

Sitið aktivt við röttum ryggi

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



Tað er ikki líka mikið, hvussu ein bilførari situr í bilinum undir koyring. Alt hetta kann fyrbyggjast við at sita aktivt við röttum ryggi. Trupulleikar sum t.d. spenningshøvudþína og afturvendandi nakkahald kunnu fyrbyggjast við at sita aktivt við röttum ryggi. Modell: Guðbjörg á Lofti

Myndir: Jens Kristian Vang



At bilførarin situr við aktivt röttum ryggi undir koyring hevur stóran týðning, sigur Leila á Lofti frá Fysioterapi á Argjum, ið her gevur góð ráð um rættan kropsburð hjá bilførarum

KROPSBURÐUR

Ein bilførari hevur nógv at gera undir koyring. Tað er ikki so einfalt, sum tað sær út til. Bæði tá koyrt verður, og tá bíðað verður, er allur kroppurin til arbeiðis.

Hann skal m.a. hyggja til síðurnar, í bakspeglið, síðu-

spegli, skifta gir, og t.d. tendra viskararnar, tá brúk er fyri tí. Beinini eru eisini alla tíðina í gongd, eitt á speedaranum og hitt á varðhaldi, tí tað kann verða brúk fyri at bremsa, hvørja løtu tað skal vera. Hevur bilurin vanlig gir, skal vinstra bein vera standby til koblingina. Bilførarin er og eigur alla tíðina at vera á varðhaldi.

Flestu nýggir bilar eru ergonomiskt so væl innrættaðir, at teir teir slíta og oyðileggja bilføraran sum minst. Eisini eru nógvir av nýggju bilunum so væl gjørdir, at teir hava "anti-whiplash setur".

Setrið er av stórum týð-

ingi fyri bilføraran. Hvønn týðning tað hevur, má siggjast í ljósinum av, hvør bilførarin er, um hann t.d. situr nógv í bilinum í senn (meira enn 2 tímar), um hann javnan íðkar ítrótt, um hann gongur nógv, súkklar, ella um hann vanligar arbeiðir uttandura.

Sitistøðan í bilinum má vera soleiðis, at onki kropsligt er til hindurs fyri, at bilførarin kann snara hövduin til vinstru og høgru, ella at hyggja aftur um bak.

Tú kanst gera eina roynd har tú situr í lötuni: Hang í stólinum við rundaðum ryggi og hygg til vinstru og síðani til høgru. Rætta nú ryggin heilt upp (nalvan

inn) og hygg aftur til vinstru og høgru. Merkti tú nakran mun? nær føldist nakkinn liðiligi?

Tað er soleiðis, at betri kropsburð vit hava, meira økonomist arbeiða vøddar, liðir og liðbond. Úrslitið av tí betraða kropsburðinum merkja vit sum meira orku, samstundis sum nervalagið sleppur undan øllum hesum spíllarbeiði, ið kemur av at vøddarnir í tí skeiva kropsburðinum stríðast innanhýsis, tí í "hangistøðuni" endar tað við, at dynamiskir (liðandi) vøddar skifta um við stabiliserandi (haldandi) vøddar.

Vit kunnu taka nakkann sum dømi: Vøddarnir inn-

ast við geislarnar eru stabiliserandi, teir verja alla tíðina liðirnar. Vøddarnir í nakkannum / hálsinum (teir vit kunnu føla), eru dynamiskir, teir gera tað møgulegt hjá okkum at flyta høvdið. Tá teir dynamisku vøddarnir verða noyddir at arbeiða sum stabiliserandi (hangikropsburðurin), so vísa teir sína ónøgd við at blíva ov spentir, við t.d. spenningshøvudþínu sum fylgju, og tá verður úrslitið at teir stabiliserandi vøddarnir vikna við t. d. afturvendandi nakkahaldi sum fylgju.

Alt hetta kann fyrbyggjast við at sita aktivt við röttum ryggi.

Kelda: www.fysio.fo

Rukkutir roykjarar

Roykjarar siggja ofta eldri út enn ikki-roykjarar á sama aldri. Orsøkirnar til hetta vóru til fyri fáum árum síðan ókendar.

Bretskir granskarar hava nýliga kanna húðina hjá einum bólki av sjálvbodnum fólki, sum royktu ein pakka av sigarettum ella færri um dagin.

Úrslitið vísti, at royking økir um framleiðsluna hjá kroppinum av einum enzymi ið oyðuleggur tað genið, ið syrgir fyri at húðin er elastisk.

Kanningin vísti eisini at hetta enzymið er meira aktivt í húðini hjá roykjarum, sum fáa nógva sól. At vera ov nógv úti í sól hevur eisini eina aldrandi ávirkan á húðina.

Kelda: Sunnhetsbladet



Lesið

Sosialin

-so eru tit við!