

## Några bra tips för att hjälpa din rygg och nacke under pandemin

Under pandemin har många blivit mer stillasittande då man jobbat hemifrån. För flertalet så har ergonomin lämnat en hel del att önska. Man har suttit i soffan eller vid köksbordet med en laptop och hållningen har troligen inte varit helt optimal.

Många har också tappat muskelmassa då styrketräningen har blivit svårare att få till när man inte kunnat gå till gymmet på det sätt man är van att göra.

Att majoriteten av oss också har upplevt ökad stress under det senaste året är ju inte heller konstigt.

Sammantaget leder dessa faktorer till att vi ser fler med besvär från rygg och nacke. Vi har också sett att det behövs fler behandlingar än vanligt att lösa besvären på grund av ovanstående. Här får Du några bra och enkla tips för att hjälpa din rygg och nacke.

- Gör något varje timme.
- Ställ timern på mobilen på en timme.
- Övningarna får ta mellan 30-60s, inte mer, annars blir det lätt att man hoppar över dem.

Om ni har kollegor som ni jobbar ihop med digitalt, så varför inte ha en enkel tävling genom att alla noterar varje gång de gjort en övning på en digital whiteboard. Den som har flest gjorda övningar när veckan är slut får något litet pris av den som hade minst antal gjorda övningar, allt för att sporra varandra att delta flitigt.

På nästa sida hittar Du några enkla förslag på övningar, det enda hjälpmedel du behöver är ett gummiband. Övningarna finns också på film på vår hemsida:

<https://loparakuten.se/tips-under-pandemin/>

Om du gör någon av dessa enkla övningar varje timme så kommer du ha gjort hundratals repetitioner innan veckan är slut utan att det känns som man tränat. Förutom att Du blir starkare så kommer Du dessutom känna Dig piggare och mer alert.

### Kondition

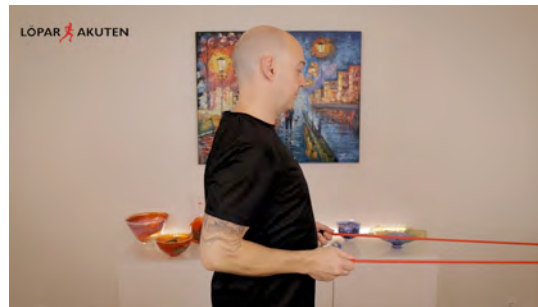
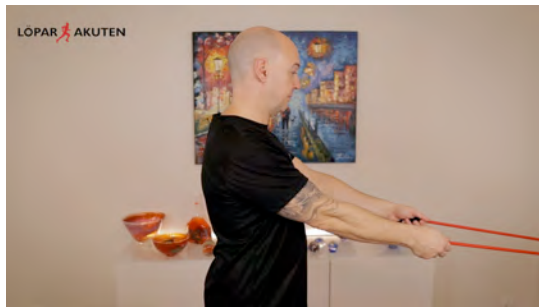
Här är ett par enkla sätt att hålla konditionen igång med vardagsmotion.

- Gå till jobbet = promenera samma tid det brukar ta att ta sig till jobbet.
- Lunchpromenad = minst två varv runt kvarteret.
- Gå hem från jobbet = promenera samma tid det brukar ta att ta sig hem från jobbet.

**Om Du behöver vår hjälp så hittar Du oss på [loparakuten.se](https://loparakuten.se)**

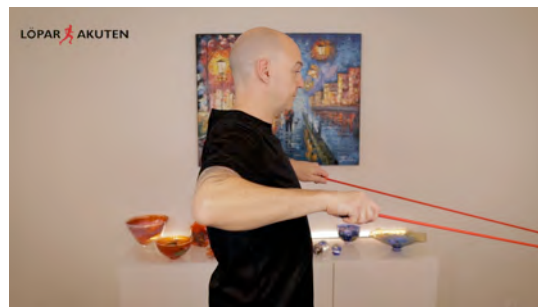
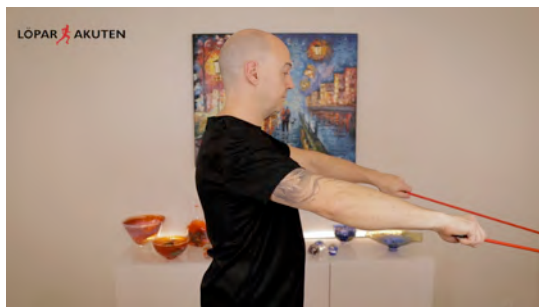
**Varmt lycka till!**

## Lågt drag



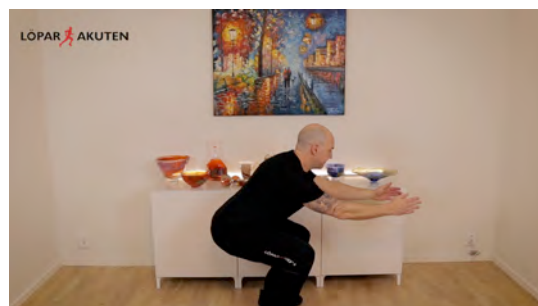
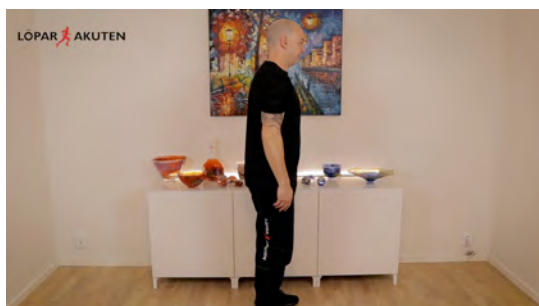
Sätt fast ett gummiband i ett dörrhandtag.  
Dra skulderbladen ihop och lite nedåt.  
Dra armarna tätt intill kroppen så långt bakåt du kan.  
Släpp fram armarna utan att låta skulderbladen åka med.  
Upprepa 10 gånger.

## Drag i axelhöjd



Sätt fast ett gummiband i ett dörrhandtag.  
Dra skulderbladen ihop och lite nedåt.  
Lyft armbågarna till strax under axelhöjd och dra armarna så långt bakåt du kan.  
Släpp fram armarna utan att låta skulderbladen åka med.  
Upprepa 10 gånger.

## Knäböj



Stå jämfota.  
Gör en knäböj så djupt som känns ok.  
Upprepa 10 gånger.