



Kig op og frem - og undgå smerter i nakke og skuldre

– Gode vaner og fif til arbejde med skærm

Denne pjece er til dig, der oplever smerter fra nakke og skuldre. Pjecen er også tænkt til vidensdeling med dine forældre, sundhedsplejersker, pædagogisk personale og lærere på skoler. Pjecen har til hensigt at give information om de årsager, der kan ligge bag ved smerterne, og hvad du kan gøre for at undgå, at smerterne fortsætter eller vender tilbage.

Fotos: AI-genereret i Sora

Indledning:

Stillesiddende tid med skærm i dag er en integreret og naturlig del af din hverdag, blandt andet i forbindelse med undervisningen i skolen. Du har sikkert et liv på sociale medier via tablet eller smartphone, og meget af det foregår, mens du står eller sidder stille. Derfor er det vigtigt, at du også får bevæget dig og på andre måder og er fysisk aktiv i løbet af dagen.

Op til 50% af unge oplever i løbet af en måned smerter i nakke og/eller skulder. Ofte skyldes nakkesmerter muskelspændinger på grund af fejlbelastning af nakkens og skuldrenes muskler. Smerterne kan optræde som stivhed i nakken, ømhed, smerter og træthedsfornemmelse, og der er ofte en sammenhæng mellem nakkesmerter og hovedpine.

Kilde: Den Nationale Sundhedsprofil: danskernessundhed.dk



Der kan være flere bagvedliggende grunde til nakke- og skuldersmerter. Derfor er det altid vigtigt at undersøge bredt, hvad der kan være årsagen til smerterne. Af mere kendte årsager ser vi bla:

- Ensidigt arbejde/siddestilling
- Arbejdsbelastning
- Stress eller psykisk/social belastning
- Problemer med synet

Rygproblemer hos unge

Forekomsten af rygproblemer hos unge er stigende i disse år. 7 procent af børn og unge har oplevet mindst en episode af lændesmerter. Forekomsten af lænderygsmarter stiger til 50 procent i alderen 18-20 år. Sundhed.dk 2024: Rygsmerter hos børn - Lægehåndbogen på sundhed.dk).

Fakta om ryggen:

Ryggen består af 33 ryghvirvler, der er sat oven på hinanden. De øverste 24 er bevægelige og de nederste 9 hvirvler er sammenvoksede i bækken og haleben. Formen på ryggen snor sig som et S og består af 4 kurver, og denne form gør det muligt at bære hele vores kropsvægt og holde os oprette.

Ryggen kan bevæge sig i mange retninger. Den kan bøje sig forover, den kan strække sig bagover og til siden, og rygsøjlen kan rotere om sig selv til begge sider. Det er musklerne omkring knoglerne, der udfører disse bevægelser, og man bruger både ryg- og mavemuskler i alle disse bevægelser.

Ryggen forlænges og vokser i takt med at resten af kroppen vokser. Den største vækstspurt for piger ligger i starten af puberteten, og for drenge ligger den midt i puberteten. I denne periode kan led og muskler ikke følge med, og det tager tid inden kroppen har tilpasset sig, og får den rette balance mellem knogler, led og muskler.

Den bedste siddestilling... er at variere sin siddestilling!



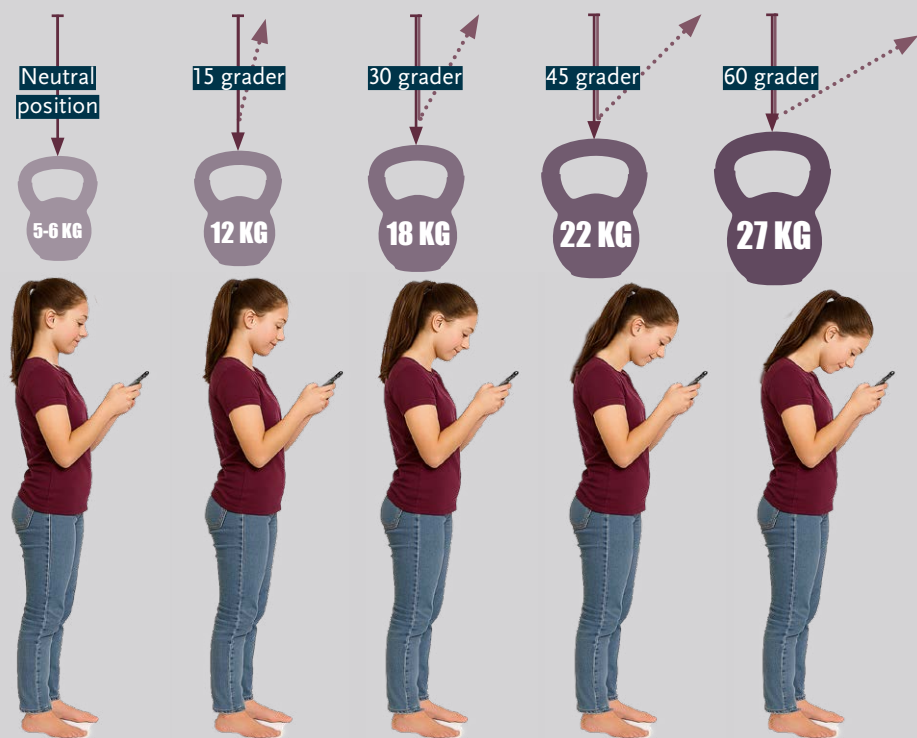
Siddestillinger

Den klassiske “korrekte” siddestilling er den man kalder 90-90-90. Begge fødder skal kunne placeres fladt på gulvet. Knæ og hofter er bøjet i en 90 graders vinkel, og hænder og underarme hviler på bordet, så vinklen mellem arm og underarm har ca. en 90 graders vinkel. Hertil skal man sikre sig muligheden for, at hovedet hviler afslappet ovenpå skuldrene i midtstilling, hvor der kræves mindst muligt muskelarbejde i nakke- og halsmuskulatur.

