

Har du ryggen fri?

Har du nogensinde glemt en deadline? Kan du forestille dig

noget værre end at glemme en? Lige nu **vigtigste deadline** i dit liv. Og det kan knække din ryg.
er du ellers godt på vej til at overse den

Din ryg er lige så skør som perforeringen i dette papir. Bøjer du papiret mange gange efter hinanden, bliver det nedslidt. Det gør din ryg også, hvis du i årevis overbelaster den ved at sidde i en forkert stilling.

Du kan gøre meget for at undgå rygproblemer. Det handler denne pjece om.

Når du har læst den, kan du rive denne flap af og hænge den på opslagstavlen. Læg mærke til flappens form. Den rummer svaret på, hvordan du får en sund ryg.





Rytterstillingen

SADDELSTOL

Kontor-tortur

Hver dag udsætter de fleste i den grafiske branche sig frivilligt for tortur. Uden at blinke sætter de sig i et særligt instrument, der langsomt bøjer deres rygge og forhindrer dem i at trække vejret ordentligt, som klemmer deres ribben, bremser blodet i deres årer og giver dem dunkende hovedpine.

Dette torturinstrument er kontorstolen.

Er du glad for din stilling?

Som de fleste tænker du sikkert ikke nærmere over, hvordan du sidder ved skrivebordet. Der er så meget andet. Papirbunkerne er allerede for høje, og du skal nå en masse inden næste deadline.

Men din ryg har også en deadline. Og den nærmer sig hastigt, når du sidder for længe i en forkert stilling ved bordet uden at bevæge dig regelmæssigt.

Det begynder at gå galt fra det øjeblik, du sætter dig til at arbejde foran skærmen. Læg mærke til hvordan den nederste del af din ryg former sig, når du bøjer dig over tastaturet. Den krummer fra halebenet og op, så hele lænden ligner et C - også selv om du forsøger at rette ryggen. Det er her, problemet opstår. For netop denne C-krumning er skyld i, at de nederste rygmuskler overbelastes, så du af og til har ondt i ryggen efter fyraften. Det er ikke, fordi du bruger stolen forkert. Det er fordi, en traditionel kontorstol tvinger dig til at sidde i en stilling, der er skadelig for din ryg.

Stolen får dig ned med nakken

Og din kontorstol lader dig ikke slippe med lidt ondt i ryggen. Når du læner dig ind over skrivebordet for at se på tastatur og noter, tipper dit hoved en anelse forover. For at holde det oppe anstrenger du musklerne i skuldrene og nakken. Det er det, der giver myoser i skuldrene, spændinger i nakken og hovedpine.

Din mave går heller ikke fri. Når du krummer ryggen, mases ribbenene ind mod tarmene, og det kan give problemer med fordøjelsen. Samtidig sidder du lidt sammensunket, så du ikke fylder lungerne ordentligt, når du trækker vejret. Det medfører, at hjernen ikke får tilstrækkelig med ilt, så energiniveauet sænkes, og du bliver hurtigere trætt.

Det kan du måske leve med. Men kan du også leve med åreknuder og hæmorider? Det er nemlig, hvad du kan risikere at få, fordi du sidder i en stilling, hvor venerne i bughulen er under pres.

Og så er der de alvorlige rygproblemer. Når det nederste af ryggen krummer, presses ryghvirvlerne sammen. Det betyder, at de små stykker bruske, der sidder mellem hver ryghvirvel, bliver mast, så de buler ud og trykker på nerverne. På kort sigt giver det rygsmerter i hverdagen. Men på lang sigt kan du sidde dig til en diskusprolaps, og en diskusprolaps slår lige så hårdt som et piskesmæld.

De ergonomiske cowboys

Hvordan undgår man de fysiske gener, man kan få af at sidde i en fastlåst stilling i kontorstolen?

For at besvare det spørgsmål må vi forlade kontoret, og drage til det vilde vesten. Man ved nemlig, at cowboys og andre, der sidder på en hesteryg mange timer hver dag, næsten aldrig har problemer med ryggen. Det skyldes, at en rytter har ryggen fri. Når man sidder i en sadel, er der ikke noget ryglæn at støtte sig op ad. For at holde balancen må rytteren derfor bruge musklerne i ryggen og maven aktivt. Det giver en stærk og sund ryg.

Rytterstillingen er en mellemtid mellem at stå og sidde. Benene er næsten strakte og det gør at ryggen automatisk bliver lige så rank, som når man står op. Man undgår altså den skadelige C-krumning af lænden. Det har faktisk vist sig, at rytterstillingen er så god for ryggen, at mennesker med alvorlige rygproblemer er blevet kurerede ved at ride.



Det er vigtigt, at du skifter stilling mange gange, står op, bevæger dig og får motion. Det vigtigste er, at du holder ryggen fri.



Tid til at sadle om på kontoret

Rytterstillingen er den bedste måde at sidde på, når du skal arbejde ved et skrivebord. Når du sidder i denne stilling, bevarer du rygsøjleens oprindelige S-form, og du bruger ryggen aktivt. Hovedet balancerer øverst på rygsøjlen, så du undgår at belaste nakken og skuldrene. Samtidig skyder du brystet frem, så der ikke er noget pres på tarmene og lungerne.

Mange har oplevet, at de slipper af med deres rygsmarter - og alle de andre gener, når de skifter til rytterstillingen.

Flere stolefabrikanter har udviklet stole, som genskaber rytterens stilling på hesten. Nogle er udformet som taburetter eller "sadler", andre ligner de almindelige kontorstole, hvor sædet kan vippe nedad. Fælles for dem alle er at de kan hæves 20-30 cm højere end almindelige stole.

I starten føles det en smule anderledes at sidde i rytterstillingen. Men det er netop, fordi du ikke er vant til at bruge musklerne i ryggen. Efter nogle uger i rytterstillingen, vil de færreste gå tilbage til deres gamle "torturstol".

Rytterstillingen må naturligvis ikke blive en sovepude. Det er vigtigt, at du bevæger dig og skifter arbejdsstilling i løbet af arbejdsdagen. Egentlig træning af ryggen er også med til at forebygge rygproblemer.

Sæt dig til højboards

Når du sidder i rytterstillingen, er du halvt stående. Det kræver, at bordet bliver højere. Den bedste løsning er at sidde ved et bord, der kan hæves og sænkes. Mange arbejdspladser har allerede anskaffet hæve-sænkeborde, hvor man enten sidder ned eller står helt op. Men uden at bruge stole hvor man kan sidde i rytterstillingen, bliver disse borde ikke anvendt så godt, som de kunne blive.

Koster mindre end sygedage

Rytterstillingen er også god mod helt andre slags smerter: Arbejdsgiverens tørre lommemesmerter. Det har vist sig, at mange, der dagligt arbejder ved en skærm, har adskillige sygedage i løbet af et år på grund af problemer med ryggen. Det koster virksomheden mange penge. Men de billigste "saddelstole" koster mindre end et par sygedage. Og når man tænker på, at stolen i det lange løb kan være med til at holde dig rask, er det en investering, der hurtigt tjener sig hjem for virksomheden. Det er godt både for dig og for virksomheden. Arbejdsgiveren skal jo også have ryggen fri.

Vil du læse mere om rytterstillingen, så besøg os på www.grafiskbar.dk Her kan du også læse om arbejdsmiljølovens krav og anbefalinger til stole ved skærmarbejde.

