

Ugglapraktikens instruktionsblad i Mousing®

Ensidigt arbete till exempel med mushantering vid datorn kan ge upphov till problem från nacke, skuldra, arm och hand. Dessa problem benämns ofta som musarm. Följande övningar tar 3–5 minuter att göra och förebygger/lindrar denna typ av belastningsbesvär.

Bild a visar utgångsposition, bild b och c slutposition

Foto Björn Blomberg © Ugglapraktiken

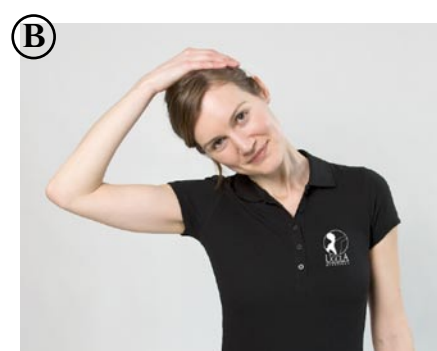
1. Bröstmusklerna

Håll armarna lyfta rakt framför kroppen med handflatorna mot varandra. För armarna utåt-bakåt, så att skulderbladen dras ihop. Håll kvar 1-2 sekunder, upprepa övningen 8–10 gånger. Höj nivån på armarna för varje gång.



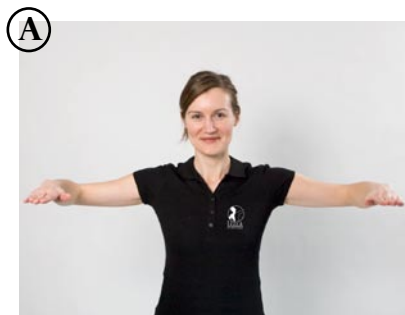
2. Nackens sidböjarmuskler

För örat mot axeln, hjälp till med handen i ytterläget. Motsatt axel ska vara sänkt. Håll 1–2 sekunder, upprepa 8–10 gånger åt båda hållen.



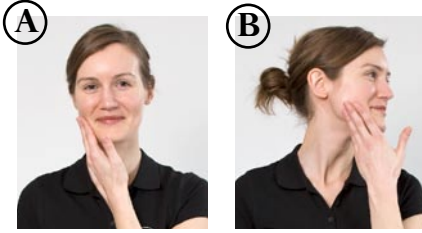
3. Axelns rotationsmuskler «hands up-hands down»

Håll armarna rakt ut från kroppen i linje med axeln, böj i armbågen, handflatorna nedåt. Roterar i axeln genom att föra underarmarna nedåt respektive uppåt utan att sänka armbågen. Håll 1–2 sekunder i varje ytterläge, upprepa 8–10 gånger åt varje håll.



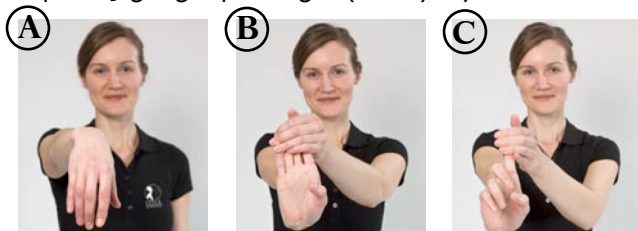
4. Nackens rotationsmuskler

Lägg en hand på hakan och vrid huvudet åt motsatt håll. Hjälptill med handen i ytterläget. Håll kvar 1–2 sekunder, upprepa 8–10 gånger åt varje håll.



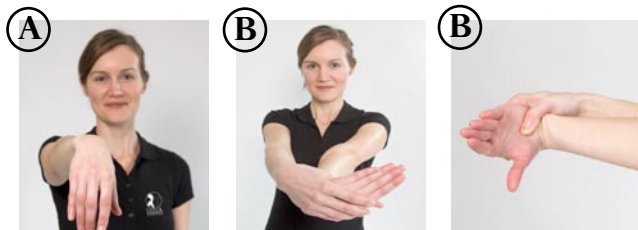
5. Underarms och fingerböjarmuskler

Håll armen rakt ut med handflatan nedåt. Böj upp i handleden med hjälp av andra handen, fatta först över alla fingrarna. Håll 1–2 sekunder, upprepa 8–10 gånger (bild b). Ta sedan ett finger i taget och upprepa 2–3 gånger per finger (bild c). Byt sedan arm.



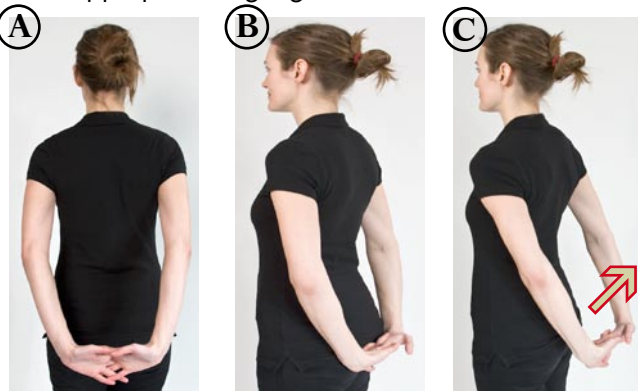
6. Underarmens sträckarmuskler

Håll armen rakt ut med handflatan nedåt, böj handleden nedåt. Fatta den andra handen över knogarna och vrid utåt. Håll 1–2 sekunder, upprepa 8–10 gånger per arm. Bild b är samma position ur två vinklar.



7. Axel- och överarmsmuskler

Knäpp händerna bakom ryggen med handflatorna utåt. Lyft armarna maximalt uppåt. Håll 1–2 sekunder, upprepa 8–10 gånger.



8. Tekoppen

Tänk dig att du håller en tekopp i handflatan. Vrid handen och armen först inåt, för dem sedan utåt upp över huvudet och ned igen till utgångsläget, hela tiden med handflatan och armbågen böjd uppåt. Upprepa 5 gånger med varje arm.

