

## Det ta'r kun 5 minutter

- men Mette vil så gerne have, at vi træner lidt længere hver dag. Netværk Trekløveret - Risskov/Jellebakken/Strand - havde fokus på ergonomi over to dage i maj.

*Tekst: Line Strange Andersen, Netværk Trekløveret*

Mandag den 7. maj var det endelig blevet vores tur til at få besøg i netværket af ergonomisk konsulent Mette Krebs.

Vi var alle sammen mødt på Strandskolen, og kl. 8.30 sad vi parate (med rygge, der var noget mere ranke end normalt en mandag morgen) i frokoststuen, hvor Mette skulle begynde med knap to timers teori kun afbrudt af en kort pause, hvor vi drak lidt vand og strakte ben.

Mette var i stand til at gøre "den tørre teori" både sjov, spændende og lærerig ved at krydre undervisningen med små historier fra hendes egen hverdag. Vi kom vidt omkring. Lige fra balletpiger, over forkerte vrid ved stolen, ledbalance og til de unge drenges holdning - eller vist nærmere mangel på samme!

Efter en stillesiddende formiddag med spidsede ører, var det vores tur til at være aktive. Vi fandt vores medbragte liggeunderlag/tæpper frem og blev sat til at blæse træningsbolde op – og se, det i sig selv kan være en kunst!

Herefter tog vi kontor, venteværelse og begge klinikker i brug, og helt ud over sædvane kom der hverken "hyg-lige-lidt-om-mig-børn", "skadestuepatienter" eller "snakkesalige forældre" i den time, hvor vi pustede, svedte og ikke mindst grinede der på gulvet....

### Kørekort til egen krop

Mette Krebs er Mensendieck-lærer.

Mensendieck er en gymnastikform, som handler om at finde balancen i kroppen - at få kroppens to sider til at arbejde godt sammen.

Mensendieck-læreren underviser "eleven" i, at bruge kroppen mest fornuftigt.

Eleven tager så at sige kørekort til sin egen krop.

Mensendieck er velegnet, når det handler om bedre arbejdsstillinger.



Vi udførte de forskellige øvelser - nogle lettere end andre - og gennem de næste par dage opdagede flere af os ømme muskler, som vi slet ikke var klar over, vi havde.

Til slut blev vi opfordret til at lave forskellige øvelser mindst fem minutter dagligt. Ifølge rygterne har flere ansatte i Tandplejen fulgt denne opfordring og marcherer rundt med rank holdning og armene højt til vejrs mellem kollegaer, forældre og småfolk. Jeg tør vist godt røbe her, at vi fik både "hoppebold-fodmassage" og sved på panden på Jellebakkeskolen, hvor vi "varmede op" til et klinikmøde med nogle af de nylærte øvelser.



### Mette Krebs' råd til Line:

- sæt foden helt i gulvet
- få støtte i ryggen.



Torsdagen efter kom Mette ud på klinikken for at se os arbejde ved stolen. Til at starte med blev det for mit vedkommende noget kunstigt. Jeg kunne slet ikke abstrahere fra at "en ergonomisk terapeut" stod og kiggede på min måske helt forkerte måde at arbejde på, så jeg forsøgte efter bedste overbevisning (og hvad jeg nu i forvejen havde lært om mandagen) at sidde HELT ergonomisk korrekt.

Men efterhånden glemte jeg helt Mettes tilstedeværelse, og hun kunne få noteret alle mine dårlige vaner: "Begge fødder i gulvet", "Juster nakkestøtten ved hver patient", "Helt tilbage i sædet" osv. osv. Det var supergodt at blive kigget over skulderen og få nogle gode brugbare råd.



⇒ For kort tid siden modtog vi en DVD med forskellige øvelser og vores "personlige huskeseddel" fra Mette med de ting, vi skal huske på i vores dagligdag på klinikken.

Det er en rigtig god hjælp at have listen hængende. Det er nemlig ingen sag at lytte opmærksomt til Mettes vise ord og deltage aktivt i øvelserne. Det svære er at huske og bruge det lærte i vores travle hverdag.



### Put your hands in the air. Næsespids og skosnuder samme vej.

Det er nogle af de gode råd som Mette Krebs giver os. Det med hænderne løftet højt er for at få os til at strække kroppen godt ud imellem behandlingerne.

Mette gennemgår arbejdsstillinger og får os til at forstå, at vi skal undgå for mange vrid og arbejde ud fra vores krops midtlinie. Mette vil gerne have os til at sidde højere og helst på en saddestol.

Vi får også nogle gode råd omkring vores ryg. Vi skal passe på vores buk, når vi går i de nederste skuffer. Bøj i knæene. Hold ryggen lige.

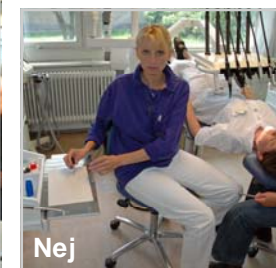


Vi er trætte, men dejligt gennemarbejdede fysisk, da kurset slutter.

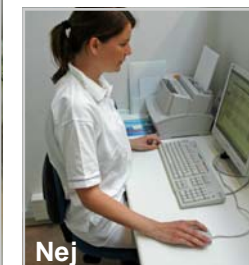
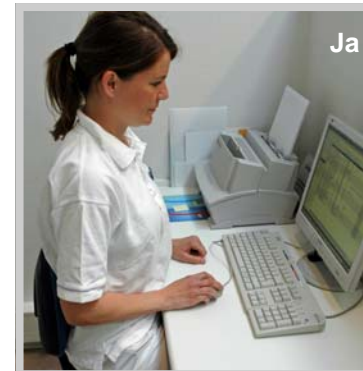
*Tekst: Lisbet Jensen, Strandskolen*

## Flere tips

Drej på stolen.  
Undgå vrid i kroppen.



Armen tæt ved kroppen.  
Musen foran tastaturet.



Begge tæt på pt-stolen.  
Helt tilbage på egen stol.

