

Rejs dig op på jobbet

Danske arbejdstagere, som arbejder på kontor, sidder ned i 10-11 timer om dagen. Det er alt for meget – kroppen går i stykker, og præstationerne på arbejdet bliver dårligere af det, påpeger fysioterapeut Lone Østergaard i ny bog.

Tusinder af danske arbejdstagere bruger langt de fleste af deres vågne timer på at sidde ned. Både på arbejdet og bagefter i sofaen eller i lænestolen.

Under coronapandemien, hvor ekstra mange er pålagt hjemmearbejde, er den tendens yderligere forstærket.

Men det er slet ikke sundt at sidde ned så meget. Det er faktisk alvorligt – både for vores fysiske og mentale helbred. Vores præstationer på arbejdet bliver også dårligere af det.

Det fortæller fysioterapeut Lone Østergaard, som er aktuell med bogen “Slip stolen - for hjernens skyld”. Her kommer hun med et klart og tydeligt budskab til alle de stillesiddende arbejdstagere: Rejs dig op og bevæg dig. Også i løbet af arbejdsdagen.

“Når vi sidder stille, er kroppens muskler i hvile, cirkulationen falder, og vi får ikke transporteret næringsstoffer, ilt og affaldsstoffer i samme grad, som når vi aktiverer musklerne. Kroppen kommer i en slags dvale-tilstand, og det påvirker vores krop og hjerne negativt, og det påvirker også hjernens måde at arbejde på”, siger Lone Østergaard.

Hendes bog er en selvhjælpsbog til arbejdstagere ved skrivebordet med inspiration til at justere de dårlige vaner og få mere bevægelse ind i hverdagen.

Bogen er dermed et opgør med de mange timer, vi har røven solidt plantet i sædet. Og solidt plantet er ofte det samme, som at vi sidder dårligt – både når vi arbejder, kigger på tv eller tjekker vores telefon. En kontoransat i Danmark sidder i gennemsnit 10-11 timer om dagen, viser forskning.

“Det er alt for meget. Mageligheden har overmandet os. Det føles godt og komfortabelt at sidde ned. Det føles også godt at spise jordbærkager, og det kan man også



sagtens gøre en gang imellem. Men selvom noget føles godt, er det ikke altid sundt, og det ved vi også godt”, siger Lone Østergaard.

Sid ned i højst 30 minutter ad gangen

For blot 15 år siden var der ikke så meget viden om, at det er usundt at sidde for meget. Men vi har skabt en kultur, hvor vi fra en helt tidlig alder lærer at sidde ned. Selvom danskerne er gode til at være fysisk aktive, er vi også et af de folkefærd i Europa, der sidder mest ned.

Lone Østergaard forklarer, at vi ikke bare kan nulstille mange timers siddende arbejde med en halv times løbetur om aftenen.

“At sidde for meget er ikke det samme som at træne for lidt. Vi nulstiller belastningen fra de mange timers siddende arbejde i løbet af dagen ved samlet set at sidde ned i kortere tid og afbryde siddetiden ofte ved at stå op og arbejde og bevæge os i løbet af dagen”.

Vi skal ifølge Lone Østergaard højst sidde stille i 30 minutter ad gangen. Så skal vi “genstarte” kroppen ved at rejse os op og bevæge os.

“Arbejder man hjemme, kan man fx løfte sin pc op på nogle kasser, stå ved en reol eller i vindueskarmen. Det bliver ikke perfekt, men det giver variation. Og det er variationen, der er vigtig”.

5

GODE RÅD Sådan ændrer du på siddevanerne

- 1. Brug 20-8-2:** Sid ned i 20 minutter, stå op i otte, og vær aktiv i to minutter. Hver dag.
- 2. To aktive minutter** hver halve time – og 250 skridt et par gange på en arbejdsdag gør en stor forskel.
- 3. Lær at kende og forstå det gode ved både træning og bevægelser:** Alle bevægelser er vigtige for os hver dag. Også dem, der ikke giver sved på panden.
- 4. Tag det alvorligt, og gør det let:** Det er ikke svært at stå op i otte minutter og bevæge dig i to minutter, når du har truffet beslutningen om at gøre det.
- 5. Walk and talk:** Kroppen har brug for at røre sig på arbejdet, så gå og snak med dine kolleger. Og gå en tur i din frokostpause – hver eneste dag.



