



# Tips för ledbrutna hemmajobbande

## NYHETER

**Efter ett antal veckors hemmajobbande börjar fler och fler få problem med rygg, nacke och axlar.**

**Något legitimerade naprapaten Jesper Andersen tydligt märker av.**

– Det har blivit vanligare att patienter kommer till mig med besvär som är relaterade till hemarbete, säger han.

29-åringen från Kungälv utbildade sig ursprungligen till snickare vid Mimers gymnasium, men sadlade om till naprapat efter att själv ha fått besvär i rygg och skuldror – ett resultat av statiskt arbete under lång tid.

– Företaget jag jobbade på hade avtal med en naprapat som gav mig bra hjälp och

Vi använder oss av cookies för att ge dig en bättre upplevelse av vår webb. Genom att använda vår hemsida godkänner du detta

Jag förstår

Läs mer

- Att coronakrisen kom är jätteolyckligt, eftersom jag inte hade hunnit bygga upp en kundkrets än. Just nu tar jag inte emot patienter över 70 år eller patienter med underliggande sjukdomar. Det handlar om säkerhet, både för dem och för mig, konstaterar Jesper som nu ser tiden an, samtidigt som han blir kontaktad av allt fler hemarbetare med symtom som de inte har haft tidigare.
- Jag erbjuder fri konsultation tisdagar på kliniken. Då kan man även ringa till mig och rådgöra kring sina besvär. Bedömer jag att de ska ha någon annan vårdgivares hjälp kan jag guida dem vidare, berättar Jesper och nämner några orsaker till att man kan få problem vid hemarbete.
- Ofta saknar man hjälpmedel som höj- och sänkbart skrivbord och ställbar stol. Att halvsitta i soffan med sin laptop i knät är lite grann ett skräckscenario som jag ser det – sitter du dåligt kommer besvären förr eller senare.

## Ta en mikropaus

Många som jobbar hemma blir ofta överambitiösa och glömmer av att ta en paus då och då- ett beteende Jesper starkt avråder från.

- För att fungera normalt behöver kroppens muskler rörelser, så ta en mikropaus, gärna 10 minuter varje timme. Ha inte dåligt samvete för att du lämnar datorn och gör något annat under en stund- passa på att plocka ur diskmaskinen, damma lite, gå ut med soporna. Mår man bra i kroppen kan man också prestera bra, så jag tror att det lönar sig i slutänden, säger Jesper.

## Katten och kon

I en liten film på KP:s webb visar han några användbara, enkla rörelser. Ett exempel är Katten och kon, som skapar rörelse främst i mellersta ryggen.

- Annat som är bra är rotation längs med väggen eller att lägga sig på knä och placera armbågarna på en soffkant och jobba med bakåtsträck. Pressa ihop skuldrorna med hjälp av ett gummiband och gör en sidoböjning mot väggen. Glöm heller inte bort att gå promenader – gärna morgon, lunch och eftermiddag, råder Jesper Andersen.

## Katarina Berg

**0303-20 68 28**

Vi använder oss av cookies för att ge dig en bättre upplevelse av vår webb. Genom att använda vår hemsida godkänner du detta

Jag förstår

Läs mer

minuters rörelse gör skillnad. Kroppens muskler behöver rörelser för att fungera normalt.

Ta med datorskärmen och tangentbordet hem och placera om möjligt på en högre byrå där du kan stå bekvämt med skärmen i ögonhöjd. Tangentbordet bör vara i lagom höjd för att inte riskera att axlarna behöver dras upp.

Växla dina arbetsställningar. Exempelvis kan du ha en "sämre arbetsställning" 15-20 minuter om du därefter skiftar till en annan position nästkommande timme. Variation är viktig. Försök att variera ditt datorarbete genom att både sitta och stå.

Ta gärna en promenad morgon, lunch och eftermiddag. Planera in vardagsmotionen, gärna ute med styrka och kondition för hela kroppen.

Källa: Jesper Andersen, legitimerad naprapat och personlig tränare.

🕒 2020-05-07 18:00

🕒 2020-05-07 18:00



## Läs också

### Kvinna knivskars allvarligt vid rånförsök – polisen söker vittnen

En kvinna i 55-årsåldern knivskars i samband...

### Jakob fastnade i Spanien – släpper ny musik efter coronakampen

+ Genom att gömma sig för polisen och...

### När det här är över...

+ När vi var i början av krisen...

### Miljonböter för kommunen – kan inte erbjuda boende

+ Mannen beviljades boende med särskilt stöd, men...



Vi använder oss av cookies för att ge dig en bättre upplevelse av vår webb. Genom att använda vår hemsida godkänner du detta

Jag förstår

Läs mer