

Bøy & Tøy for SMS fanatikere

Mange har nok merket at flere timer med knoting på mobilen hver dag gjør deg både stiv og støl. Vi har laget en liten uformell guide til hva man kan gjøre for å holde liv i fingrer og skuldre.

Det er et velkjent faktum at hyppig bruk av datamaskiner kan føre til musesyke og det som verre er. Et stadig økende problem som derimot har blitt viet lite eller ingen oppmerksomhet av helsemyndighetene, er plagene som kan oppstå som følge av hyppig mobilbruk. Vi i amobil.no har i den anledning laget en illustrert guide til hvordan man kan forebygge dette best mulig.

Fingre/håndledd/underarm

Dette er den delen av kroppen som blir mest belastet ved mobilbruk, og er dermed det mest naturlige punktet å starte med.

1. Armstrekk



Strekk ut venstre arm til den er helt strak og bøy hånden bakover slik at fingertuppene peker oppover. Ta så tak i fingrene med høyre hånd og bøy dem forsiktig inn mot kroppen. Det er viktig at venstre arm hele tiden holdes helt strak for å få fullt utbytte av øvelsen. Hold strekken mens du trekker pusten dypt og rolig ti ganger. Gjenta dette to til tre ganger, og utfør deretter samme prosessen med den andre armen. Denne øvelsen vil strekke siden av armen og fingrene.

2. Dobbel armstrekk



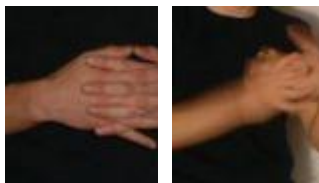
Fold hendene og strekk dem forsiktig ut fra brystet slik at håndflatene peker utover, mens du puster dypt. Når du har strukket armene så langt du greier uten at det medfører ubehag, holdes strekken i ti sekunder. Gjenta tre ganger. Denne øvelsen baserer seg stort sett på de samme muskelgruppene som den første, så det er egentlig valgfritt hvilken av disse man vil bruke. Disse to øvelsene er de mest effektive for å forebygge blant annet senebetennelse.

3. Fingerstrekk



Start med å knytte hånden i to til tre sekunder, for så å sprike med fingrene slik at du kjenner det strekker i senene, hold strekken i tre sekunder. Gjenta dette åtte til ti ganger med hver hånd. For å spare tid kan du utføre øvelsen med begge hendene samtidig. Dette burde kunne redusere stivheten man etter noen timers iherdig SMS-utveksling vil oppleve.

4. Håndleddsrolling



Bøy & Tøy for SMS fanatikere

Start med å folde hendene. Deretter ruller du hendene slik at begge håndleddene får en sirkulerende bevegelse. Denne øvelsen er først og fremst beregnet på å løse opp stive håndledd, noe som er et velkjent problem blant SMS-verstingene.

5. Fingerrulling



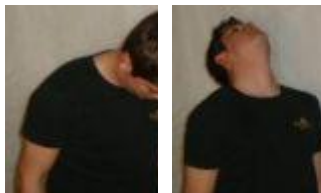
Formålet med denne øvelsen er rett og slett å få tilbake blodgjennomstrømningen til fingre som er kritthvite etter å ha knuget rundt mobiltelefonen gjennom lange perioder. Hold en hvilken som helst gjenstand av rimelig størrelse (vi brukte en mobiltelefon) mellom tommel og pekefinger, og snu denne rundt uten hjelp av andre fingre. Gjenta prosessen mellom tommelen og resten av fingrene etter tur, så vil du merke at følelsen etter hvert vender tilbake i fingerleddene.

Gjør man de fem ovenfornevnte øvelsene med jevne mellomrom burde man ikke trenge å bekymre seg for stive fingre, håndledd eller verkende muskler i underarmene.

Nakke og skuldre

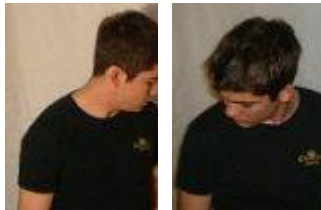
Det er ikke bare armer som påvirkes av mobilbruken. Nakke og skuldre vil også få gjennomgå som følge av at en ekte SMS-fanatiker stort sett holder blikket stivt og målrettet mot skjermen. Følgende øvelser burde kunne redusere farene for plager i denne regionen.

1. Nakkestrekk



Stå med rett rygg og len hodet forsiktig framover til du kjenner at det strekker i nakkemusklene. Hold denne strekken i ti sekunder før du lener hodet bakover til du kjenner at senene foran på halsen strekkes. Også denne strekken skal holdes i ti sekunder. Gjenta fem ganger for fullt utbytte. Denne øvelsen vil forebygge stivhet både bak i nakken og foran på halsen.

2. Nakkerulling



Denne øvelsen bidrar til å forebygge stivhet rundt hele nakkeregionen. Begynn med å se ned mot venstre, og rull hodet rolig i en halsirkele mot høyre mens du hele tiden holder blikket festet nedover. Du vil kjenne at musklene både bak og på sidene av nakken strekkes.

3. Skulderhev

Bøy & Tøy for SMS fanatikere



Stå med rak rygg og avslappede skuldre. Trekk så skuldrene rolig oppover og hold dem der i fem sekunder før du slapper av igjen. Gjenta dette ti ganger før du gir deg. Denne øvelsen myker opp skulderpartiet. Ved å gjenta alle øvelsene som er beskrevet ovenfor daglig, vil selv den mest fanatiske SMS-verstingen kunne unngå lidelser som senebetennelse og knirkende knoker i fingrene. Slenger man i tillegg på et par armhevinger og en joggetur, så er helsen sikret for vinteren.