Sidasih Yoga

5 **Gamnacke - vad är det?**

GAMNACKE

Gamnacke är en typ av nackbesvär som uppkommer genom att man sitter framför en bildskärm med kutande rygg, hopdragna axlar och framskjuten haka. Gamnacke beskriver problemet med en hållning där huvudet är framskjutet. I optimala fall ska huvudet ha sin position ovanför kotpelaren och öronen ovanför axlarna. För varje centimeter som huvudet är framskjutet så ökar dess vikt. Huvudet som väger ca 5-6 kg kan via en hävstångseffekt väga upp emot 15 – 20 kg i kraftiga fall av gamnacke.

Signaler

Felbelastning av kotor och muskler ger signaler i form av ömhet, stelhet och i värsta fall kroniska värk i nacke, axlar och huvud. Den här vanliga och felaktiga arbetsställningen gör att du faktiskt ganska snabbt kan utveckla en tydlig puckel i övre delen av ryggen.

Sinnet

En framåtlutande position påverkar även enligt forskare våra känslor. En position med axlarna framåt roterande kan snabbare ge ett negativt sinnestillstånd och t.o.m. deppression.

Medvetenhet

Genom enkla rörelser (modul 1) och en medvetenhet om hur du sitter vid skrivbordet, hur du står och går kan du träna dina nackmuskler och mobilisering i bröstryggen

Sidasih Yoga

ERGONOMISKA TIPS

01

Hur sitter du?

Undvik snedbelastning genom att tänka på hur du sitter. Vid trötthet har vi en tendens av att luta på ena sidan eller tex korsa benen.

Sätt båda fötterna platt på marken. Knän i 90 graders vinkel. Stöd för ryggen.

Ergonomiska hjälpmedel som fotpall, justerbart skrivbord och stol.

02

Skärmen

Håll hakan så långt bakåt du kan så minskas belastningen på ryggraden. Tänk en tråd som drar upp dig från toppen av huvudet.

Rikta hakan nedåt i ca 35 graders vinkel. Se till att överkant av skärmen är i ögonhöjd eller något under.

Armlängds avstånd ca 50-70 cm mellan skärm och ögonen.

Se till att belysningen är bra och helst vara naturlig och se till att inte bli bländad.

03

Tangentbord & mus

Höj axlarna och rulla dem bakåt och sänk dem därifrån.

Dina överarmar ska hänga avslappnat ner bredvid kroppen och armbågarna är i 90 graders vinkel.

Ha handlederna raka och i linje med underarmarna när du skriver eller använder musen.

Använd ergonomiska hjälpmedel som roller-mouse.

04

Pauser

Mikropauser: Ta korta pauser (30-60 sekunder) var 20-30 minut för att sträcka på dig och ändra sittställning.

Längre pauser: Ta längre pauser (5-10 minuter) varje timme för att röra på dig och ge ögonen en paus från skärmen.

Det är här yogaövningarna kommer in i modul 2-4. Redan nu får du på nästa sida några tips på övningar.

Sidasih Yoga

ÖVNINGAR

01

Mot gamnacke

Ställ dig mot en vägg. Notera om huvudet är mot eller en bit ut från väggen.

1. Dra nacken mot väggen tillsammans med hakan. Håll några andetag.
2. Slappna av och återgå.
3. Repetera.

02

Axellyft

Sitt på stol eller stå upp. Hitta en rak och neutral position genom ryggraden. Hakan lätt in mot bröstet.

1. Andas IN. Lyft upp axlarna till öronen.
2. Andas UT. Sänk dem ner så långt det går.
3. Repetera.

03

Nackstretch

Sitt eller stå med rak rygg.

1. Luta huvudet åt sidan. Ta höger öra mot höger axel. Använd höger hand för att försiktigt pressa huvudet mot handen.
2. Håll positionen. Känn en förlängning på vänster sida av nacken och håll i 10 andetag. Upprepa på andra sidan.

04

Barnets position

Position som sträcker ut rygg och nacke.

- Knäböj, stortårna ihop, knäna antingen ihop eller brett isär.
- Lägg överkroppen framåt. Sträck armarna framåt och vila pannan på matta/golvet.
- Håll positionen 1-3 min. Andas djupt.

05

Katt & ko

Sitt på stol, neutral position. Knäna pekar framåt, fötterna stabilt på golvet. Alt stå på alla fyra på matta. Axelbrett isär, höftbrett isär.

1. Rak neutral rygg. Andas IN.

- 2.Andas UT. Skjut/runda rygg som en katt, sära skulderbladen, sug in naveln mot magen. Huvudet lätt böjt in.
- Andas IN. Skjut fram bröstet, axlarna bak, mjuk svank. Huvudet lätt upp.
- Repetera 10 andetag.