Ved skærmarbejde sker der ofte en ændring af siddestilling, hvis skærmen ikke er placeret optimalt. Dette ses ofte når der arbejdes med en bærbar computer. Hovedet vil skyde fremad (halskurven vil øges) og brystkurven vil øges bagud og lændekurven vil ofte udlignes eller ligefrem skydes bagud i stedet for fremad. Dette vil øge belastningen på led og muskler, der ellers er skabt til at “støtte” kroppen i en anden udgangsstilling.



Belastning af nakken



Et almindeligt hoved vejer

5-6 KG.

Jo mere du bukker hovedet, jo større belastning påfører du halshvirvlerne..

Belastningen kan føre til, at halshvirvlerne tidligt i livet bliver slidte.

Illustrationen viser belastning af nakke-muskulaturen, når der kigges på en telefon, men kan overføres til computerarbejde.

(Kilde til ovenstående: Børn får skader af at bruge skærme)

Forebyg smerter i nakke og ryg

Masser af bevægelse er vigtig som en naturlig del af hverdagen

Den gode "arbejdsstilling":

- Variation – variation – variation. Skift stilling ofte.
- Skift stilling på stolen. Der er mange måder at sidde på en stol på udover den "klassiske" stilling. Illustration: omvendt stol – hvile arme på ryglæn, sidevers stol – en arm på ryglæn, en ben trukket op under sig/ det andet ben trukket op under sig, omvendt stol - sidde på knæ på stolen mv.
- Stående stilling ved skærmarbejde
- Overvej placeringen af de skærme du bruger
- Maveliggende stilling ved skolearbejde, læsning, gruppearbejde, når man er på sociale medier mv.

**VARIATION
VARIATION
VARIATION**

Skift stilling
ofte.

Forebyg smerter i nakke og ryg

Den gode "arbejdsstilling":

- 1 Skift stilling på stolen. Der er mange måder at sidde på en stol på udover den "klassiske" stilling. Illustration: omvendt stol – hvile arme på ryglæn, sidevers stol – en arm på ryglæn, et ben trukket op under sig/ det andet ben trukket op under sig, omvendt stol - sidde på knæ på stolen mv.

- 2 Stående stilling ved skærmarbejde

- 3 Overvej placeringen af de skærme du bruger

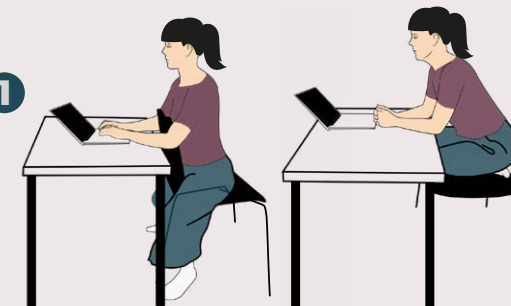
- 4 Maveliggende stilling ved skolearbejde, læsning, gruppearbejde, når man er på sociale medier mv.



1



1



2



2



3



3



4



4



Gode rutiner hen over dagen/ugen:

Hvis man øver sig, kan man få nogle gode rutiner til at passe på sin ryg og nakke og undgå smerter.

- Tag en snak i klassen sammen med jeres lærer om hvad I kan gøre i klasseværelset? Hvad må I gøre i jeres klasse? Kan man få undervisning på andre måder end siddende? Må man ligge ned og lytte?
- Tag en snak med dine forældre og søskende om at ændre på skærmrutiner derhjemme? Hvad må man ved måltider, ved familiehygge, skal man have en "telefonstation" så telefonen ikke altid er på kroppen.
- Lig på maven hver dag 30 minutter, når du kommer fra skole. Maveliggende stilling kan forebygge smerter i nakke og øvre ryg. Stillingen hjælper til at øvre rygsøjle kommer i modsat retning end den foroverbøjning, man oftest laver, når man kigger ned (på skærm o.lign.).



- Få gode vaner på værelset med skærm. Sidder du ofte i sengen og laver lektier? Kan du finde andre steder/stillinger - ligge på maven på gulvet, stå ved højt bord, stationær skærm osv.
- Få gode vaner i stuen. Fx ligge på maven og se TV, spille spil, lave strækkeøvelser/styrketræning/yoga med familien.
- Måske skal du ændre dine vaner på badeværelset. Undgå at tage telefonen med på badeværelset. Kig ikke på telefonen, når du børster tænder eller er på toilettet.
- Når du går til og fra bussen, til og fra skolen eller en tur – finde nye rutiner eller regler for dig selv. Fx at telefonen bliver i lommen og ikke foran ansigtet. Øve dig i at kigge op og lade armene svinge frit, så øvre del af ryggen kan rettes op.

Find gode øvelser for nakke og skulder her:



Brug QR-koden til at gå til
nakkeøvelser på Patientordbogen
på sundhed.dk

Husk

Hvis du har haft smerter i nakke/øvre ryg i længere tid, og ikke kan mindske smerterne ved ovenstående tiltag, anbefales du at søge konsultation ved din egen læge.

Kilder:

Den Nationale Sundhedsprofil:
danskernessundhed.dk

Pjece:

Hovedpine og nakkesmerter

Rygproblemer begynder allerede i teenageårene

Rygsmarter hos børn og unge
– Patienthåndbogen på sundhed.dk

Anbefalinger om fysisk aktivitet for børn (5-17 år)
Fagperson | Sundhedsstyrelsen



**Find mere information
på Børneterapien**

