

#1 Huvud- & axelposition

Bättre hållning för nacke & axlar

Vår kropp är designad för rörelse. Trots det är det lätt att vi blir stillasittande och hamnar i låsta positioner. Det gäller inte bara i arbetet utan kan också gälla hur vi vanemässigt står, sitter och går. Många ensidiga upprepningar av rörelser är i det långa loppet inte heller bra.

Käksystemet består av alla de delar som behövs för att äta, tugga, tala, gäpa, sjunga, gäspa och svälja. Just denna del och funktion i kroppen är beroende av god hållning och rörelseförmåga.

Om man ofta håller händerna mot varandra eller biter ihop blir musklerna statiskt belastade och kan börja värka och motoriken blir sämre.

Detsamma kan hända om man tuggar ensidigt eller återkommande gör någon så kallad para-funktion, som att bita på naglarna, tugga på kinden, pressa tungan eller gnissla tänder.

1



Belastande huvudposition



Bättre huvudposition

Sträck på dig genom att hålla huvudet högt och rakt, samt att axlarna rätas upp.

Tänk på att hålla hakan utan spänning närmre nacken.

2



Belastande axelposition



Bättre axelposition

Håll huvudet rakt. Slappna av och sänk axlarna. Gör nacken lång.