

# Din stol er sundhedsskadelig



Af Charlotte Bech

Det er slet ikke nok at løbe en tur efter arbejde, hvis du sidder ned hele dagen resten af tiden på en stol. Forskere fra England har samlet resultaterne fra 18 selvstændige undersøgelser, med i alt omkring 800.000 deltagere.

Undersøgelserne viser, at hvis du sidder ned det meste af din arbejdstid, øger du risikoen for hjertekar-sygdomme og type 2-diabetes - også selv om du får en løbetur efter arbejde. Hvert fjerde hjertetilfælde sker pga. manglende fysisk aktivitet. Udover livsstilssygdomme giver det stillesiddende arbejde smerter i skulder, ryg og nakke. Smerterne er kroppens signal til os om at vi har siddet for længe, og vi skal se at komme op af stolen.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at vi skal have pulsen op 30 minutter om dagen - men de 30 minutters motion efter arbejde er slet ikke nok. Vi glemmer at tænke på døgnets andre timer og det er mange! Det er 23,5 timer. Selv om vi bevæger os en halv time om dagen, kan vi

altså ikke tillade os at sidde ned resten af tiden foran en computer eller en telefon eller et fjernsyn.

## Danskerne er de værste

Tallene er alarmerende - og især for danskere: For Danmark er det land i Europa, hvor vi sidder ned flest timer om dagen. Knap halvdelen af Danmarks befolkning sidder ned det meste af deres arbejdstid. Stadig flere arbejder foran en computerskærm. Flere og flere af os er med andre ord blevet til det man kalder for SOW: Sedentary office worker - dvs siddende kontorarbejdere. Vi sidder også alt for meget ned i tog, busser og biler, fordi mange os har for langt til arbejdet. Og mere og mere af vores fritid går med fjernsyn, mobiltelefoner og computer.

Det er derfor meget vig-

tigt, at vi tænker på at bevæge os - både i og uden for arbejdet. Statistikken siger, at dem med den længste levetid i Danmark er landmænd og medhjælpende hustruer i landbrug.

Før i tiden fik de fleste mennesker mere naturlig bevægelse i løbet af hverdagen, gerne i frisk luft, som landmændene gør. Før i tiden var der flere som havde fysisk eller manuelt arbejde, eller kom udendørs i forbindelse med deres arbejde, fx mælkemanden eller gadefejeren. Man sad ikke så meget ved en computerskærm, men fik i stedet mere naturlig bevægelse. Den normale hverdagsbevægelse er forsvundet for de fleste.

Nemt at gøre noget ved det

Den gode nyhed er, at man kan nå meget langt ved små justeringer i dagligdagens rutiner. Vi skal bare være

aktive mere end to timer om ugen - og gerne mere end fire timer om ugen. Bare det i sig selv - to-fire timers fysisk aktivitet om ugen gør at vi lever tre-fem år længere end dem, der er aktive mindre end to timer om ugen. Vi bør derfor gøre noget for at komme op af stolene på alle de siddende arbejdspladser. Det vigtigste er at sørge for at komme i seng noget tidligere så vi kan være udhvilet og få den energi der skal til for at bevæge os. Når vi er trætte, har vi simpelthen ikke nok energi til at rejse os op og komme i gang. Derfor er det centralt at sørge for at blive udhvilet. Gå tidligere i seng end du plejer, hvil om eftermiddagen og sov mere i weekenden.

*Charlotte Bech er læge, forsker og efterspurgt foredragsholder.*

## Nogle råd til aktive pauser på arbejde og i fritiden

- Sørg for at drikke rigeligt med væske - det vil gøre at du automatisk får en del naturlige pause når du er nødt til at gå ud på naturens vegne (desuden er det sundt at få rigeligt med væske)
- Rejs dig op og gå rundt, når du taler i telefon - eller endnu bedre - se om du kan mødes med personen rent fysisk og gå en tur og holde møde mens I går tur og får friske røde kinder
- Hav at par håndvægte, to sten eller to vandflasker liggende ved computeren og tag et par minutter et par gange om dagen med et par lette vægtøvelser - det behøver ikke at være en lang sej træning, et par minutter er nok.
- Stå op ved et hæve-sænkebord - det aktiverer ryg og lårmusklerne, som er de største muskler i kroppen.
- 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.
- Tag cyklen eller gå når du skal handle, til tandlægen eller på arbejde
- Læg fjernbetjeningen væk, så du får nogle ekstra skridt mellem sofa og fjernsyn / CD-afspiller/rullegardiner.
- Inviter familie og venner til en aktiv middag, dvs mad efterfulgt af noget fysisk, en gåtur, badminton, bordtennis, rundbold i haven/parken eller andre selskabslege, i stedet for at sidde omkring bordet en hel aften.
- Vær aktiv, når du er sammen med børn eller børnebørn. Pak tegnefilm, mobiler og computerspil væk og spil i stedet bold, dans til musik, leg indianere, eller røvere og pirater eller lav noget andet kropsligt. Tag i svømmehallen sammen.
- 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.