

# SITTING IS THE NEW SMOKING



ÁHRIF KYRRSETU OG STREITU Á LÍKAMA OG SÁL

FÉLAG UM SKJALASTJÓRN 27. SEPTEMBER 2018

# UMFJÖLLUNAREFNI DAGSINS

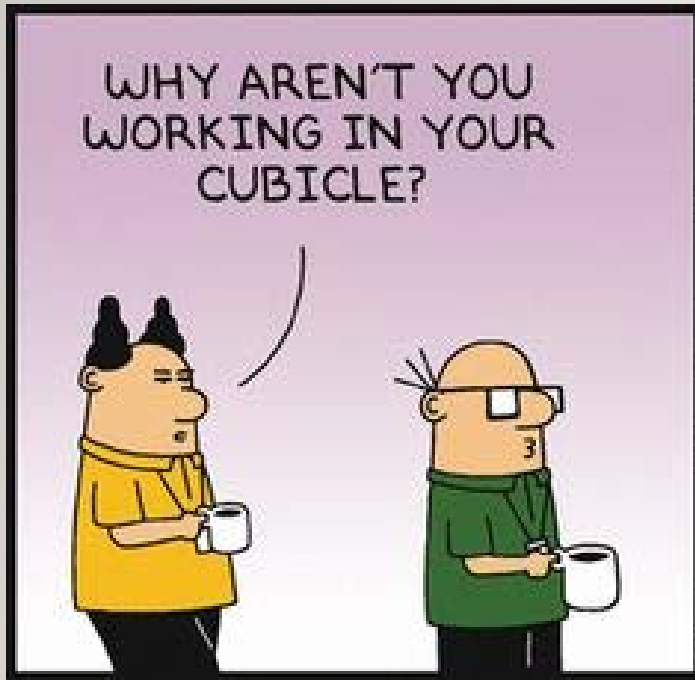
---

- Kyrrseta
  - Við sitjum að meðaltali 9-10 tíma á dag
  - Klukkutími á dag í ræktinni dugar ekki til að leiðrétta svona mikla kyrrsetu
  - Kyrrsetan sjálf er ekki hættuleg, heldur lengdin á henni
- Streita
  - Hefur neikvæð áhrif á líkama, hugsanir, tilfinningar og hegðun
- Skammtímalausnir og langtímalausnir
- Æfingar

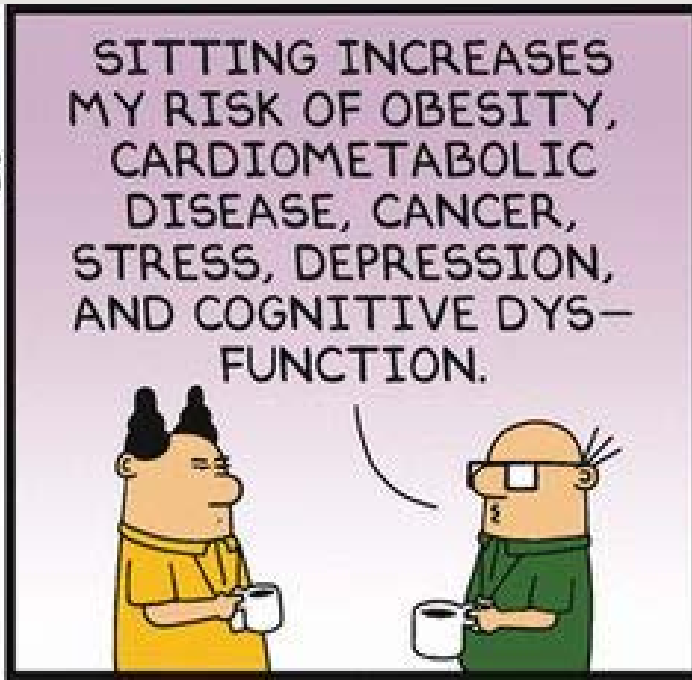
# HVAÐ GERIR LANGVARANDI KYRRSETA OKKUR?

