. Och då måste man vara sporrad. Ledningen måste ta initiativ till att peppa medarbetarna så att de rör sig mer i vardagen, säger Anders Jansten.

Ett exempel på hur det kan gå till är att ge alla anställda en stegmätare. Den ser ut ungefär som en armbands-

klocka som sitter på bältet, och håller räkningen på hur många steg man går under en dag.

– Kombinera det med en intern tävling på intranätet, där det gäller att uppnå vissa mål, till exempel att gå 5 000, 7 000 eller 10 000 steg per dag. Vid varje nivå får den anställda en belöning, kanske biobiljetter eller en middag på stan, säger Anders Jansten.

Massage är också en bra form av friskvård som lockar ett stort urval, och inte bara de som är motionsfrälsta.

– I framtiden kan det bli som en del i arbetsuppgiften att man måste röra på sig, med andra ord schemalagd motion, säger Anders Jansten. ■ ■

NAMN: Anders Jansten

YRKE: Leg naprapat och ergonomikonsult.

FAMILJ: Fru och tre barn.

INTRESSEN: Musik, spelar bas i coverband.

SÅ GÖR JAG FÖR ATT MÅ BRA: Promenerar mycket, utför egna ryggövningar och busar med mina barn.

TRÄNAR PAUSGYMPA: Ja, sitter sällan i mitt arbete.