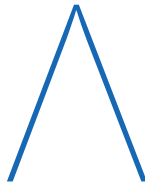


MOVE

Hvordan og hvorfor højdejusterbare borde bør bruges



Hvorfor det er vigtigt at bruge dit højdejusterbare bord

Det at arbejde ved et bord er hverdag for mange af os, hvilket også betyder, at vi er inaktive det meste af dagen. Hverken vores krop eller psyke er dog bygget til denne inaktivitet. Studier viser, at stillesiddende adfærd leder til livstilsrelaterede sygdomme.

Brugen af et højdejusterbart bord kan reducere stillesiddende adfærd markant, reducere risikoen for livstilsrelaterede sygdomme og forbedre vores daglige velbefindende.

Denne lille brochure lægger vægt på, hvorfor og hvordan et højdejusterbart bord bør bruges. Den giver dig også en række anbefalinger til, hvordan du kommer i gang og får mere bevægelse ind i din arbejdsdag.

Rejs dig op og nyd læsningen.

Kontormøbler



Stillesiddende adfærd – *Vi er inaktive det meste af dagen*

Stillesiddende adfærd er at "sidde for meget" - hvilket betyder for lidt fysisk udfoldelse.



Vi bruger op til **12 timer** om dagen på at sidde ned



FYI

Når du sidder eller ligger ned, klassificeres det som "**stillesiddende**" adfærd. Du kan være stillesiddende på arbejde, i skole, derhjemme, når du rejser eller i din fritid. Stillesiddende arbejde. Stillesiddende adfærd medfører et meget lavt energiforbrug.

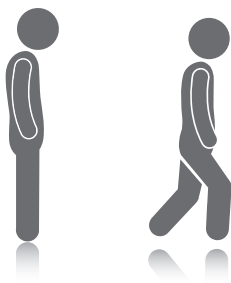
Hvordan bruger vi vores timer?

Størstedelen af vores vågne timer bruger vi på at være stillesiddende (omkring 60-70 procent)



60-70%

Stillesiddende



20-30%

Let



<5-10%

Moderat - Aktiv

Højdejusterbare borde er en uundværlig ressource til at reducere stillesiddende adfærd.

Hyppig motion er ikke nok

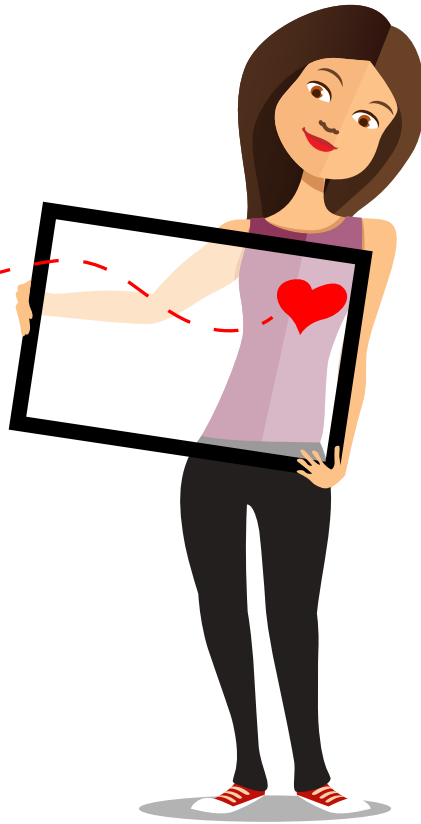
Selv **30** til **60 minutters** jogging om dagen er ikke nok til at kompensere for de timer, du sidder i løbet af en dag.

Ny forskning viser, at stillesiddende adfærd er uafhængig af fysisk aktivitet. Det betyder, at det ikke er nok at motionere hyppigt – **du skal også bruge mindre tid på at sidde ned.**



Konsekvenser af inaktivitet

- **30%** af iskæmiske hjertesygdomme skyldes fysisk inaktivitet
- **27%** af diabetestilfælde skyldes fysisk inaktivitet
- Træthed opstår i ryg- og nakkemuskler på grund af langsomt blodløb
- Hvis du rejser dig og går en lille tur, kan du sænke dit blodsukkerniveau med omkring **30%**
- Fysisk inaktivitet er den fjerde største risikofaktor inden for global dødelighed
- **95%** af alle rygsmarter opstår på grund af inaktivitet, hvor kun **5%** af alle rygsmarter opstår på grund af anstrengende bevægelser.



