

Healthy and safe solutions every day

AkerCare



Hverdagslige aktiviteter i en travel hverdag

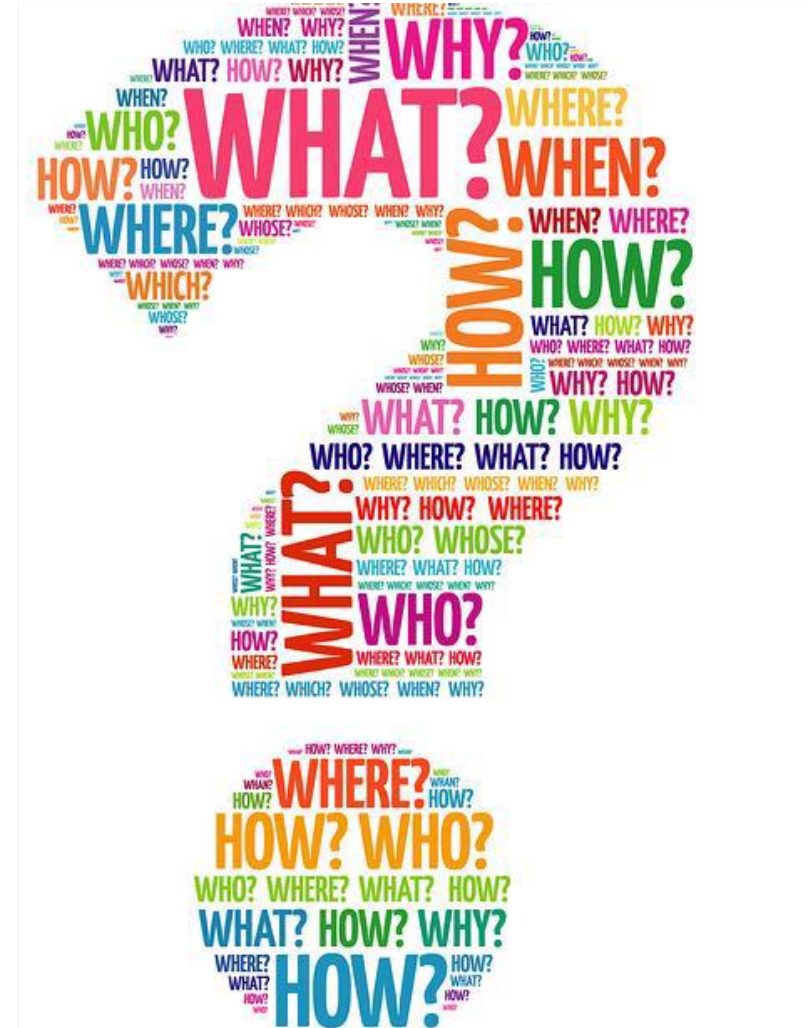
Egersund, 24. august, 2021

Tore Tollefsen, Bedriftsfysioterapeut, Aker Care

Viktigheten av å være fysisk aktiv

- Hva er fysisk aktivitet?
- «all kroppsbevegelse som følger av muskelarbeid og som fører til økt energiforbruk»

- Hvorfor er fysisk aktivitet så viktig for oss?



Viktigheten av å være fysisk aktiv

- Fysisk aktivitet er viktig for å opprettholde god fysisk og psykisk helse.
- Vi er skapt for bevegelse, ikke konstruert for å sitte og stå så mye i ro som mange av oss gjør for tiden.
- Mange jobber fra hjemmekontor, dette kan for mange føre til økt passivisering.
- Med noen små, enkle grep kan vi enkelt øke aktivitetsnivået vårt.
- Det må ikke være knallhard intervalltrening, «pumping av jern» på treningsstudio eller annen organisert aktivitet for at det regnes som en «fysisk aktivitet».



Noen interessante tall

- I Norge har vi verdens høyeste sykefravær.
- 1,2 millioner nordmenn blir årlig rammet av nakke og/eller ryggplager.
- Tall fra Virke viser at sykefraværet trolig koster samfunnet nær 70 mrd. NOK i året.
- Vanligste årsak til sykefravær er muskel- og skjelettplager.
- For nærmere halvparten av de som opplevde muskel- og skjelettplager så skyldes dette helt eller delvis arbeidsplassen (NAV 2020)
- Nummer to på fraværslista er psykiske lidelser.



