



## Helsehjørnet

**Charlotte Bech**

Skrive til den holistiske sundhedsbrevkasse på: [doctor@amagerlokalavis.dk](mailto:doctor@amagerlokalavis.dk). Vi trækker lod om et eksemplar af læge Charlotte Bechs bog *Hormoner i Balance*.

### Din stol er farlig

Forskere fra England har samlet resultaterne fra 18 selvstændige undersøgelser, med i alt omkring 800.000 deltagere.

Undersøgelserne viser allesammen, at hvis du - som knap halvdelen af Danmarks befolkning - sidder ned det meste af din arbejdstid, øger du risikoen for hjertekar-sygdomme og type 2-diabetes - også selvom du tager dig en løbetur efter arbejde. Hvert fjerde hjertetilfælde sker pga. manglende fysisk aktivitet. Udover livsstilssygdomme giver det stillesiddende arbejde smerter i skulder, ryg og nakke.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at vi skal have pulsen op 30 minutter om dagen men nu er de 30 minutters motion

efter arbejde altså ikke nok til at sikre vores helbred. Vi glemmer at tænke på døgnets andre 23,5 timer. Det er ikke sundt at sidde ned hele tiden foran en computer eller en telefon eller et fjernsyn.

### Danskere sidder mest ned af alle

Tallene er skræmmende især for danskere: For Danmark er det land i Europa, hvor vi sidder ned flest timer om dagen.

Stadig flere arbejder foran en computerskærm. Og mere og mere af vores fritid går med fjernsyn og computer.

Det er vigtigt, at man både i og uden for arbejdet tænker på at bevæge sig. Før i tiden fik de fleste mennesker mere naturlig bevægelse i løbet af hverdagen. Flere havde manuelt arbejde, eller kom udendørs i forbindelse med deres arbejde, og man sad ikke så meget ved en computerskærm, men fik i stedet mere naturlig bevægelse. Den normale hverdagsbevægelse er forsvundet for de fleste.

### Gode råd til aktive pauser

Den gode nyhed er, at man kan mindske risikoen ved små ændringer i dagligdagen. To-fire timers fysisk aktivitet om ugen giver tre-fem leveår mere end hos dem, der er aktive mindre end to timer om ugen.

Vi bør gøre noget for at få folk op af stolen på alle de siddende arbejdspladser.

Stå op ved et hæve-sænkebord aktiverer ryg og lår-musklerne, som er de største muskler i kroppen.

Begynd at sidde på pilatesbolde foran skærmen.

Hold pause hver gang der er gået 45 minutter - gå hen til et vindue og få frisk luft, stræk dig lidt, gå evt. udenfor og få frisk luft.

Rejs dig op og gå rundt, når du taler i telefon.

Hav et par håndvægte eller to vandflasker liggende ved computeren og tage et par minutter et par gange om dagen. Man kan nå meget langt med meget små justeringer.

Gode råd til naturlig bevægelse i hverdagen

Sælg den elektriske plæneklipper og brug i stedet den gode gamle håndskubber. Det tager ikke længere tid, men du får mere motion.

Læg fjernbetjeningen væk, så du får nogle ekstra skridt mellem sofa og fjernsyn.

Inviter familie og venner til en aktiv middag med krocket, rundbold i haven/ parken eller andre selskabslege, i stedet for at sidde om bordet en hel aften.

Vær aktiv, når du er sammen med børn eller børnebørn. Pak tegnefilm og computerspil væk og spil i stedet bold, dans til musik, leg indianere, eller lav noget andet kropsligt.

Når du skal tale med en ven, din partner eller dit barn, så gå ud og gå en tur sammen og tal sammen på turen.