Har du stillesiddende arbejde?

Stillesiddende adfærd – og hvordan det påvirker dit helbred

Danica Forebyggelse & Sundhed, viden og værktøjer

Danica Pension

Menneskekroppen er skabt til bevægelse

Du sidder sikkert ned og læser dette. At sidde kan hjælpe din krop med at slappe af efter aktivitet, men din krop vil ønske, at du snart rejser dig igen.

De fleste af os sidder for meget. Den gennemsnitlige person i Danmark sidder mere end 8 timer om dagen. Mange med stillesiddende arbejde sidder op til 15 timer om dagen.

Denne stillesiddende adfærd er ikke noget, vores krop kan lide. Mennesket har en unik struktur, der gør, at vi kan stå oprejst til trods for tyngdekraften. Vores blodcirkulation er afhængig af, at vi bevæger os, vores hud er elastisk, så den kan følge med når vi bøjer knoglerne i arme og ben. Når vi har en stillesiddende adfærd (især hvis vi sidder sammenkrummet foran PC, tablet, mobil eller flyder i sofaen), kan det gå ud over vores helbred med bl.a. smerter i ryggen, dårligt kredsløb og for meget fedt i blodet.

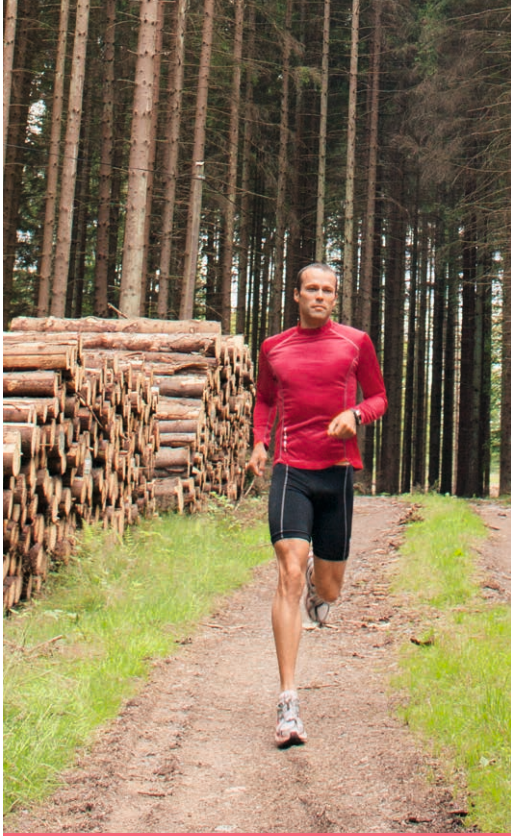
End ikke en times daglig motion vil kunne modvirke de negative sundhedsmæssige virkninger af at sidde ned. Løb, cykling og andre former for motion er fantastisk til at forbedre konditionen, men de kan ikke modvirke de negative sundhedsmæssige konsekvenser af langvarig stillesiddende adfærd.

Overraskende har det ikke kun negativ indflydelse på bevægeapparatet at sidde stille i længere tid. Også lungekapaciteten

formindskes, idet lungerne har mindre plads til at udvide sig, når man sidder ned. Dine ben kan hæve, og din vægt kan øges væsentligt.

En undersøgelse i "The International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders" fandt, at dem som sad meget ned (7,4 timer dagligt eller mere) havde en signifikant større sandsynlighed for at være overvægtige end dem, som rapporterede, at de sad lidt ned (mindre end 4,7 timer om dagen).

En undersøgelse i "The American Journal of Preventive Medicine" fandt endda, at jo længere en person sidder ned ved sit skrivebord på arbejdet, jo større var hans risiko for at være eller blive overvægtig.



Vidste du at:
Stillesiddende adfærd får dit stofskifte til at "sove".

Der skal ikke så meget til

Blot små forandringer i din hverdag kan gøre dig væsentligt sundere. Lidt bevægelse er 100 pct. bedre end ingen bevægelse.

At stå op kræver, at dine muskler arbejder for at støtte din vægt og holde dig oprejst, og det er faktisk i sådan en udstrækning, at det kan fordoble dit stofskifte.

En gennemsnitlig person kan faktisk forbrænde 60 ekstra kalorier i timen bare ved at stå op ved et hæve/sænkebord i stedet for at sidde ned. I løbet af en dag kan dette samle sig sammen til en masse gavnlige helbredseffekter.

Bevægelse fjerner smerter og giver blod og ilt til hjernen.

Den gode nyhed er, at du formentlig allerede har fuldført det første skridt til at sidde mindre, hvilket er at indse, at du formentlig ikke burde sidde så meget ned.

Tips til at sidde mindre ned og blive mere sund

Før du går på arbejde:

1. Er det muligt, at du kan tage cyklen til arbejde eller måske blot tage cyklen til nærmeste station i stedet for at blive transporteret hele vejen?

