

De(t) vigtige skridt

Hverken krop eller hjerne trives med at sidde stille for længe ad gangen, men langt de fleste af os springer bevægelse i løbet af arbejdsdagen over. Den gode nyhed er, at nye og bedre vaner ikke er længere end en beslutning og en beskeden indsats væk, fortæller fysioterapeut Lone Østergaard.

Af Nana Vogelbein

Foto: Lars Krabbe og Jeppe Carlsen

Danskerne er et af de mest stillesiddende folkefærd i Europa. I gennemsnit bliver det til 10-11 timer om dagen på stolen og i sofaen. Forskningen peger ellers entydigt på, at for meget inaktivitet er usundt, nedsætter koncentrationsevnen og kan lede til flere livsstilssygdomme, forklarer fysioterapeut Lone Østergaard, der har rådgivet en række retter om bl.a. ergonomi og bevægelse. Hun vil gerne have os til at bevæge os meget mere.

"Al bevægelse tæller. Jeg er ikke fortaler for, at man, i sin iver efter at komme i gang, gør bevægelse til et kæmpe-projekt, som skal resultere i en eller form for ekstremsport eller stor præstation. I stedet bør man tænke bevægelse ind som en nem og naturlig del af sit arbejds- og privatliv. Fysisk aktivitet er den mest oversete genvej til større fysisk og mental trivsel. Kroppen er ikke skabt til at sidde stille. Alligevel sidder langt størstedelen af os mere og mere. Det har en pris", fastslår Lone Østergaard.

De basale behov

Som økonomimedarbejder sad hun selv stille på et kontor igennem 12 år. En dag gik det op for hende, at hun faktisk også sad fast karrieremæssigt. Derefter uddannede hun sig til fysioterapeut. Da arbejdsmiljø kom på skoleskemaet, vidste hun, at det var området, hun ville fordybe sig i fremover.

"Den naturlige bevægelse, uanset intensitet, dagen igennem er meget vigtigt brændstof for kroppen. Specielt når vi arbejder og skal bruge vores hoved. Bevægelse og muskelaktivitet holder helt vitale funktioner i gang, og kroppen går i tomgang, når vi sidder for længe. Alligevel har vi et hav af





undskyldninger for, hvorfor det er bedst at blive siddende. I virkeligheden er det kroppens helt basale behov for søvn, bevægelse, dagslys, frisk luft, vand og vejtrækning, som er nøglen til at have det godt eller få det bedre. De elementer er tilgængelige for os alle", siger Lone Østergaard.

Tænk rundt om låste formater

Hvis det står til Lone Østergaard – og forskningen – skal vi bevæge os to minutter hver halve time i løbet af en arbejdsdag. Om det er for at hente en kop kaffe eller en rask tur op og ned ad trapper, er ikke afgørende. Derudover handler det om kontinuerligt at skabe en variation mellem at sidde og at stå ved sit skrivebord.

"Mange mennesker har den opfattelse, at man skal sidde stille for at kunne koncentrere sig. Den påstand vil jeg gerne udfordre. Hjernen tænder og trives ved bevægelse, og energi i dag giver et godt helbred på den lange bane", lyder det fra Lone Østergaard.

Hendes samarbejde med en lang række embeder ved domstolene har givet hende viden om og forståelse for, at der er nogle låste formater, som f.eks. retsmøder, der ikke giver plads til, at hendes bevægelsesmantra, som hun kalder 20-8-2-reglen (se faktaboks), kan omsættes til praksis. Derfor gælder det om at tænke bevægelse ind rundt om de låste formater og alle de steder, hvor det rent faktisk er muligt.

"Der holdes mange møder ved domstolene. Under nogle af dem er der behov for ro og koncentration, og så skal man naturligvis sætte sig ned. Under andre er der ikke noget i

Fakta

Lone Østergaards råd til mere bevægelse i arbejdsdagen:

Brug hæve-sænke-bordet, variér dine arbejdsstillinger.

Husk på 20-8-2-reglen: Sid 20 minutter, stå 8 minutter, vær aktiv i 2 minutter. De korte ophold i arbejdet i løbet af dagen er helt afgørende for både kroppens og hjernens måde at fungere på.

Rejs dig op, mens du venter på, at et møde skal begynde.

Stå op, eller gå rundt i alle pauser før, under og efter et retsmøde.

Identificér den undskyldning, som er din største barriere for at holde dig i gang i løbet af dagen. Arbejd med den, og vend den positivt.