Hvor fysisk aktive bør vi være?

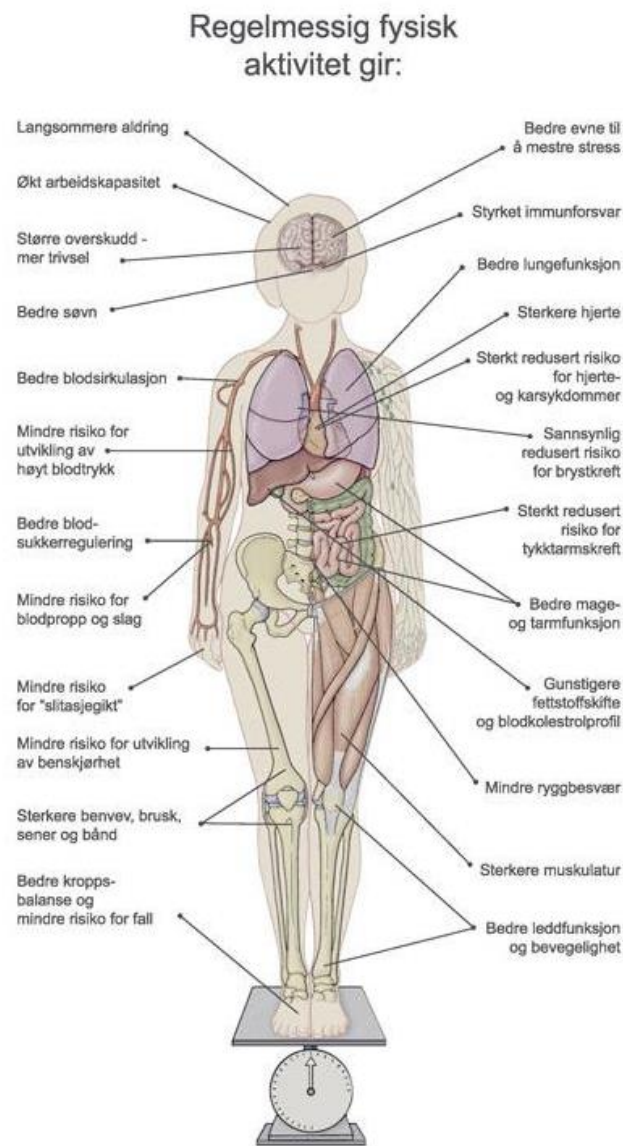
- Helsedirektoratet anbefaler ukentlig minimum 150 minutter med fysisk aktivitet med moderat intensitet, eller 75 minutter med høy intensitet. Aller helst gjerne en kombinasjon av disse.
- Kun 1 av 3 i den norske befolkningen møter anbefalingen fra Helsedirektoratet.
- Det er viktig med nok fysisk aktivitet for **ALLE** aldersgrupper.



[Dette bildet](#) av Ukjent forfatter er lisensiert under [CC BY-SA-NC](#)

Noen av helsegevinstene ved å være fysisk aktiv

- Bedre blodsirkulasjon
- Bedre søvn
- Økt fysisk overskudd
- Økt trivsel
- Styrket immunforsvar
- Bedre lungefunksjon
- Sterkere hjerte
- Betydelig redusert fare for hjerte- og karsykdommer
- Sannsynlig redusert risiko for brystkreft
- Betydelig redusert risiko for tykktarmskreft
- Bedre mage-tarmfunksjon
- Langsommere aldring
- Sterkere muskulatur
- Mindre ryggbesvær
- Bedre leddfunksjon og bevegelighet
- Bedre kroppsbalanse og mindre fare for fall
- Sterkere benvev, brusk, sener og bånd
- Redusert risiko for utvikling av benskjørhet
- Redusert risiko for utvikling av høyt blodtrykk
- Redusert risiko for blodpropp og slag
- Bedre blodsukkerregulering
- Redusert risiko for utvikling av høyt blodtrykk
- Økt arbeidskapasitet
- Bedre evne til å mestre stress
- Bedre fysisk form gir ofte bedre psykisk helse



Bedre grunnlag for opprettholdelse av riktig kroppsvekt
Utarbeidet av Sigmund B. Strømme, illustrasjon: Karl C. Toverud

Hverdagslige aktiviteter

- Hverdagslige aktiviteter er en viktig del av den «fysiske fostringen» og kan være et godt supplement til trening.
- Mange «aktiviteter» sier seg selv, og mange av dere gjør helt sikkert flere av disse «aktivitetene» allerede – mer eller mindre bevisst.
- Viktig med noen korte aktive småpauser ilt en 7-8 timers stillesittende arbeidsdag.
- Målet kan gjerne være å lage seg gode rutiner for:
 - opp å bevege på seg
 - å gjøre enkle sirkulasjons- og tøyeøvelser
 - eksempelvis hver hele time eller annenhver time.