At sidde – *hvad sker der, når vi sidder for meget?*

Når du rejser dig fra din stol i løbet af dagen, aktiveres de muskler, som tænder for de faktorer, der er essentielle for et godt helbred. **Når du sidder ned hele dagen, påvirker det dit helbred negativt.**

I stående position tillader den naturlige runding på ryggraden, at kroppen opnår en belastnings-balance. **Stillesiddende adfærd** forårsager en konstant komprimering på spinalskiverne, som kan **medvirke** til en **for tidlig nedslidning**.

Når du sidder, stilles der lavere krav til dit cirkulationssystem. Det resulterer i en nedsætning af hjerteaktiviteten og blodomløbet, **hvilket øger trætheden**.

Ifølge forskere, "**lukker de enzymer, som forbrænder fedt, ned**", når vi sidder. Dette kan medføre ophobning af fedt, forhøjet kolesterol samt udløse en samlet reduktion i stofskiftet.

Når du sidder længe, reduceres kroppens bevægelsesmønster. Det kan medføre, at dine muskler bliver belastet og går i krampe. Det er også blevet forbundet med **flere tilfælde af rygproblemer**, ubehag i nederste ekstremiteter og øget spænding på nakke- og skuldermuskler.

Et studie af mere end 73.000 kvinder viste, at risikoen for at **dø af en hjertesygdom** var næsten 3 gange højere blandt dem, der sidder mest sammenlignet med dem, der sidder mindst.

5 trin til en sundere livsstil



E-mail ikke -
snak ansigt
til ansigt



Hæv dit
bord



Placér printeren
væk fra dit bord



Walk & talk



Gå udenfor og
hold en pause



Kom i gang!

- Skaf motivationsværktøjer for at komme op at stå ved dit bord
- Ommøblér mødelokalet - pak stolene væk
- Team up med kollegaer til en fælles indsats
- Sæt realistiske mål og beløn en god indsats

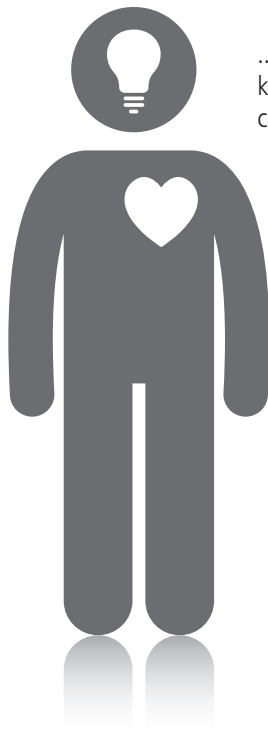
Vi har brug for en pause fra at sidde ned – og det starter i dag!

Når du sidder: **VS** **Når du står:**

...øges risikoen for
hjertekarsygdomme med
40% over tid

... falder enzymerne,
som hjælper med at
nedbryde fedt, med
90%

... uafbrudt i mere end
6 timer modsvarer du
effekten af
60 minutters træning



... og bevæger dig aktivt rundt,
kan du reducere risikoen for
cancer med **op til 25%**

... forbrænder du op til
50% kcal mere i
timen sammenlignet
med at sidde.

... er din muskelaktivitet næsten
2.5 x højere end når du
siddes.

Moving is living

Bevægelse er det foretrukne, så skift mellem stående og siddende stilling.

Rejs dig op for din sundhed

Som nævnt tidligere, er vi i gennemsnit inaktive **60-70%** af tiden hver dag.



Vi har brug for en pause fra at sidde ned – *og det starter i dag!*

At stå i 15 minutter hver time vil...



