

# NYT FRA SUNDHEDSORDNINGEN

Oktober 2025

## Kære medarbejder i Jammerbugt Kommune

I denne måned får du bl.a. viden om vores tilbud indenfor ergonomi, viden om fysisk aktivitet til personer med Parkinson, samt dato på efterårets sidste SundhedsCAFÉ.

## Ergonomisk rådgivning

### Vidste du?

- At de traditionelle ergonomiske indsatser til forebyggelse eller reduktion af smerter, som fx indstilling af kontorstole- og borde ikke ser ud til at være effektive, når man kigger på forskningen?
- At dét at få justeret sin stol og skærm kan føles som løsningen på smerter i nakke, skuldre eller ryg – men at forskningen viser, at justeringer alene kun hjælper lidt og kortvarigt?
- At den bedste forebyggelse derfor handler mere om variation og bevægelse i løbet af arbejdsdagen. Kombinationen af en god arbejdspladsindretning, opmærksomhed på arbejdsstillinger, pauser med bevægelse og mulighed for at skifte mellem at sidde og stå, giver klart bedre effekt end udstyr alene!

Derfor er dette de 3 bedste råd fra os →

### 1. Skift stilling og bevæg dig jævnligt

Evidens: Stærk.

Studier viser, at små bevægelsespauser (hver 20–30 min.) og variation mellem siddende og stående stilling reducerer muskelpændinger og træthed samt forbedrer blodcirkulationen.

TIP: Brug hæve-/sænkebord, stå ved møder, hent kaffe, eller gå en kort tur.

### 2. Styrk kroppen – især ryg, skuldre og kernemuskulatur

Evidens: Stærk.

Træning, især målrettet nakke-, skulder- og rygmuskler, forebygger og reducerer smerter hos kontoransatte (fx Andersen et al., Pain, 2011; Cochrane, 2018).

TIP: 10–15 min. styrkeøvelser 2–3 gange om ugen kan gøre en tydelig forskel.

### 3. Skab gode arbejdsrutiner frem for perfekte arbejdsstillinger

Evidens: Moderat–stærk.

Ergonomiske justeringer hjælper især, når de kombineres med adfærdændring og bevidsthed om at variere arbejdsstillinger (Hoe et al., Occupational and Environmental Medicine, 2018).

TIP: Fokuser på variation og komfort – ikke på én "rigtig" stilling!

### Opsummering:

*Bevægelse, variation og styrke slår "perfekt" ergonomi – hver gang!*

Læs mere om vores ergonomiske rådgivning og hvordan vi hjælper din arbejdsplads bedst her:

[Ergonomisk Rådgivning - TRYK](#)

## 3 bedste råd til at mindske smerter



1. Skift stilling og bevæg dig jævnligt



2. Styrk kroppen – især ryg, skuldre og kernemuskulatur



3. Skab gode arbejdsrutiner frem for perfekte arbejdsstillinger



## SundhedsCAFÉ

Vi har allerede afholdt efterårets første SundhedsCAFÉ, men du kan stadig nå efterårets sidste SundhedsCAFÉ. Hvis du er i tvivl om hvad en SundhedsCAFÉ er og om det er noget for dig, så læs med her:

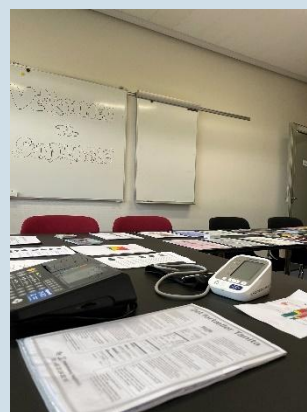
*SundhedsCAFÉ er et tilbud til DIG, der er fastansat i Jammerbugt Kommune. Tilmelding er ikke nødvendig, du møder bare op i tidsrummet som er angivet nedenfor. Der vil være skilte hen til de lokaler, vi sidder i. HUSK at SundhedsCAFÉ er for alle fastansatte i Jammerbugt Kommune, og IKKE kun for ansatte det sted, hvor SundhedsCAFÉ'en afholdes.*

### SundhedsCAFÉ'en afholdes:

- **Torsdag 30. oktober kl. 13-16 i Mødelokale 2 på Brovst Rådhus**

Til SundhedsCAFÉ har bl.a. mulighed for at:

- Få lavet en vægtanalyse
- Få målt dit blodtryk (dette er blot vejledende)
- Få en kort snak med en fysioterapeut omkring træning
- Og meget mere...



## Vidste du at?

Denne måned handler om fysisk aktivitet til personer med Parkinson:

*”Der er moderat grad af evidens for en positiv effekt af fysisk træning. Balancetræning har positiv effekt på postural kontrol, og styrketræning har positiv effekt på muskelstyrke. Træning på gangbånd øger ganghastighed, skridtlængde og gangdistance. Den fysiske træning skal i vidt omfang individualiseres og superviseres. Om muligt bør personerne gennemføre et træningsprogram, der indeholder både konditions- og styrketræning samt træning af balance og koordination.”*

Kilde: [Fysisk-traening-som-behandling.ashx](https://www.fysisk-traening-som-behandling.ashx) (sst.dk)

Kontakt os endelig – du finder os både på TRYK, Facebook og Instagram



Fysioterapeut Astrid Fisker Glavind, 4191 1471, [agl@jammerbugt.dk](mailto:agl@jammerbugt.dk)

Fysioterapeut Line Estrup, 4191 1596, [lng@jammerbugt.dk](mailto:lng@jammerbugt.dk)

Fælles mail: [sundhedsordningen@jammerbugt.dk](mailto:sundhedsordningen@jammerbugt.dk)

Hjemmeside: [Sundhedsordningen på TRYK](https://www.sundhedsordningen.paa TRYK)