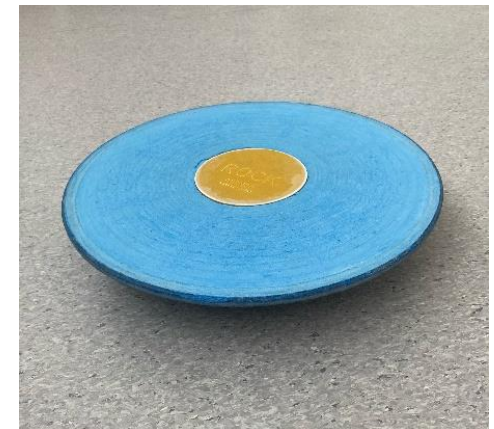
Eksempler på enkle, effektive pause-aktiviteter

- - tøyne nakke, armer og bryst
- - ta noen dype knebøy
- - svinge med armene
- - rullere fremover og bakover med skuldrene
- - bøye i hoftene og forsøke å ta i gulvet med strake bein
- - sprike med fingrene / knytte hendene
- -dype innpust, med påfølgende utpust og lave skuldre



Aktiviteter på jobb

- Stå på skråbrett for å tøyne leggmuskulaturen
 - Forebygger legg-, akilles-, hæl- og fotplager.
 - 5 minutter 2-3 ganger daglig.
- Stå på balansepute eller balansebrett
 - Øker muskelaktiviteten i beina, hoftedpartiet og nedre rygg/mage regionen.
 - Øker blodsirkulasjonen.



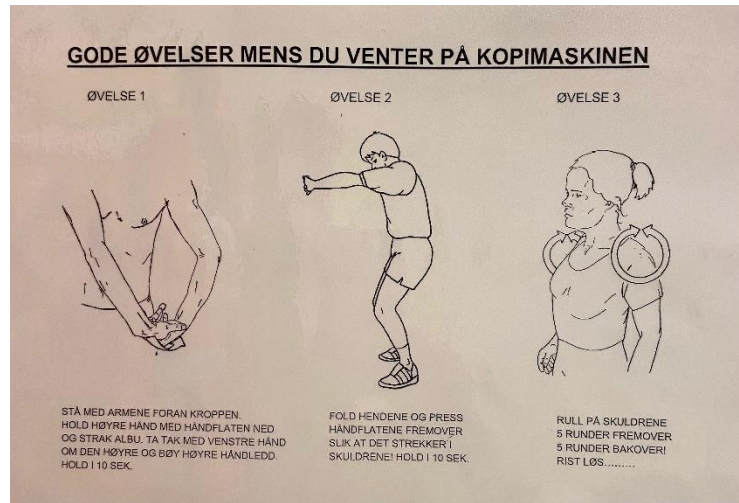
Bytt gjerne ut kontorstolen

-med en stor ball
-eller med en «sykkel»
-eller med en gå-mølle
-eller med et balansebrett



Enkle, men virkningsfulle, aktiviteter

- Sørg for at kopimaskin, printer, kaffetrakter o.l. er plassert et lite stykke unna der du sitter.
- La være å alltid benytte den nærmeste maskinen.
- Gjør enkle øvelser mens du venter på kopi- eller kaffemaskinen.



Hverdagslige aktiviteter

Unngå å bruke kaffekanne, termos og flaske. Ta heller turen for å fylle opp koppen.



Gjøre det til en god regel å alltid ta trappa istedenfor rulletrappa eller heisen.



Gå eller sykle til jobb – også el-sykkel er mye bedre enn bil, buss, trikk o.l.



Hvis du skal benytte offentlig transport – ikke bruke nærmeste holdeplass hver gang.



