

# Nakke- og Skulderhold

CityFys' holdtræning har til formål at give dig en meningsgivende helhedsindsigt i kroppens funktioner og dysfunktioner. Du skal lære at lytte og agere ud fra kroppens signaler. Indholdet i holdtræningen er tilrettelagt, så du forsynes med en relevant indsigt og ballast til selv at integrere træningen i dit eget hverdagsliv.

## Idé og formål

Træning er designet til dig, der har problemer i nakke-/skulderregionen. Træningen er tilrettelagt med det formål, at du selv forsynes med konkrete og inspirerende fysiske værktøjer. Du lærer, hvordan du selv gør en forebyggende forskel med øvelser i løbet af arbejdsdagen.

## Indhold

Under træningen introduceres du til en række øvelsesforslag og får individuel vejledning af fysioterapeut. Træningen fokuserer på styrkelse af den muskulatur, der er udsat ved nakke- og skulderproblemer. Det er hensigten, at du skal starte sin egen fysiske indsats op efter første træningsgang.

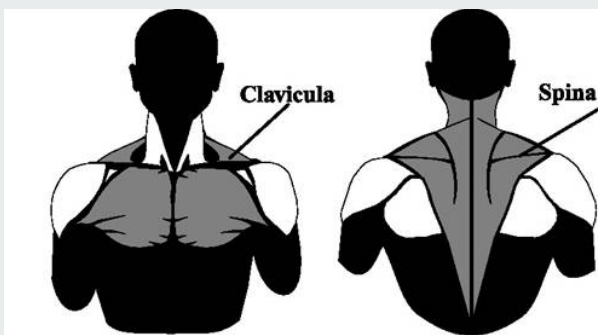
## Hvorfor er træning af nakke- og skulderregion vigtig?

Af anmeldte arbejdsbetingede lidelser udgør gener og smerter i bevægeapparatet i omegnen af 60%. Vi ved, at gener lokaliseret til nakke- og skulderregionen fylder meget i denne statistik. Det er anerkendt, at disse gener kan reduceres ved hjælp af indsats med fysisk aktivitet, hvor især styrketræning har god effekt ift. nakke- og skuldergenerne.

## Hjælper det overhovedet at styrketræne?

Kort sagt JA - det er en god idé at styrketræne, hvis medarbejderne plages af smerter i nakke- og skuldermuslerne. Effekten af træningen holder længe.

Det er senest konkluderet ved forsker Lars L. Andersen fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø i sin ph.d. afhandling.



## YDERLIGERE OPLYSNINGER

**Dag og tid:** Alle hverdage

**Træningsdage:** Aftales ud fra virksomhedens behov

**Målgruppe:** Alle medarbejdere

**Antal deltagere:** 25

**Tilmelding:** Lokalt

**Sted:** Mødelokale eller andet passende lokale

**Underviser:** Fysioterapeuter fra CityFys