2. Prøv at parkere på den parkeringsplads, der ligger længst væk fra indgangen.

Når du er på arbejde:

1. Hvis du har hæve/sænkebord, kan du justere det op, hver gang du skal til pause, hente kaffe, til møde eller til frokost. Det tvinger dig til at tænke over, om du skal stå lidt op og arbejde, når du kommer tilbage til dit bord.

2. Sæt en timer til at minde dig om, at du skal ændre stilling hver halvanden time og gerne oftere. Rejs dig op, skift stilling, stræk dig, gå rundt når du taler i telefon.

3. Lav walk & talk-møder, hvor det er muligt.

4. Lav gerne elastikøvelser 3x10 minutter ugentligt.

Efter arbejde:

1. Leg aktive lege med dine børn. Dine børn vil elske det, og I får alle en masse motion. Leg tagfat, dåse-skjul, hvem-kommer-først, tag på legepladsen og leg selv med, tag på stranden og leg lege i sandet eller andre aktive lege.

2. Gå – afsæt tid til at gå. Gå med din kæreste, mand, veninde, forældre; gå med børnene, der cykler ved siden af, eller hav dem med i barnevognen; gå, når du skal tale i telefon. Gang er ren sundhedseliksir for kroppen (og sindet).

Mere bevægelse i hverdagen

Vi er skabt til at gå meget, og gangbevægelsen bruger masser af energi. Gå, når du skal mødes med vennerne, eller stå blot af bussen et stop tidligere, end du normalt gør. Ellers kan du parkere bilen i gåafstand til alt det, du skal i det daglige. Det betyder mere, end du tror, og din krop vil takke dig.

Hvis du indfører disse små forandringer i din hverdag, vil du kunne mærke, at dit smerteniveau, din trivsel og dit energiniveau vil ændres markant.

Har du for travlt?

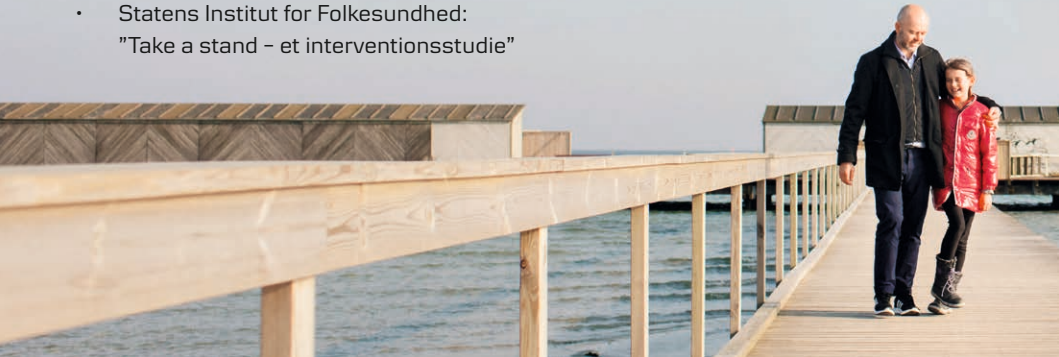
Hvis du synes, at du har for travlt i din dagligdag til at indføre disse små tiltag, så husk dig selv på, at indsatsen går til et godt og vigtigt formål – DIG! Og faktisk vinder du ved at bevæge dig! Bevægelse fjerner smerter og giver blod og ilt til hjernen, og du bliver mere fokuseret og har lettere ved at koncentrere dig og være kreativ.

"Vi er blevet så stillesiddende, at 30 minutters bevægelse om dagen ikke kan modvirke de skadelige virkninger af 8, 9 eller 10 timers stillesiddende adfærd"

Genevieve Healy, PhD.

Kilder

- Marc Hamilton, Ph.D., professor i biomedicinsk videnskab ved Universitet i Missouri i staten Columbia
- 2015: Fabiana Braga Benatti og Mathias Ried-Larsen: "The Effects of breaking up prolonged sitting time"
- TED-Ed: "Bodies are build for motion - not for stillness" (En kort film og forklaring)
- Videncenter for Arbejdsmiljø: "3 tips til en bedre pause". (September 2015. Refererer studie fra Baylor University.)
- NFA: "Meget stilletid på jobbet er relateret til ondt i nakke og lænd" (april 2015)
- Statens Institut for Folkesundhed: "Take a stand – et interventionsstudie"



- Videncenter for Arbejdsmiljø: "Stillesiddende arbejde kan skade helbredet"
- Danske Fysioterapeuter, fysio.dk: "Stillesiddende adfærd er farlig" baseret på rapport fra Vidensråd for Forebyggelse fra 2012. Download rapporten_stillesiddende_adfaerd_-_en_helbredsrisiko
- Ugeskrift for læger: "Sedentarisme: en ny udfordring for folkesundheden"
- WHO: "New physical activity recommendations for reducing disease and prevent deaths"
- http://www.juststand.org/tabid/816/language/en-US/default.aspx
- Birgitte Nymann, 2016, http://www.birgittenymann.dk/birgittes-blog.php

DAN90831 · 2018.01 · Danske Bank A/S · CVR-nr. 61 12 62 28 – København