...reducere
overvægt



...øge vægt-
tabet



...forbedre
mental
sundhed



...og forbrænde
20,000 kalorier
mere om året



...hvilket
svarer til 6
marathons om
året



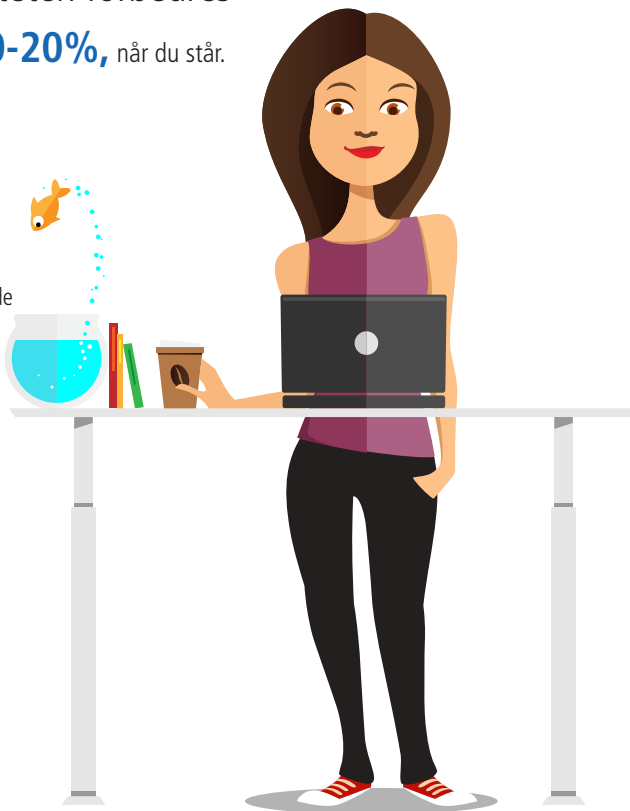
...og gøre dig
sundere og glidere

Det er bevist, at produktiviteten forbedres

Productiviteten ved dit bord øges med **10-20%**, når du står.

- Brugere af højdejusterbare arbejdsstationer siger, at de er mere vågne, opgave-orienterede og positive
- Forskning viser et direkte link mellem sunde medarbejdere og forbedret præstation
- Møder holdes korte og effektive
- Bedre kropsholdning og reduceret risiko for rygmerter
- Højere energiniveau, især om eftermiddagen

Ansatte, som bruger højdejusterbare borde, er **71%** mere fokuserede, **66%** mere produktive og **33%** mindre stressede. Anden forskning viser, at brugen af højdejusterbare borde fører til forbedret arbejdsproduktivitet, kvalitet, effektivitet og en bedre samarbejdsfølelse i en gruppe af ansatte.



Reducer antallet af sygedage

Når du bruger dit højdejusterbare bord jævnlgt, kan du reducere antallet af sygedage. Det har vist sig, at fysiske aktivitetsprogrammer på arbejdspladsen kan **reducere antallet af sygedage med op til 32 procent**.

Case fra et tysk medicinalfirma

Dräger Medical lavede en undersøgelse af deres personale 3 måneder efter, at de havde fået højdejusterbare borde og igen efter 6 år. Resultaterne fra 3 måneders undersøgelsen viste, at **65% af personalet følte, at deres velbefindende på arbejde var blevet forbedret, som et resultat af bordene**.

Lignende resultater var at finde efter 6 år, hvor **70% rapporterede om et bedre velbefindende**, selvom de havde fået mere arbejde foran computeren.

Sygefraværet blandt de medarbejdere, som jævnlgt brugte deres højdejusterbare borde, faldt desuden drastisk.



Erstat ikke at sidde i længere tid med at stå i længere tid

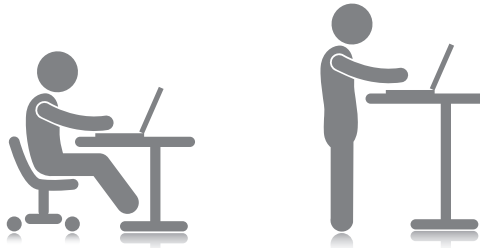
Variation er nøglen til at opnå det bedste resultat. Det er ikke meningen, at du skal sidde ned eller stå op hele dagen.

