



## MINI-PAUSER (30–60 sekunder)

Gør det 2–3 gange i løbet af en havedag:

- Rul skuldrene bagud 5–10 gange
- Ret dig op og læn dig blidt bagud (hænder i lænden)
- Stræk benene ud og rul frem og tilbage på fødderne

---

## STYRKETRÆNING TIL HAVEARBEJDE

**Rejse / sætte sig (ben og hofter)** Sæt dig på en stol og rejs dig igen uden at bruge hænderne hvis muligt. Gentag 8–12 gange.

**Armbøjninger mod væg eller bord (arme og bryst)** Stå med hænderne mod væg eller bord. Bøj og stræk armene roligt. Gentag 8–12 gange.

**Dips på stol (arme og skuldre)** Hænder på stolens kant, bøj armene og pres op igen. Hold skuldrene nede. 6–10 gentagelser.

**Wall slide (skulder og holdning)** Stå med brystet mod væg. Før armene op langs væggen så langt som muligt uden smerte. Gentag 8–10 gange.

**Balance (stabilitet)** Stå på ét ben 10–20 sekunder. Skift ben. Sværere: luk øjnene eller stå på pude.

**Dosering:** 2–3 gange om ugen. 1–2 sæt pr. øvelse. Princip: Det må gerne være lidt anstrengende – men ikke gøre ondt.



## AFSLUTNING

Små justeringer i dag = færre smerter i morgen.

Du skal ikke arbejde mindre — bare klogere og mere kropsvenligt.

Haven som Fitnessrum v. fysioterapeut Brita Juul

# HAVEARBEJDE UDEN SKADER

## Skån skuldre • ryg • knæ

Haven som fitnessrum — arbejd klogt og kropsvenligt

Havearbejde er fantastisk bevægelse og styrker både muskler, led og balance.

Men mange oplever også smerter bagefter. Små ændringer i arbejdsstillinger kan gøre en stor forskel — både for kroppen og arbejdsglæden.



## SKULDER – skån skulderleddet

Gør sådan:      Arbejd tæt på kroppen (albuer ind til siden)

- Hold arbejdet i brysthøjde
- Brug to hænder når muligt
- Skift side og opgave ofte

Undgå:      Arme over skulderhøjde

- At række langt ud foran kroppen
- Hurtige, rykkende bevægelser

Praktisk tip:      Brug lette redskaber og lange skafter.

Brug stige ved høje grene, så skuldrene ikke løftes.

Husk      Lavt, tæt og roligt – ikke højt og hårdt.



## RYG – skån ryggen

Gør sådan

- Kom tæt på arbejdet (flyt fødderne – ikke overkroppen)
- Bøj i hofter og knæ – hold ryggen så lang som muligt
- Løft tæt ind til kroppen
- Skift stilling ca. hver 20–30 minutter

Undgå

- Foroverbøjet arbejde i lang tid
- Løft og vrid samtidig
- Tunge løft med strakte arme

Praktisk tip

Brug knæskammel eller lav stol ved lugning og lavt arbejde.

Del opgaver op i mindre portioner.

Husk

Benene arbejder – ryggen guider.



## KNÆ – skån knæene

Gør sådan

- Brug altid knæpude eller knæskammel
- Skift knæ og stilling ofte
- Brug lav stol ved længere tids arbejde
- Rejs dig roligt med støtte (hænder på lår/stol)

Undgå

- Direkte belastning på knæ uden underlag
- Dybe knæstillinger i lang tid
- At blive i stillingen når knæene siger fra

Praktisk tip

Arbejd med ét knæ ad gangen og stræk benene ud indimellem.

Husk

Støt – skift – stræk.