

3 Lav øvelser. Få minutters træning tre gange om ugen kan være nok. Træn gerne sammen med nogle kolleger.

DIALOG

- 1
Kan og vil vi lave fysiske øvelser
- overhovedet?
 - hver især?
 - sammen?
 - Hvorfor/hvorfor ikke?

- 2
Hvis vi gerne vil lave øvelser på arbejdspladsen: Gennemgå indholdet i kolonnen "Støtte" – læs evt. teksten højt, så alle får informationerne og de gode råd i fællesskab. Diskuter, hvordan vi skaber de bedste rammer for at lave øvelser som
- enkeltperson
 - gruppe/afdeling/butik
 - ledelse
 - arbejdsmiljøorganisation

Overfør jeres svar på punkt 2 i kolonnen **AFTALE**.

STØTTE

Målrettet træning virker, når du har ondt i ryg, skulder eller nakke

ARBEJDER DU MED TUNGE LØFT:

Få, målrettede øvelser for ryggen kan styrke musklerne omkring rygsøjlen og forbedre musklernes reflekser og koordination.

Øvelserne giver stabilitet til ryggen og en bedre fornemmelse af, hvordan man bruger ryggen hensigtsmæssigt, når man fx løfter.

Hvis I vil lave øvelser på arbejdspladsen, er det vigtigt, at I tilpasser træningen til de forhold, der gælder på netop jeres arbejdsplads. Når I gør det, kan I med fordel tage udgangspunkt i nogle elementer, som har vist sig at have betydning for, om man får trænet på arbejdspladsen. Det har betydning, at:

- man kan træne i en gruppe
- man kan føre træningsdagbog
- øvelserne er enkle og effektive
- man kan variere, så man ikke laver de samme øvelser hele tiden.

HAR DU STILLESIDDENDE ARBEJDE:

Stillesiddende arbejde og fastlåste arbejdsstillinger med mange gentagelser af de samme bevægelser kan give smerter og ømhed i nakken, skuldrene og armene.

Med nogle få, målrettede øvelser kan du træne de muskler, du bl.a. bruger, når du arbejder ved en kasse. Det kan mindske smerter og ømhed i nakke, skuldre og arme.



AFTALE (noter)

Sådan aftaler vi at skabe de bedste rammer for at lave fysiske øvelser:

Enkeltperson

Gruppe/afdeling/butik

Ledelse

Arbejdsmiljøorganisation