---

- Langvarandi kyrrseta verður til þess að ákveðnar vöðvar verða of stuttir og aðrir vöðvar of langir og eru í stöðugri spennu. Þetta leiðir af sér ójafnvægi sem hefur áhrif á líkamsstöðu sem hefur áhrif á hreyfigetu sem getur svo valdið krónískum verkjum og meiðslum.
- Blóðflæði hægir á sér – vöðvar brenna minni fitu – þarmarnir þjappast saman og það hægist á meltingu (getur leitt til uppþembu, brjóstsviða og harðlífi)
- 360 liðamót og 700 vöðvar voru gerðir til að hreyfa sig, ekki sitja allan daginn
- Samkvæmt upplýsingum frá US Bureau of Labor Statistics (árið 2014) má rekja 32% meiðsla eða veikinda starfsmanna til vandamála tengda vöðvum hryggsúlunnar (spennuhöfuðverkir, bakverkir, vöðvabólgur, sinaskeiðabólgur o.fl.)



Dilbert.com DilbertCartoonist@gmail.com



10-19-15 © 2015 Scott Adams, Inc. /Dist. by Universal Uclick



# KYRRSETU VÁ NR. I:VERKIR Í MJÓBAKI

---

- Axlir falla fram, höfuð teygir sig í átt að tölvuskjánum og hryggsúlan aflagast – veldur álagi á liðamót og vöðva í baki
- Skammtímalausn: rugga mjaðmagrind til hliða og svo fram og aftur
- Langtímalausn:
  - Náðu þér í stuðning.
  - Passaðu að mjóbakið snerti stólinn - ef það myndast glufa, náðu þér í púða.
  - Fætur eiga að ná niður á gólf og læri eiga að vera samsíða gólfi – ef ekki þá ná sér í fótskemil
  - **STANDA REGLULEGA UPP**

# KYRRSETU VÁ NR. 2: ÁLAG Á ÚLNLIÐI

---

- Lyklaborð og mús geta valdið alvarlegum og krónískum vandamálum
- Þegar þú pikkar á lyklaborðið fara sinarnar í úlniðunum fram og aftur - veldur bólgum í sinum
- Léleg líkamsstaða (djúpandi axlir) geta valdið minnkuðu blóðflæði fram í hendur sem getur leitt til náladofa
- Skammtímalausn: Buddha teygjan / úlniðsteygjur
- Langtímalausn:
  - Náðu þér í músamottu með gelpúða svo úlniðir séu náttúrulega staðsettir – ekki hærra uppi né lægra niðri en hendurnar
  - Passaðu að stólarmur sé í línu við borð
  - **STANDA REGLULEGA UPP**

# KYRRSETU VÁ NR. 3: VERKIR Í HÁLSI OG ÖXLUM

---

- Léleg líkamsstaða veldur því að höfuð og axlir leita fram á við
- Skammtímalausn: Chin tuck teygjur / hálsteygjur
- Langtímalausn:
  - Passaðu að tölvuskjárninn sé beint fyrir framan höfuð, svo þú þurfir ekki að snúa höfði eða hálsi til að horfa á hann (eða horfa upp eða niður)
  - Ef þú talar mikið í síma, vertu með handfrjálstan búnað
  - Notaðu stól sem býður upp á að hvíla olnbogana í 90 gráðum, en það tekur spennu af öxlum
  - **STANDA REGLULEGA UPP**

# KYRRSETU VÁ NR. 4: ÁLAG Á AUGU

---

- Að stara á tölvuskjáinn tímum saman veldur augnþreytu. Augnþreyta getur valdið höfuðverkjum
- Skammtímalausn: horfa á eitthvað í fjarlægð í 20-30 sekúndur á hálf tíma fresti (t.d. út um gluggann) til að hvíla augun. Enn betra er að standa reglulega upp og gera eitthvað annað í nokkrar sekúndur
- Langtímalausn:
  - Passaðu að tölvuskjárinn sé um 50-100 cm frá þér
  - Efri hluti tölvuskjásins ætti að vera í augnhæð
  - Ef það er í boði, fá þér filmu yfir skjáinn til að draga úr glampa
  - **STANDA REGLULEGA UPP**



