

STRESS OCH STUDIER

En viss mängd studiestress kan ge bättre prestationer, men när toleransen överskrids tar krafterna slut.

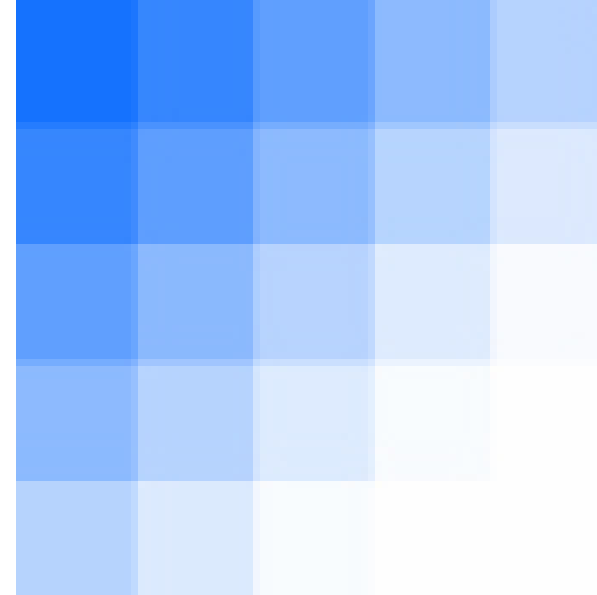
Tänk efter om du vid behov kan ändra ditt schema till att bättre svara mot dina resurser just nu.

Se till att du får tillräckligt med vila så att kroppen kan återhämta sig.

Förmågan att varva ner lindrar smärttillstånd och förebygger muskelspänning.

Du kan koppla av på många sätt: röra dig i naturen, lyssna på musik du gillar, umgås i trevligt sällskap.

Motion hjälper dig att hantera stress och är en viktig del av egenvården.



NACK- OCH RYGGSMÄRTOR

FÖR STUDERANDENS HÄLSA - I SPETSEN FÖR UTVECKLINGEN

www.shvs.fi



S · H · V · S
STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE

Fysioterapi 2006

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

Vid akuta nack- eller ryggsmärtor är smärtlindring det centrala. Hemvården kan inledas med smärtstillande medicin (paracetamol) och med lokal kylbehandling av det onda stället.

Det är bra att fortsätta med lätta dagliga göromål. Fäst uppmärksamhet vid ergonomin och vid de faktorer som ökar ansträngningen; undvik t.ex. att sova på magen.

Om besvären förvärras eller varar länge är det bäst att beställa tid hos en läkare eller fysioterapeut.

MOTION

Motion är ett enkelt och billigt sätt att lindra och förebygga nack- och ryggbesvär. Med tanke på resultatet är det viktigt att motionen är mångsidig, regelbunden och rätt "doserad". Det är mindre viktigt vilken motionsform du väljer eller hur ansträngande den är.

Genom att mäta din vilopuls kan du följa vilken effekt motionen har på din allmänkondition. När konditionen stiger sjunker vilopulsen. Motion har också sociala dimensioner. Att lära sig, lyckas och göra saker tillsammans med andra ger positiv energi och tillfredsställelse.

Hälso- och motionsidrott kan ofta vara lagom ansträngande för personer med lindriga nack- och ryggsymptom. Motionsidrott belastar kroppen på rätt sätt och främjar hälsan. Motionspass på 30 minuter per dag är lämpliga. Också vardagsaktiviteter såsom att promenera, gå i trappor och städa är motion.

Egentlig motionsidrott behövs om man vill förbättra sin fysiska prestationsförmåga. Motionsidrott utövas med högre effekt än vanlig motion.

För personer med nack- och ryggsymptom passar raska promenader och stavgång, cykling, vattengymnastik, skidåkning och träning på gym.

ÄR ALLT OK VID DATORN?

Genom att besvara följande frågor kan du kontrollera ergonomin vid din egen datorterminal:

ja nej

1. Sitter du på bakre delen av stolsitsen med ryggen rak så att också nedre ryggen lutar mot ryggstödet?
2. Har du fötterna på stadigt på golvet eller på ett fotstöd?
3. Om du har en justerbar stol, kan du ställa in den så att den passar dig?
4. Kan du luta underarmarna mot bordsskivan?
5. Håller du armbågarna nära kroppen när du använder musen? (Du måste alltså inte sträcka dig efter musen?)
6. Jämnar du ut belastningen på armarna genom att använda musen turvis med båda händerna?
7. Är bildskärmen lägre ned eller på samma nivå som tangentbordet?
8. Kan du ställa in fontstorleken och bildskärmens ljusstyrka enligt behov?
9. Har du kontrollerat att bildskärmen eller tangentbordet inte reflekterar ljus från lampor eller fönster? (Test: placera en spegel på bildskärmen och tangentbordet och kontrollera att ingen lampa syns i spegeln!)
10. Tar du en paus i arbetet - vilar ögonen, stiger upp - minst en gång i timmen?

