

## LIGE NU

COVID-19 LIVE: FORMAND I FODBOLDFORBUND: - SPYT PÅ BANEN SKAL GIVE GULT

# Av min ryg: Fem gode råd mod smerter på hjemmekontoret

Specialist i fysioterapi giver her gode råd til, hvordan du undgår fysiske smerter, når du arbejder hjemmefra. Få blandt andet svar på, om der overhovedet findes en perfekt arbejdsstilling på hjemmekontoret.



For at undgå smerter kan man blandt andet sørge for at bevæge sig og holde pauser i løbet af arbejdsdagen. Foto: Colourbox

🕒 28. apr 2020, kl. 05:43



Nina Kampmann  
Journalist

Eftersom en stor del af danskerne arbejder hjemmefra i disse tider, bliver mange tvunget til at indrette et hjemmekontor og finde en behagelig arbejdsstilling i nye arbejdsmiljøer.

Og her kan det være ekstravigtigt at holde sig fysisk i gang, så man undgår smerter i nakken, ryggen og andre steder på kroppen.

## ” Bare det at gå en tur kan virke rigtig fint som smertelindring.

Morten Høgh, specialist i fysioterapi

- Det sker, at vi glemmer, at vi normalt får noget gratis motion i hverdagen, når vi kommer uden for egen matrikel. I stedet bliver det måske kun til en tur hver anden dag, fortæller Morten Høgh, der er direktør for FysioDanmarks klinikker i Aarhus C, Risskov og Skejby.



I denne artikel giver Morten Høgh gode råd mod smerter på hjemmekontoret. Selv har han fire foretrukne arbejdsstillinger derhjemme. Foto: Isabelle Pateer

Her oplever de, at den gradvise genåbning har stor indflydelse på antallet af henvendelser fra nye patienter, der ønsker behandling.

- Vi oplever det, som om en prop er taget ud, og det strømmer ind. Vi er blevet fuldstændig lagt ned, men det er også dejligt, at vi for en gangs skyld kan tilbyde behandling indenfor højst to dage, siger Morten Høgh til TV2 ØSTJYLLAND.

Læs også [Forvirring om coronaregler: - Hvornår er vi for mange?](#)

Selvom der nu er åbnet op for tilgang til fysioterapi, er der flere ting, du selv kan gøre for at undgå, at hjemmearbejdet påvirkes af fysiske smerter.

Udover sin direktørtitel er Morten Høgh også specialist i fysioterapi og har en ph.d. i smerteforskning. Herunder kan du læse hans gode råd mod smerter i nakken, ryggen og hovedet, som du kan bruge på hjemmekontoret.

## Fem gode råd mod smerter:

### Få bevæget dig

En af de første ting, Morten Høgh peger på, er at få bevæget sig i løbet af dagen og at nå op på 10.000 skridt om dagen eller 1-1,5 time med aktivitet.

- Bare det at gå en tur kan virke rigtig fint som smertelindring. Jeg vil på det stærkeste opfordre til, at man måler sine skridt, så ved man med god samvittighed, hvornår man er færdig.

Har man ikke mulighed for at komme ud i løbet af arbejdsdagen, er der også andre måder at få bevæget sig på derhjemme.

- En god tommelfingerregel kan være, at man går rundt, når man taler i telefon.

Kan man lide at konkurrere, opfordrer Morten Høgh også til, at man udfordrer hinanden.

- Det kan være i familien, hvor man har en månedlig challenge med for eksempel at lave nogle squads hver time. Det tager måske ikke så lang tid men er nok til at booste kredsløbet.

### Find dine foretrukne arbejdsstillinger

Spørger man Morten Høgh, findes der ikke et endegyldigt svar på den perfekte arbejdsstilling, og der findes heller ikke en forkert stilling. Det er derimod op til den enkelte, da vi har forskellige præferencer. Har man tendens til at falde for sofaens bløde hynder, kan det derfor også være et godt sted at arbejde, hvis det er dér, man har det rart.

- Jeg har selv fire steder, jeg godt kan lide at arbejde - blandt andet min lænestol og sofa.

Uanset hvilken arbejdsstilling man foretrækker, er det dog vigtigt at sørge for støtte til underarmene.