# KYRRSETU VÁ NR. 5: STÍFAR MJAÐMIR

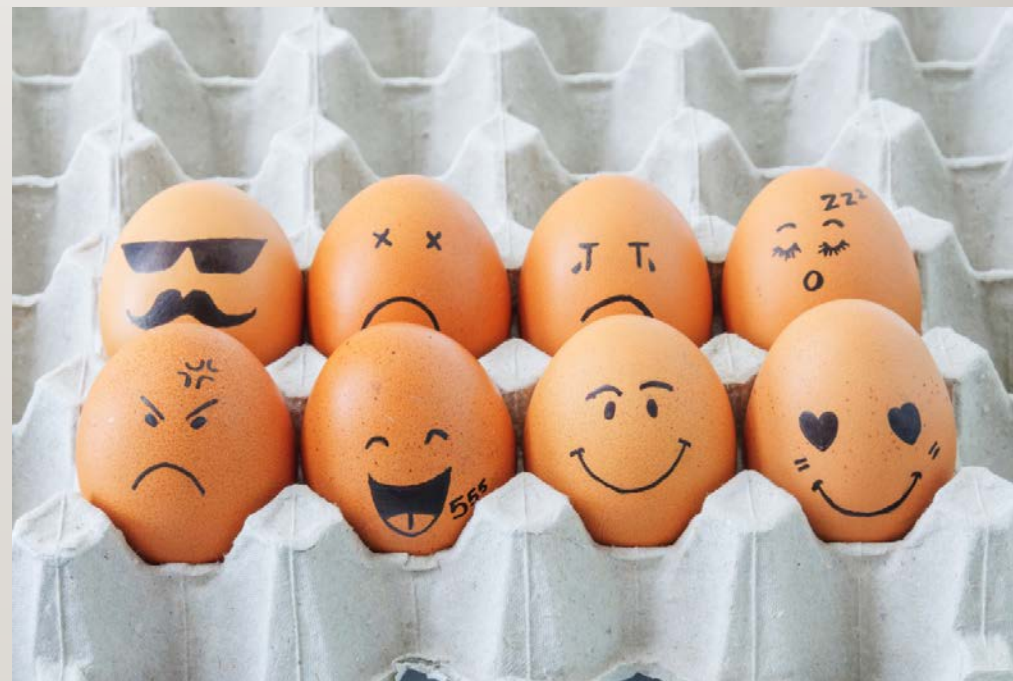
---

- Langvarandi kyrrseta styttir framanverða mjaðmavöðva sem getur valdið verkjum í mjöðmum og mjóbaki
- Skammtímalausn: teygjur við skrifborðið
- Langtímalausn: **standa** við skrifborðið. **Standa** þegar þú talar í síma. Setja áminningu í síma/dagatal að **standa** upp á hálf tíma fresti (fá sér kaffi, vatn, losa um axlir)

# NEIKVÆÐAR TILFINNINGAR GEYMDAR Í KROPPNUM

---

- Reiði – í mjóbaki
- Ótti – í kvið og þörmum
- Særindi – í hjarta og brjósti
- Að missa stjórn – höfuðverkir
- Of mikil ábyrgð – háls og axlir
- Kvíði – öndunarerfiðleikar



Heimild: Psychology Today

# ÁHRIF LANGVARANDI STREITU Á LÍKAMANN

---

- Höfuðverkir
- Brjóstsviði
- Hraðari öndun
- Hraðari hjartsláttur
- Hár blóðþrýstingur
- Aukin hættu á hjartaáfalli
- Stífir vöðvar sem valda:
  - Verkjum
  - vöðvabólgu
- Svefnleysi
- Veikara ónæmiskerfi
- Hár blóðsykur
- Magaverkir
- Frjósemisvandamál
- Minnkandi kynhvöt
- Óreglulegar blæðingar

# ÁHRIF LANGVARANDI STREITU Á SKAP OG HEGÐUN

---

- Depurð
- Kvíði
- Pirringur
- Reiði
- Eirðarleysi
- Skortur á fókus
- Yfirþyrmandi tilfinningar
- Borðum of mikið
- Borðum of lítið
- Misnotkun á áfengi og lyfjum
- Hættum að hreyfa okkur
- Félagsleg einangrun