Intensitet er ikke afgørende, når du er aktiv, og det er ikke nødvendigt at svede hver gang, for at bevægelse gavner. Al aktivitet uden sved på panden har en stor betydning for at holde kroppen og hjernen kørende.

vejen for, at man arbejder med at få noget aktivitet ind. Det kunne være et stående møde, der bliver både kortere og mere effektivt, når man er i bevægelse. Stå også gerne op under hele eller dele af et onlinemøde. Det tilfører energi til ansigterne bag skærmen", forklarer Lone Østergaard.

Når 10 minutter kan spare 20

Lone Østergaard talte engang med en jurist, som sagde, at vedkommende hellere ville gå 10 minutter tidligere hjem fra arbejde end gå 10 minutter i sin frokostpause. Lone Østergaards påstand er, at 10 minutters gåtur i frokostpausen betyder, at arbejdsdagen måske kan forkortes med 20 minutter, fordi man undgår trætheden om eftermiddagen. Hun peger på, at vi skal tænke anderledes, når det handler om videnarbejde og koncentreret hjernearbejde.

"Tid får skylden for meget, og vi tænker altid i minutter i forhold til indsats. Hvad nu, hvis det ikke hænger sådan sammen? Hvad nu, hvis vi rent faktisk kan få mere fra hånden ved at sikre, at energien holdes oppe i løbet af dagen? Vi må ikke underkende værdien af helt basale aktiviteter som en gåtur. Og meget gerne udendørs. Specielt i vinterperioden er frokostgåturen din bedste investering. Den mængde lys, der er klokken 12, er helt anderledes end lyset klokken 16. Du kan sagtens korrigerer længden af turen, men drop den aldrig. Under COVID-19-pandemien har det at gå fået en 'revival'. Jeg håber, at trenden er kommet for at blive", siger hun.

Begrænset viljestyrke

Selv går Lone Østergaard en kort tur hver morgen som det allerførste. Hun bruger aldrig dårligt vejr som undskyldning og sætter, efter eget udsagn, aldrig spørgsmålstejn ved vanen, som hun tillagde sig for mange år siden. Hun fortæller, at den menneskelige viljestyrke faktisk er ret begrænset. Derfor kræver det en aktiv beslutning om, at nu går man et vist antal skridt hver dag og står op mange gange i løbet af en dag, at det er rigtigt gode og vigtige vaner, og at man holder fast i dem.

"Det er en proces at oparbejde en god vane. Mit råd er derfor, at man bruger en to-dages-regel. Du må gerne springe en dag over, når du kører en ny vane ind, men du må ikke springe over to dage i træk. Hav altid en plan klar til andendagen, så du er forberedt. Desuden skal man arbejde med positive power-sætninger og sige til sig selv: 'Jeg er så glad for, at jeg bevæger mig' i stedet for at sige: 'Nu prøver jeg at bevæge mig i dag'. Så har man næsten givet op på forhånd. Det, vi fortæller os selv, har afgørende betydning for, hvordan vi har det, og om vi får succes med at ændre vaner. En stor del af vaneændringerne ligger i de historier, vi fortæller os selv og holder hinanden fast i".

Et spørgsmål om adfærd

Holder man sig kontinuerligt i gang i løbet af dagen, bliver det til mange små tiltrængte pauser og ophold i arbejdet, og man får indarbejdet restitution på en naturlig måde. Netop balancen mellem at løse opgaver og give kroppen og hjernen



Lone Østergaard ejer firmaet Min Krop på Job og er desuden forfatter til bogen 'Slip stolen - for hjernens skyld'.

Hun har bl.a. rådgivet Københavns Byret, retterne i Holbæk, Helsingør, Hillerød og Roskilde samt Procesbevillingsnævnet, Sø- og Handelsretten og Østre Landsret om ergonomi koblet med variation og bevægelse i hverdagen, adfærd og den gode pause.

lidt ro er forsvundet fra rigtig mange menneskers arbejdsdag, forklarer Lone Østergaard.

"Det paradoksale er, at der i vekselvirkningen mellem arbejde og pause er så mange gode ideer, mere energi og færre fejl gemt, som vi ikke får med, hvis vi glemmer pauser og bevægelserne. I stedet for at bruge fredag aften eller den første feriedag på at komme ned i gear og slappe af er jeg fortaler for, at vi sætter fokus på at skabe rum for restitution i løbet af arbejdsugen. Langt de fleste af os er vant til 'at køre på' i højt tempo, og så er vi udkørte, når vi når weekenden. Sådan behøver det ikke at være. Bevægelse tvinger os til at ændre adfærd, fordi vi bliver nødt til at forlade skærmen og koble af et øjeblik. Bevægelse er helt basalt en beslutning om, at nu tager jeg skridtet. Og skridtene".