



So ringur kann kropsburðurinn vera, meðan arbeitt verður við teldu



So lætt kann gerast. Her situr Hellen Haraldsen við elastíkku um akslarnar

**Heilsa
& lífsstíllur**
maggi@söialurinn.fo



Vanligir aktivitetir hjálpa væl

Fyri tey sum í sínum arbeiði sita still allan dagin, er tað av alstórum týðningi at tey í aðrar mátar røra seg og fáa motión. Vanligir gerandisaktivitetir hjálpa væl.

Men tað eru ikki øll ið orka hugsanina um at fara á eina motiónsmiðstöð at sveitta ella at ganga langar og krevandi túrar í bøg og haga. Men tað eru nógvar aðrar mátar sum hjálpa væl, og vanligir gerandisaktivitetir kunnu gera góðan mun.

Við at vera í rímligari venjing, kunnu vit hálvera vandan fyri hjarta- og æðrasjúkum.

Við t.d. at ganga ella súkkla til og frá arbeiði og syrgja fyri at gera okkurt kropsligt arbeiði í frítíðini. Hetta er serliga galdandi fyri tey, sum hava eitt arbeiði, har tey sita still allan dagin.

Um vit t.d. koyra til og frá arbeiði, sita still allan dagin á skrivstovuni við eina teldu, og tá vit so koma heim eta vit ein góðan døgurða fyri síðan at sita framman fyri sjónvarpinum restina av kvøldinum, kunnu vera vís í at tað sæst á okkum, og vit kunnu rokna við, at vit fyrr ella seinni fáa heilsutrupulleikar.

Kropsligir aktivitetir so sum t.d. gongtúrur geva góða heilsu og verja væl móti vælferðarsjúkunum í okkara tíð, saman við sálarligu ávirkanini av at ganga úti í frískari luft.

Kelda: Sunnhetsbladet

Variatióin er lyklaorðið í einum telduumhvørvi

Telduarbeiðsskaðar er ein av trupulleikum í dagsins samfelagi, men tað ber væl til at fyrbygja hesum skaðum

TELDUARBEIÐS- SKAÐAR

Myndir: Jens Kristian Vang

Við at innrætta sítt arbeiðs-pláss við nøkrum ergonomiskum meginreglum í huga, kunnu trupulleikarnir haldast burtur. Vert er alla tíðina at minnast til, at tað er telduumhvørvið, ið skal tillaga seg brúkarinum og ikki øvugt.

Ein upprættur kropsburður hevur alt at siga fyri eitt orkusparandi vøddarbeiði. Menniskjan í okkara parti av heiminum er um at missa tann góða kropsburðin, og eru orsökarnar óiva nógvar til tess.

Ein av orsøkunum eru allir okkara sitandi tímar - heilt frá barnsbeini av. Fyri at hjálpa til og bøta um hendan trupulleika, er Leila á Lofti frá Fysioterapi á Argjum komin við hug-



Hellen vísir her hvussu lætt tað er. Ger elastíkkið til eitt 8-tal, og læt teg í tað sum tú letur teg í eina tryggju. Elastíkkið fæst fyri minni enn 100 krónur á flestu fysioterapiklinikkum í landinum

skotinum við elastikkinum. Hon hevur havt elastíkkið úti á fleiri skrivstovum til royndarkoyringar, eins og næmingar við ringum

kropsburði ganga við tí. Góðu royndirnar gera, at vit nú deila hetta við tykkum lesarar. Royn tað - og njót tað!

Her eru nøkur góð ráð

- Hæddin á stólinum skal passa til beinlongdina, t.v.s. at allur fóturin skal vera á gólvinum uttan at lørini vera kleimd.
- Stólasetrið skal svara til 3/4 av lærlongdini, tað skal vera pláss til eina hondsbreidd millum forkantin á stólinum og knæspøturnar. Her er vert at hugsa um aðrar sitimøguleikar, t.d. á einum stórum bólti, brúka ymiskar pútur at sita á, ella stólar við alternativum setri, har størri møguleikar eru fyri rørslu meðan arbeitt verður.
- Um stólin hevur rygglen, skal tað setast soleiðis, at lendastuðulin fyllir lendarnar.
- Knappaborðið skal setast í hædd soleiðis, at tú kanst arbeiða við hvílandi akslum og undirarmum, sum næstan eru vatnrættir. Handliðirnir mugu ikki bendast ov nóg uppfrá.
- Eygnafrástøðan til skíggjan skal vera umleið 60 cm., ella tína armlongd.
- Tað skal vera pláss framman fyri skíggjan til koncepthaldara og knappaborð, og pláss framman fyri knappaborðið t hvíla hedurnar á, umleið 10 cm.
- Hæddin á skíggjanum skal vera soleiðis, at ovasti kantur á skíggjanum er á javnt við eyguni, tað svarar til, at hugt verður eitt vet niður í skíggjan.
- Vippra skíggjan so tú sært vinkulrætt á hann.
- Skíggjan skal setast so langt frá vindeyganum sum gjørligt; men er bert pláss við vindeygnað, og tú arbeiðir við telduna meira enn tveir tímar dagliga, so skal dagsljósið koma inn frá síðuni.
- Brúkar tú músina, skal hon setast soleiðis, at allur undirarmurin hevur stuðul og kann haldast tætt at kroppinum. Royn at brúka músina so lítið sum gjørligt og læt teg at skifta millum vinstri og høgru hond.
- Gang meðan tú tosar í telefon -

Góðan arbeiðshug!

Kelda: Fysioterapi á Argjum v. Leilu á Lofti