Bivirkninger af at sidde i længere tid:

- Ubehag i nederst del af kroppen
- Statisk muskeltræthed
- Øget aktivitet på spinalmuskulaturen
- Øget muskelspænding på nakke- og skuldermuskulatur
- Nedsat muskelaktivitet, hvilket kan resultere i smerter

Bivirkninger af forlænget ståen:

- Ømme fødder
- Hævede ben
- Åreknuder
- Statisk muskeltræthed
- Nedre rygsmertes
- Stivhed i nakke og skuldre



Mennesker er skabt til bevægelse – moving is living

Skift mellem at sidde og stå

Det er anbefalet, at brugere af højdejusterbare borde skal arbejde sig hen mod:



2 t/dagen stående

Det bør opdeles af flere omgange, altså



15 min. per time



Hvorfor skal du skifte mellem stillingerne?

Når vi skifter mellem at sidde og stå i løbet af dagen, justerer vi belastningsmængden på vores krop og giver mulighed for, at kroppen kan hvile. Det at stå hjælper med at aktivere de enzymer, som medvirker til et godt helbred, forbedrer blodløbet, som løsner for trætte muskler og tillader kroppen at opnå en belastningsbalance. Når du **går fra siddende til stående, er det godt for din sundhed. Det tvinger din krop til at arbejde** mod tyngdekraften og holder dine muskler stærke. Det hjælper også på **reguleringen af blodtrykket**, når du står.

Sådan *kommer du i gang*

Vigtige tips, når du bruger et højdejusterbart bord:

1.

Hvis du af medicinske årsager er i tvivl om, hvorvidt du kan **stå i 5-15 minutter hver time**, skal du konsultere en læge.

2.

Det at stå op, mens du arbejder, er en vane, som din krop skal tilvænnes. **Start med at stå i 5 minutter hver time.**

3.

Det er vigtigt at **variere mellem at sidde og at stå**. Det er heller ikke sundt at stå op hele dagen - det er variationen, der betyder noget.

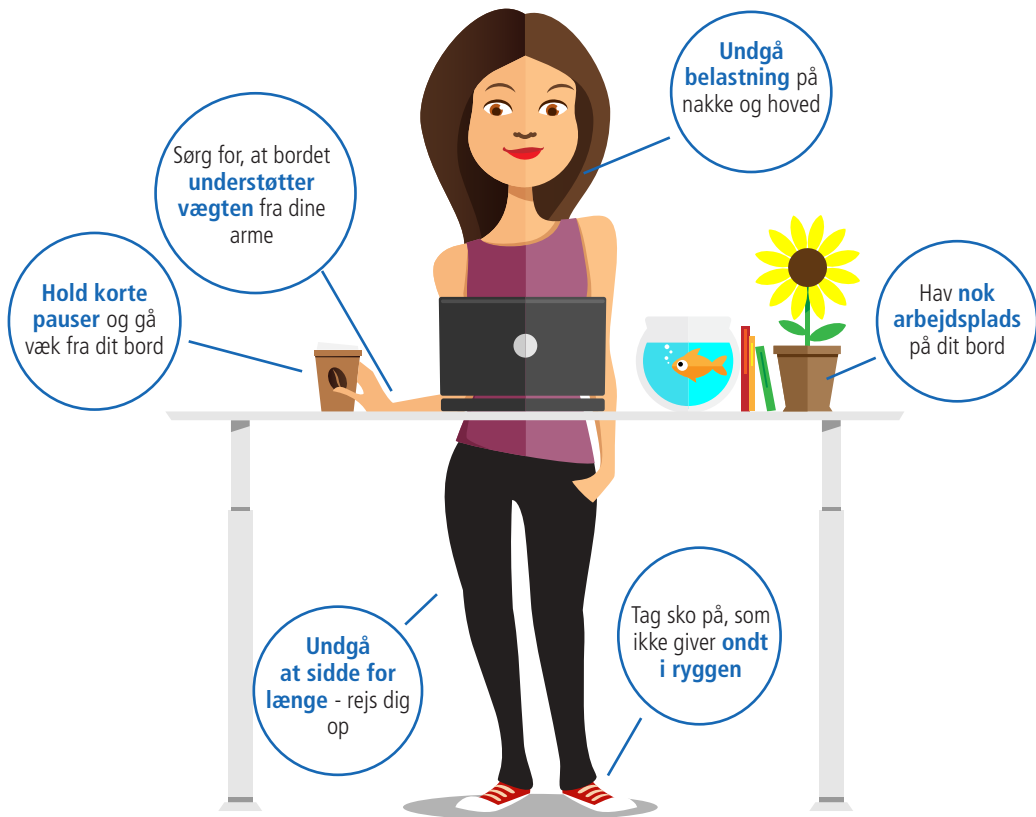
4.