- Når man sidder og arbejder, så find en stilling, hvor underarmen kan hvile på et bord eller en pude. På den måde vil de fleste opleve, at de kan sidde længere uden at få ondt i nakken.

### Skift arbejdsstilling

Med flere forskellige arbejdsstillinger at vælge imellem, kan det også være en god idé at flytte sig og skifte mellem dem.

- Det er ikke farligt at sidde forkert, men mange kan opleve, at de stillinger, der virker forkerte for dem, giver smerter. Prøv at se om du ikke kan bevæge dig lidt eller at skifte stilling, hvis det gør ondt.

### Hold pause én gang i timen

Ifølge Morten Høgh er det også en meget god idé at holde en kort pause hver time, hvor man rejser sig og får bevæget sig.

- Man kan nemt blive grebet af en opgave og sidde i fire timer. Du kan eventuelt have en vandflaske stående ved siden af, så du får drukket noget vand og automatisk får rejst dig, når du skal på toilettet.

I pauserne kan du også sørge for at gøre noget godt for humøret, der også kan påvirke smerten.

- Det kan være en god idé at opprioritere nogle sociale aktiviteter i pauserne. For eksempel ved at spise frokost sammen med kolleger over FaceTime.

### Lav øvelser mod smerterne

Hvis man først har fået ondt i nakken, ryggen eller et tredje sted, kan man i nogle tilfælde have gavn af at lave nogle øvelser.

Én af de øvelser fortæller Morten Høgh om her:

- Stil dig på et langt elastik, og løft armene op i et plan mellem næsen og ørerne i en 45 graders vinkel ud fra kroppen. Løft herefter armene op mod loftet og ned igen, hvor du samtidig holder skuldrene nede. Det kan du gøre i ét minut hver time.

#### Mest læste



**SUNDHED**

**Hospital vil af med kendt læge: Patienter skal til ny scanning for lungekræft**



**LIVSSTIL**

**Forlystelsespark inviterer ældre på besøg i smukke og sikre omgivelser**



**112**

**Bandefolk fra Aarhus sigtes i sag om ti kilo kokain**

#### Mere Livsstil



**LIVSSTIL**

**Forlystelsespark inviterer ældre på besøg i smukke og sikre omgivelser**



**LIVSSTIL**

**Mænd bruger stadig kort tid på orlov med deres nyfødte**



**LIVSSTIL**

**Hundetræner advarer mod overstimulering under krise: Hunden skal have ro**

#### Tophistorier



**SUNDHED**

**Ledende overlæge fyret: - Det er et meget trist forløb**



**SAMFUND**

**Charlotte har samlet stak af klager om plejehjem fra vrede pårørende**



**UDDANNELSE**

**Skoler får forbud mod at samle store elever i små grupper**

#### Mest sete fra TV 2 Regionerne



**Antallet af covid-19-indlæggelser stiger**



**Beboere i chok – unge skider og tisser alle vegne ved populær havnefront**



**Luksuriøs camping er efterspurgt - kom på glampingtur midt i skoven**

Send et tip →

#### Om TV2 ØSTJYLLAND

TV2 ØSTJYLLANDs historie

Rundvisning på TV2 ØSTJYLLAND

Udviklingsblog

Public service

Værterne

Bestyrelsen

Repræsentantskabet

Programproducenter

#### Job/uddannelse

Ledige stillinger

TV2 ØSTJYLLAND UNG

Journalistpraktikant på TV2 ØSTJYLLAND

Universitetspraktikant på TV2 ØSTJYLLAND

Fotograf-elev på TV2 ØSTJYLLAND

Skriv speciale om TV2 ØSTJYLLAND

#### Kontakt

Tip os

Medarbejdere

Sponsorater

Reklamer på TV 2

Klager

#### Services

Køb en DVD-kopi

Nyhedsbrev

RSS

Tekstet for hørehæmmede

Privatlivspolitik

Sådan ser du TV2 ØSTJYLLAND

TV2 ØSTJYLLAND

TV2 ØSTJYLLAND

Skejbyparken 1 | 8200 Aarhus N

Skriv til: [redaktion@tv2oj.dk](mailto:redaktion@tv2oj.dk)

Ring [\(+45\) 87424242](tel:+4587424242)



📄 Læs vores privatlivspolitik