



Smid benene op i skrivebordsskuffen. Det værste for kroppen er at sidde i samme stilling hele dagen. (Foto: Colourbox)

Oooooop at stååååååå!



METTE LAUTH
mette@avisen.dk

Debat 0

Send til
Anbefal

Sådan kommer du op at stå på jobbet

Onsdag den 8. september 2010, 06:00

Du har et hæve-sænkebord. Du har selv bedt om det. Det lød som en god idé. Men bruger du det..... ?

Hånden på hjertet?

Nej.

Du er ikke alene - hver femte bruger slet ikke hævesænke-knappen, viser undersøgelse. Derfor bringer vi her en guide til, hvordan du får bugt med rygproblemerne og den kontorstol-formede bagdel.

Det vigtigste er, at du ikke fryser fast i den samme stilling hele dagen.

1. Dit skrivebord skal indstilles, så det passer til dig.
2. Har du hæve-sænkebord, så prøv at bruge det. Sæt din mobiltelefon eller kalender på computeren til at minde dig om at rejse dig op, for eksempel hver anden time.
3. Find en håndfuld kollegaer på kontoret - aftal blandt jer, at I skal minde hinanden om, at I skal op at stå. Gør det samtidig. I behøver kun at stå op i 10-15 minutter.
4. Roter mellem arbejdsopgaverne. Planlæg jeres arbejde, så I ikke sidder fast i den samme stilling hele dagen.
5. Smid fødder op i skrivebordsskuffen eller smæk benene op på bordet. Måske fungerer det dårligt, hvis du er bankrådgiver og midt i en kundesamtale, men brug alle socialt acceptable arbejdsstillinger til at få rørt kroppen.
6. Sæt printerens lidt væk, så du skal op at stå.
7. Hent kaffe. Lad være med at slæbe termokanden med hen på din plads.
8. Hav en stor bold eller en knæstol på kontoret. De færreste kan holde til at sidde på en bold en hel dag - for det kræver mange kræfter i ryggen at holde sig rank, men brug den lidt - og send den så videre til en kollega.
9. Rejs dig op når du taler i telefon, gå lidt rundt, læn dig tilbage i stolen. Flyt dig.

10. Få en trådløs mus, så du kan arbejde med den tæt ind til kroppen. Sørg for at støtte albuen - musen på ikke løbe fra dig henover bordet, så du ender med at have den i strakt arm.

11. Bruger du meget mus, så prøv en 'mousetrapper'. Når du bliver vant til at bruge den, kan det lette belastningen ved computer-arbejde.

SØGER DU JOB?

Opret en Jobagent

1. Lav en søgning
2. Gem den som Jobagent
3. Modtag lignende stillinger pr. e-mail

▶ Start din søgning - Opret en Jobagent



12. Brug en høj stol - eksempelvis i barstol-højde - også kaldet en ståstøtte-stol.

Kilde: Arbejdstilsynet, Dansk Erhverv, Cityfys

Del på Facebook

SKRIV KOMMENTAR
LOG PÅ
OPRET PROFIL

Du skal være logget på for at kommentere.

SENESTE ARTIKLER OM SEX OG SUNDHED

- Fedtskatten rammer de syge og svage [18/11]
- Store virksomheder laver homo-netværk [17/11]
- Slankepiller flopper totalt [15/11]

MEST LÆSTE OM SEX OG SUNDHED

- Mål livvidden og red livet [14/11]
- Store virksomheder laver homo-netværk [17/11]
- Slankepiller flopper totalt [15/11]



Sudoku

(15 spillere online)

Løs de magiske firkanter, rækker og søjler og vind Spigos i dette spændende og udfordrende talspil. Løs hele pladen og vind et jackpotspin. Der er 10.000 forskellige baner.

START SPIL

- | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ◦ 4fun.dk ◦ Arto.com ◦ ArtoGames.com ◦ Baby.dk | <ul style="list-style-type: none"> ◦ Bladkiosken.dk ◦ Blog.dk ◦ Bookz.dk ◦ Danmarkbynight.dk | <ul style="list-style-type: none"> ◦ Dating.dk ◦ Eblade.dk ◦ Erhvervslokaler.dk ◦ Lejebolig.dk | <ul style="list-style-type: none"> ◦ Maxkredit.dk ◦ Spigo.dk ◦ SpigoWorld.com ◦ Studenet.dk | <ul style="list-style-type: none"> ◦ Studieportalen.dk ◦ Trendsales.dk ◦ Trendsales.fi ◦ VirtualManager.com | <ul style="list-style-type: none"> ◦ Vix.dk |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|