Over tid skal du op at stå 15 minutter hver time, så du samlet set står 2 timer hver dag.

5.

Gør det til en del af dit daglige arbejde at skifte stilling.

6 ergonomiske tips til at komme i gang



Resultaterne kan hjælpes på vej

Det kræver vejledning og instruktioner at bruge et højdejusterbart bord.

Mere specifikt:

- **Træning**
- **Vejledning**
- **Værktøjer**

Det forstår vi hos LINAK, og vi har derfor udviklet

LINAK® DESK CONTROL™



Software



App

Referencer

Calorie burner: How much better is standing up than sitting?,
Magazine, BBC

Comfort at your Standing Desk,
Ann Hall, LinkedIn Pulse

Do you have 'sitting disease'?,
Jennifer K. Nelson and Katherine Zeratssky, MayoClinic, mayoclinic.org

Dr. Elizabeth Joy,
University of Utah's Health Sciences Center (Bush 2010), University of Utah

Ergo-plus.com

Executive Order on the Conditions at Permanent Places of Work,
Morten Bergulf, Ove Hygum
Arbejdstilsynet, Denmark

Get Off Your Duff! Sitting Is the 'New Smoking',
Lorie Johnson, CBN News

Getting employees to use their sit to stand desk,
Ann Hall, LinkedIn Pulse

How Much Coworker Socializing Is Good For Your Career?,
Jacquelyn Smith, Forbes Leadership

How to Power Nap at Work,
Sylvia Marten, Spine-Health

Infographic: Sitting so much should scare you,
Ergotron

Move a Little, Lose a Lot,
James Levine, Selene Yeager, Three Rivers Press 2009

Musculoskeletal Disorders and Workplace
Factors, National Institute for Occupational Safety and Health National Center for Biotechnology Information, The Council for Health and Disease Prevention, American Heart Association, Center for Disease Control and Prevention

NationalJournal.com

New Paper: Prevalence and Correlates of Sitting in Europeans,
Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

Physical Inactivity and Cardiovascular Disease,
Department of Health, New York State

Sedentary behaviour – one definition to rule them all,
Travis Saunders, Sedentary Behaviour Research Network

Sitting is the New Smoking- Even for Runners,
Selene Yeager, Runner's World

Sitting all day – what's the research behind the risks? A research review of the risks associated with sedentary / sitting behavior,
Taylor, K., Green, N., Wellnomics White Paper

Sit-stand Workstations,
Büro Forum für bessere Büros,
www.buero-forum.de

Stand and deliver,
Jonathan Swan, Executive Style

Stand up and loose weight,
Hanna Tómasdóttir, LINAK

Top 10 Trends Influencing Workplace Design,
HOK - Thought Leadership

The experience of musculoskeletal discomfort amongst bank tellers who just sit, just stand or sit and stand at work,
Leon Staker, Andrea Roelofs, Curtin University of Technology: Perth, Western Australia

Workspace Design Trends To Increase Your Productivity,
Vivian Giang, Fast Company

10 Trends in Office Design,
CCIM Institute