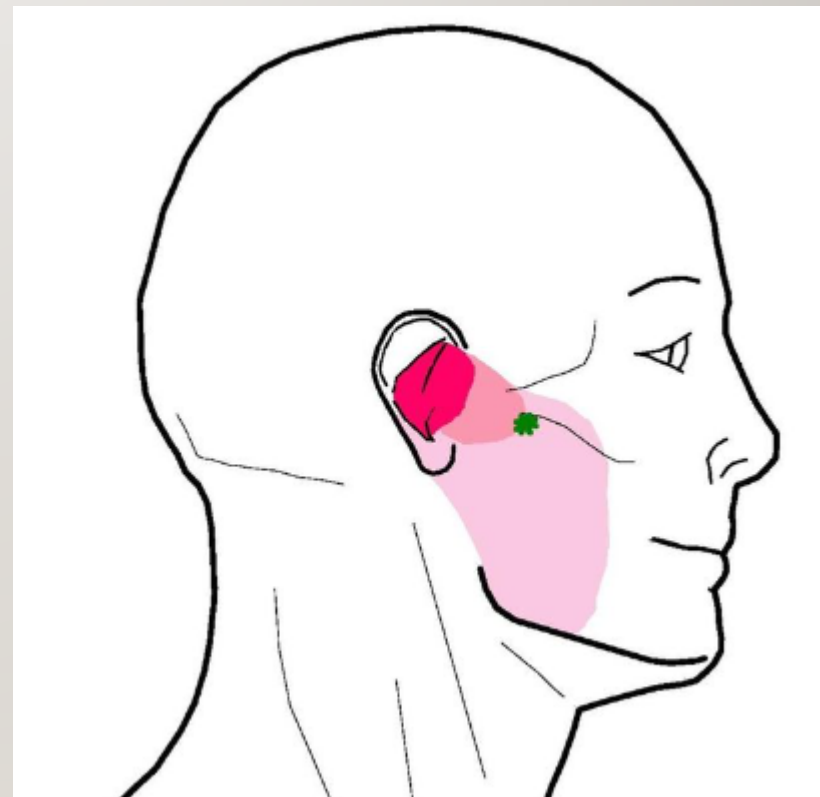
# HVAÐ GETUM VIÐ GERT?



# STRESS-SKÚFFA I: KJÁLKINN

---

- Gnístirðu tönnum?
- Þessi stress-skúffa veldur spennuhöfuðverkjum og jafnvel eyrna- eða tannverkjum
- Til að losa um spennuna, nudda kjálkabeinið með því að þrýsta þumlum inn og upp á við. Þetta er sárt!



# VIÐ GETUM LÍKA FARIÐ *ALL IN*.....

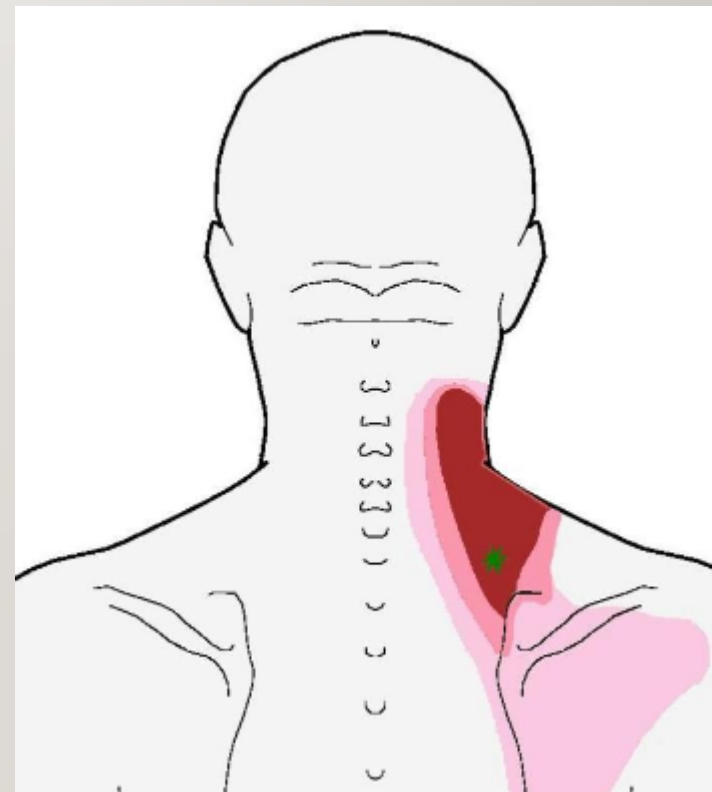
---

- <https://www.youtube.com/watch?v=-Yrn4L7XzKY>

# STRESS-SKÚFFA 2: HÁLS OG AXLIR

---

- Þessi stress-skúffa veldur vöðvabólgu
- Hálsæfingar
- Spenna greipar fyrir aftan hnakka og drjúpa fram
- Spenna greipar fyrir aftan bak, draga hnúa að mitti og horfa til hliðar (eða leggja eyra að öxl)

