

So sleppur tú frá músaarmi

Heilsa & lífsstíllur
maggi@sosialurin.fo

Vit sita alt meira still og alt meira framman fyri einum telduskermi. Hetta hevur við sær at sjúkdómurin músaarmur er á veg at gerast ein nýggjur heilsutrupulleiki.

MÚSARMUR

Inna Tørnroos
inna@sosialurin.fo

Músaarmur er eitt savningsnavn fyri pínu í armunum, nakkanum, økslunum, rygginum, hondliðunum og fingrunum, ið kemst av ov nógvari teldunýtslu.

Trupulleikarnir koma í flestum forum av, at vit sita ov still og brúka somu vøddar í langa tíð. Ofta eru tað teir lítlu vøddarnir sum eru í serligum vanda.

Tá ein hevur fingið trupulleikar við músaarmi er torført at sleppa av við tað. Nógv verða noydd at verða

burtur frá arbeiði í langa tíð ella at skifta starv.

Tí er gott at vera fyrivarin so ein sleppur undan hesum.

Ein góður háttur er ikki at sita í somu støðu allan dagin uttan at taka pausu og gera okkurt annað eina løtu.

Eisini hevur tað stóran týðning hvussu arbeiðsumstøðurnar eru.

■ Knappaborði skal verða beint framman fyri tær, og 15 cm inn á borði

so at hondliðin kann hvíla á borðinum.

■ Músin skal eisini verða 15 cm inn á borði og liggja beint uppá síðuna av knappaborðinum. Eisini ber til at hava hana beint framman fyri knappaborðinum. Hetta hóskar serliga væl til konufólk, sum ikki hava so breiðar herðar sum mannfólk.

■ Skriviborðið skal verða instilla so, at undirarmarnir kunnu hvíla á borðskivuni.

■ Stólurin skal verða

so at fótirnar kunnu hvíla á gólvinum. Vinkulin á knøðunum skal verða umleið 110-120 gradir.

■ Telduskermurin skal verða umleið 60-80 cm frá tær. Størri telduskermur - størri frástøðu, so tú sært allan skermin.

■ At hava nógvar ymiskar lampur er gott. Um tú hevur eitt vindeyga nær við skermin, skalt tú helst hava persiennir, so at tú sjálvur kanst stýra ljósinum, sum kemur inn. Ansa eftir, at

ongin lampa lýsur beint á skermin; tað kann skaða eyguni.

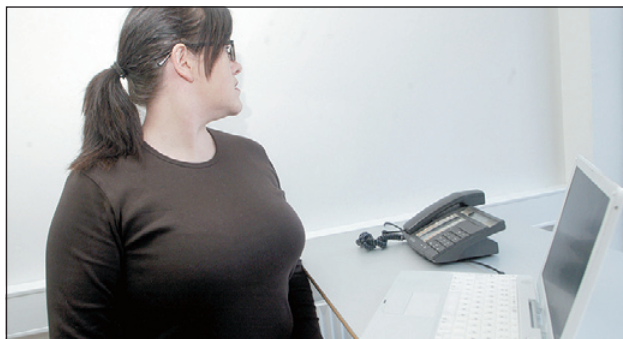
■ Royn og lær teg at nýta knappaborði meira enn músina. Tað er betur fyri hondina.

Her eru nøkur knappaborðs "shortcuts"

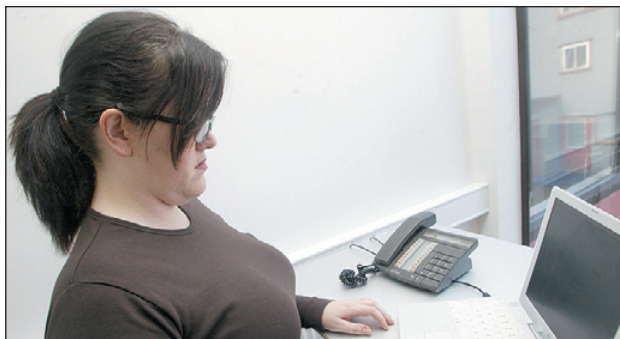
- Klipp út - Ctrl + x
- Klistra inn - Ctrl + v
- Kopiera - Ctrl + c
- Goym - Ctrl + s
- Opna - Ctrl + o
- Skriva út - Ctrl + p
- Angra - Ctrl + z

Venjingar ímóti músaarmi

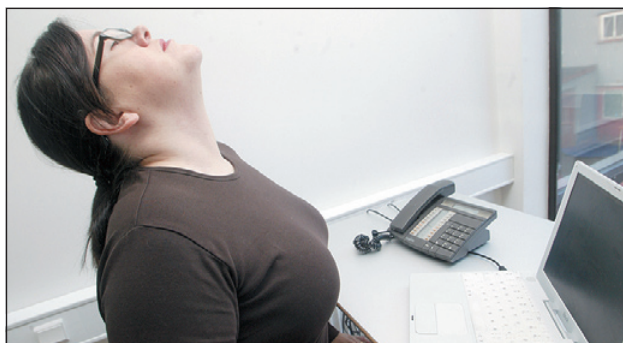
Her eru nakrar venjingar ein kann gera framman fyri telduskermi. Ger tey nakrar ferðir um dagin:



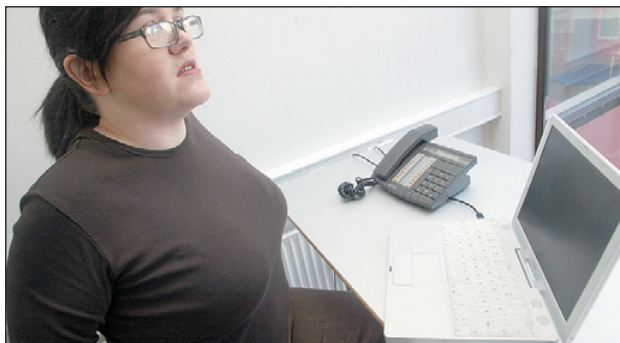
Vend høvðið til síðuna. Drag høkuna inn og ger hetta 2-4 ferðir



Drag høkuna inn og spenn høvðið aftureftir. Strekk nakkan í umleið 20 sekundir



Boyggi høvðið aftureftir og vríggja høvðið frá síðu til síðu 2-4 ferðir.



Rulla økslirnar. Rulla aftureftir og frameftir.



Reis teg upp ella sit og boyggi ryggin aftureftir.



Pressa lógvarnar móti hvørjum øðrum og lyft armarnir úteftir. Toyggj í umleið 20 sekundir.



Ypp øksl upp og niður 2-4 ferðir



Boyggi hondina so nógv sum gjørligt og vríggja armin úteftir. Strekk armbogan. Toyggj í umleið 20 sekundir.



Drag høkuna inn og boyggi høvðið til síðuna. Toyggj í um 20 sekundir.



Drag høkuna inn og boyggi høvðið frameftir. Legg hondina á høvðið og trýst varliga móti bringuni. Umleið 20 sekundir.



Flætta fingrarnar og strekk armarnar út. Tá toyggjur tú vøddarnar millum herðabløðini út. Umleið 20 sekundir.