Vi er nærmest blevet hjernevasket fra barnsben til at sidde ned og sidde stille. Men vi ødelægger krop og hjerne af ikke at rejse os op og bevæge os nok på arbejdet, fortæller fysioterapeut Lone Østergaard i ny bog.

læring og hukommelse at gøre. Derfor betyder det virkelig meget, at vi bevæger os hver dag og i løbet af dagen. Og det gælder også bevægelse, der ikke giver sved på panden”, siger fysioterapeuten.

Hun forklarer, at bevægelse er med til at regulere niveauet af stresshormoner, og det er med til at skrue op for de hormoner, der får os til at føle os godt tilpas. Der er, når vi har travlt, at vi har allermost brug for pauser og ekstra bevægelse.

“Når vi har travle dage, reagerer stort set alle med at skære ned på pauser, bevægelser, den fysiske aktivitet efter arbejde – og også søvnen. Det er en u hensigtsmæssig strategi, som tager pusten fra os”.

Løsningen er 20-8-2-konceptet

Selvom vi bevæger os på arbejdet, fx når vi henter kaffe ved kaffeautomaten, går til frokost eller til møder med kolleger, så er det heller ikke nok. Hæve-sænke-bordet bliver i forvejen ikke brugt nok. På hjemmearbejdspladsen står det typisk endnu værre til.

Lone Østergaard har dog et koncept, der her og nu kan hjælpe med at ændre på de dårlige siddevaner. På arbejdet og derhjemme. Det hedder 20-8-2: Sid ned i 20 minutter, stå op i otte minutter, og vær så aktiv i to minutter.

Hun understreger, at to minutters bevægelse fx svarer til cirka 250 skridt, et par strækøvelser, squats eller bare en tur rundt i huset.

“Det er en slags control-alt-delete for kroppen – både fysisk og mentalt. Vi er så dedikerede, pligttopfyldende og målbevidste på arbejdet, og det er rigtig godt. Men vi skal forstå, at hverken kroppen eller hjernen fungerer sådan, at vi bare kan sidde stille i timevis og arbejde derudad. Kroppen får ondt, og hjernen begynder at gispe efter vejret. Vi skal gå en tur og få noget lys i hovedet”, siger Lone Østergaard.

Hun forklarer, at mange tænker, at de kan arbejde flere timer i træk, og det kan de sikkert også – men det kan oftest mærkes på energien sidst på dagen, og det har konsekvenser på den lidt længere bane.

“Det handler om det store billede – at vi fordeler energien jævnt over hele dagen ved at huske vores aktive pauser. Det er en mental forandring og en vaneændring, som starter med en beslutning”. ■

Man kan også overveje at indrette en fast ståplads i sit hjem, hvor man kan stå og læse avisen, drikke sin kaffe og arbejde i kortere perioder i løbet af dagen.

“Det er et godt tiltag i forhold til din sundhed generelt – også i forhold til andet end arbejde. Hold onlinemøder stående. Man kan også afholde en walk and talk med sin kollega. Nu er et godt tidspunkt at gøre noget ved det”, siger Lone Østergaard.

Hun understreger, at det kan være svært at ændre på vores siddende vaner. Der er stole overalt. På arbejdet. I kantinen. I toget til arbejde eller ved busholdepladsen.

“Vi er nærmest hjernevasket til at sidde ned, for der er altid en stol. Vi lærer helt fra barnsben, at vi skal sidde ned og sidde stille. Vi burde i stedet for undre os over, at folk sætter sig ned hele tiden. Det skal vi ændre på, og det skal vi hjælpe hinanden med i både ord, kultur og daglig omgang”.

Forskning viser, at stillesiddende adfærd bl.a. medfører øget risiko for type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, visse former for kræft, demens og nedsat hukommelse.

De fleste kan desuden genkende fysiske gener som ømhed eller smerte i nakke og skuldre og ondt i ryggen efter mange timer i kontorstolen.

“Sidder man ned i for lang tid, påvirker man den del af hjernen, der hedder hippocampus, som har med ind-

“Kroppen kommer i en slags dvale-tilstand, og det påvirker vores krop og hjerne negativt”.