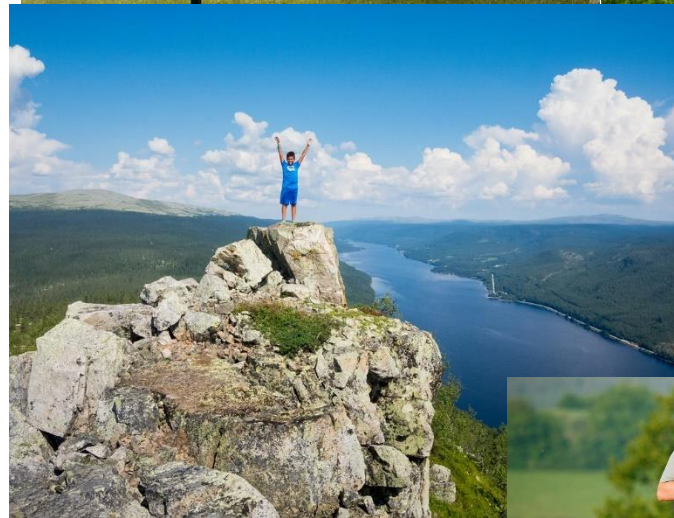
Hverdagslige aktiviteter

- Hva med å gå seg en liten tur ved lunsjtider, gjerne sammen med jobbkollegaer. Det kan også gjøres ved hjemmekontor.
- Daglig pausetrin sammen med kollegaer. Kan greit gjennomføres på arbeidsplassen og via Teams e.l. Dette også bra forebygging mtp unngå belastningslidelser som den klassiske musearm, vond nakke, vonde skuldre m.m.
- Eller gjennomføre en liten, enkel treningsøkt. Få gang på sirkulasjonen og løse opp i litt ledd og muskler.



Hverdagslige aktiviteter

- Golf, fotballgolf og frisbeegolf er populære aktiviteter som er både sosiale og fysiske.
- Populært med ulike aktivitetskonkurranser på sosiale medier. Eks.vis 1000 aktivitetsminutter ila. en måned.
- Toppturer i kommunal regi er et godt og populært opplegg mange steder.
- Tur-orientering for store og små.
- Løpe- og/eller ski-karuseller.
- Lag deg gode rutiner når det gjelder hverdagslige aktiviteter. Avtal gjerne å gjøre dem sammen med gode kollegaer eller naboer.



Hverdagslige aktiviteter kan også være.....



Hverdagslige aktiviteter kan også være.....



Bruk kreativiteten både hjemme og på jobb



Lykke til med dine hverdagslige aktiviteter



Copyright and Disclaimer

Copyright

Copyright of all published material including photographs, drawings and images in this document remains vested in Aker Solutions and third party contributors as appropriate. Accordingly, neither the whole nor any part of this document shall be reproduced in any form nor used in any manner without express prior permission and applicable acknowledgements. No trademark, copyright or other notice shall be altered or removed from any reproduction.

Disclaimer

This Presentation includes and is based, inter alia, on forward-looking information and statements that are subject to risks and uncertainties that could cause actual results to differ. These statements and this Presentation are based on current expectations, estimates and projections about global economic conditions, the economic conditions of the regions and industries that are major markets for Aker Solutions ASA and Aker Solutions ASA's (including subsidiaries and affiliates) lines of business. These expectations, estimates and projections are generally identifiable by statements containing words such as "expects", "believes", "estimates" or similar expressions. Important factors that could cause actual results to differ materially from those expectations include, among others, economic and market conditions in the geographic areas and industries that are or will be major markets for Aker Solutions' businesses, oil prices, market acceptance of new products and services, changes in governmental regulations, interest rates, fluctuations in currency exchange rates and such other factors as may be discussed from time to time in the Presentation. Although Aker Solutions ASA believes that its expectations and the Presentation are based upon reasonable assumptions, it can give no assurance that those expectations will be achieved or that the actual results will be as set out in the Presentation. Aker Solutions ASA is making no representation or warranty, expressed or implied, as to the accuracy, reliability or completeness of the Presentation, and neither Aker Solutions ASA nor any of its directors, officers or employees will have any liability to you or any other persons resulting from your use.

Aker Solutions consists of many legally independent entities, constituting their own separate identities. Aker Solutions is used as the common brand or trade mark for most of these entities. In this presentation we may sometimes use "Aker Solutions", "we" or "us" when we refer to Aker Solutions companies in general or where no useful purpose is served by identifying any particular Aker Solutions company.