Smärta i nacken och ryggen är ett vanligt problem som kan ha många orsaker. En stor del av de nack- och ryggssymptom som besväras studerande beror på felaktiga ställningar och en del har sin grund i kroppsbyggnaden eller i dålig muskelstyrka.

Symptomen är ofta relaterade till alltför liten eller alltför hård eller ensidig belastning samt till vissa vanor som är svåra att bryta. Nack- och axelsmärta är i allmänhet en ofarlig åkomma som ofta går över av sig själv, men som också lätt återkommer.

Psykisk belastning och stress kan öka muskelspänningen och göra oss mer känsliga för smärta.

Fysisk träning på eget initiativ är viktig vid förebyggande och vård av besvär i stöd- och rörelseorganen.

HÅLLNING

Du kan SJÄLV förebygga nack- och ryggssymptom med hjälp av god ergonomi: ge akt på din hållning och sittställning samt se till du emellanåt slappnar av och ta en paus i arbetet.

Det viktigaste i fråga om hållningen är att nacken och kroppen bildar en rak linje (bild 1). Undvik att sitta framåtlutad, med huvudet framskjutet eller i en sned ställning (bild 2).

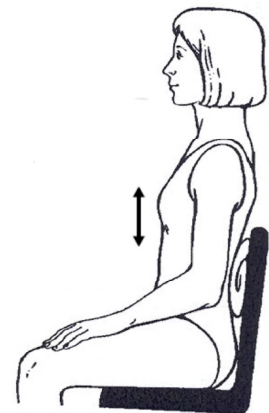


Bild.1

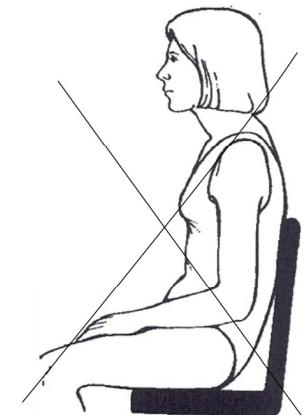


Bild.2

MUSKELBALANS

God hållning förutsätter att de olika musklerna är i balans i fråga om kraft och flexibilitet. Sittande arbete medför risk för obalans i musklerna, varvid vissa muskler blir mindre flexibla (= betecknade med +) medan andra blir trötta och försvagas (= betecknade med -). Med hjälp av egenvård, alltså genom att tänja spända och förstärka svaga muskelgrupper samt göra övningar som ökar rörligheten, kan du upprätthålla muskelbalansen och förebygga nack- och axelsymptom.

+ Följande muskler blir lätt spända och det är viktigt att tänja dem för att de ska behålla sin flexibilitet: nack- och bröstmusklerna, korsryggens muskler, höftböjarna samt musklerna i lårens baksida och i vaderna (bild 3).

- Följande muskler blir lätt trötta och försvagade och mår bra av styrke- och uthållighetsträning: halsmusklerna, musklerna mellan skulderbladen, mag- och stussmusklerna samt ofta också musklerna i lårens framsida (bild 3).

Spända muskler kan också vara svaga och kan därför också må bra av lämplig rörelseträning.



Bild. 3

ERGONOMI

Studieergonomi är en helhet som utgörs av kroppsställning, studiemetoder och arbetsredskap.

Genom att välja rätt typ av möbler kan du bidra till att åstadkomma och upprätthålla en balanserad sittställning. Utöver god ergonomi är det viktigt att du varierar sittställningen och tar pauser tillräckligt ofta. På så sätt kan du förebygga en alltför stor belastning på stöd- och rörelseorganen.

En bärbar dator är inte avsedd för fortlöpande användning, eftersom den är så liten att den inte medger en ergonomiskt god arbetsställning.

Försök ändå se till att din arbetsställning är så bra som möjligt när du använder en bärbar dator (se bild 4).



Bild. 4

Ju längre tid du använder datorn, desto viktigare är det att du arbetar på rätt sätt. Undersökningar har visat att redan två timmars datorarbete per dag ökar risken för nacksymptom.