



14-02-2021 19:00 CET

Visste du at det ikke finnes en riktig sittestilling?

Nesten hver dag får vi som osteopater spørsmålene: Hva er riktig sittestilling? Trenger jeg en dyr ergonomisk stol? Og er det farlig at jeg sitter bøyd slik som dette på jobb?

For å svare på det siste først: Nei, det er ikke farlig å sitte sånn. Det er generelt sett ikke farlig å sitte i det hele tatt. Det betyr ikke at vi mener du skal sitte hele tiden, men la oss bare avlive myten med en gang: Det er ikke farlig å sitte!

Så tilbake til et litt større spørsmål. Finnes det en riktig sittestilling? Nei, det gjør faktisk ikke det. Det finnes mange.

Forskning viser at sitting i seg selv ikke er problemet

Faktisk finnes det like mange riktige sittestillinger som det finnes mennesker. Vi går og løper forskjellig, og slik er det med sittestilling også – det finnes ingen fasit. Ikke bruk tid og krefter på å lete etter den ”perfekte” stillingen for deg. Det krever ofte bare mer energi, noe som kan være med å skape ubehag. Bruk heller den stillingen som føles best og er mest naturlig for deg, og sitt så avslappet som mulig. Det er gjort mye forskning på dette med sitting, og det finnes ikke en sammenheng mellom sittestilling og plager.

Så hvorfor får jeg da vondt når jeg sitter mye på jobb?

Dette kan skyldes andre ting enn selve sittestillingen, som for eksempel inaktivitet eller statisk arbeid. Du beveger deg rett og slett for lite, og da kan du oppleve smerter når du sitter. Sittestillingen i seg selv kan være fin den, men kroppen har behov for mer variasjon i løpet av en dag. Og det er nettopp variasjon som er nøkkelen.

Variasjon i hverdagen er nøkkelen

Kroppen tilpasser seg den belastningen det er å sitte i ro, uavhengig av sittestilling, men når kroppen har behov for variasjon sier den i fra, i form av ubehag eller smerter. Klarer du å variere arbeidsstillingen i løpet av dagen, kan dette ofte ha en god effekt på eventuelle symptomer.

Vi opplever at mange oppsøker osteopater ved plager som kan tenkes å ha med sittestilling å gjøre. Her bidrar vi med smertelindring gjennom manuell behandling, råd og veiledning. Sammen finner vi øvelser og tilpasninger som bidrar til variasjon, og som er enkle å bruke i hverdagen.

Tips til hvordan variere belastningen gjennom arbeidsdagen

- Hent påfyll ofte – fyll vannflasken (eller kaffekoppen) kun halvfull, da må du oftere hente påfyll og du får derfor litt variasjon
- Hverdagsaktivitet ved pulten – rull på skuldre, tøy nakken fra side til side og ta fem knebøy ett par ganger gjennom arbeidsdagen. Gå sammen med kollegaene dine, det er hyggeligere

- Både stå og sitt ved pulten – flere og flere har fått heve/senkepult på jobb, og da blir det enklere å variere arbeidsstillingen gjennom dagen. Vi anbefaler at du veksler mellom å sitte og stå, helst flere ganger.

Vi hører ofte fra flere at de har inngått avtaler med kollegaer på jobb om å stå så mye og lenge som mulig i løpet av arbeidshverdagen. Det er veldig bra om du får til å stå en del, men husk å sitte også – variasjon er nøkkelen

- Gå når du har muligheten – har du mulighet til å gå til og fra jobb? Det får kroppen i gang om morgenen og kan virke avspennende på vei hjem. Dersom det blir for langt, så kan du eventuelt gå av bussen ett eller to stopp før du pleier? Hvis du må kjøre bil til jobben, så kan du jo vurdere å droppe bilen i andre sammenhenger i fritiden? Øk variasjonen og minimer inaktiviteten!

Håper du fikk noen tips om hvordan du kan aktivt variere hverdagen og unngå statisk inaktivitet– dersom du har noen andre gode tips, så del dem gjerne med oss! Lykke til med variasjonen, og husk at sitting ikke er farlig da – heller ikke i sofaen faktisk ;)

Norsk Osteopatforbund arbeider for å sikre våre medlemmers faglige og politiske interesser. Vi jobber for å styrke osteopatiens posisjon i Norge og internasjonalt, gjennom høy faglig- og yrkesetisk standard. Vi skal utover dette fremme kvalitet i osteopatiutdanningen, samt utvikle faget slik at vi til enhver tid fremmer god folkehelse, og dermed bidra til å løse befolkningens muskel- og skjelettlidelser. Vårt hovedmål er autorisasjon.

Kontaktpersoner



Matias Fjeld

Pressekontakt

Styremedlem

Markedsansvarlig

mkfjeld@gmail.com

988 36 312



Tomas Collin

Pressekontakt

Leder

Leder av organisasjonen

leder@osteopati.org

913 28 430