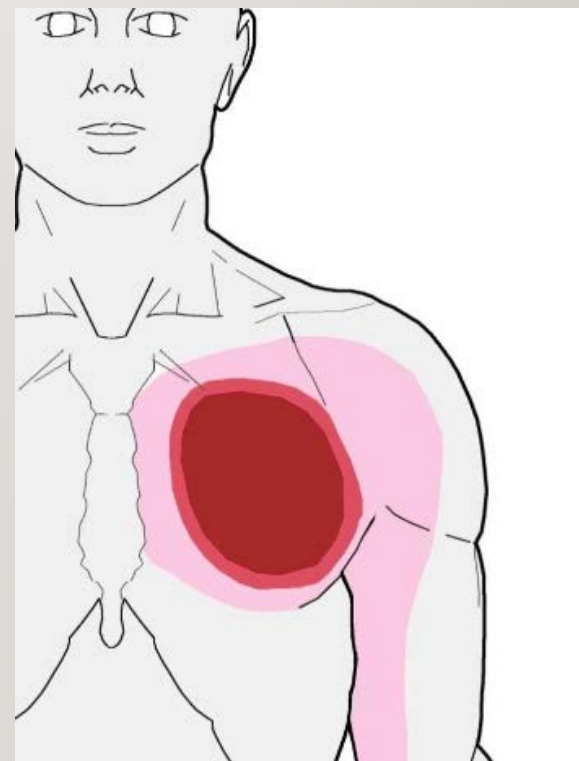




# STRESS-SKÚFFA 3: BRJÓSTKASSI

---

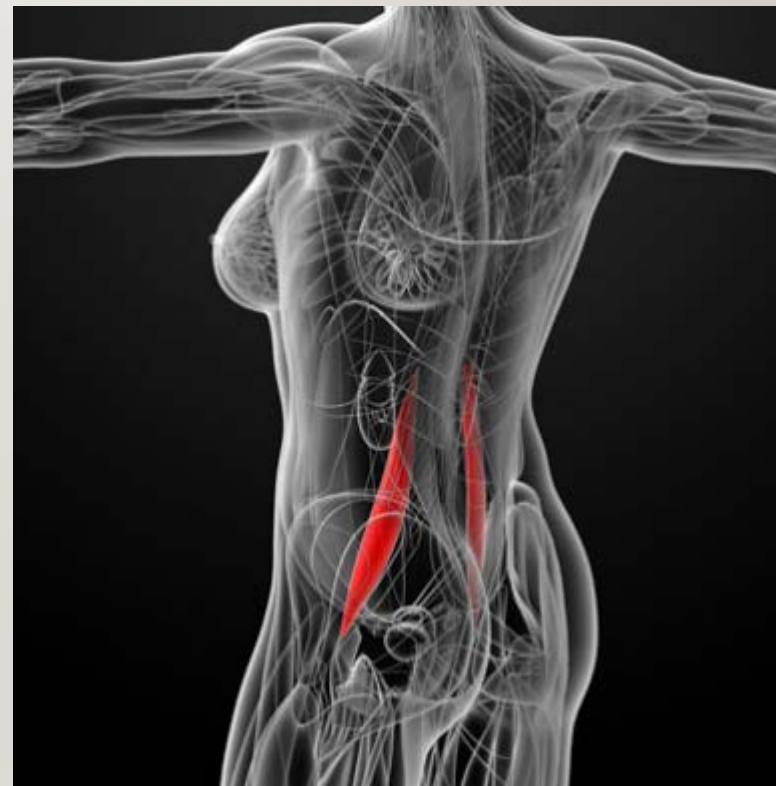
- Þegar við erum stressuð verður brjóstkassi oft stífur.
- Losa um spennu með því að taka nokkra djúpa andardrætti (anda inn og út um nefið)
  - Anda hægt að í 5 sekúndur – anda frá í 2 sekúndur
  - Anda hægt að í 5 sekúndur – anda frá í 3 sekúndur
  - Anda hægt að í 5 sekúndur – anda frá í 4 sekúndur
  - Anda hægt að í 5 sekúndur – anda frá í 5 sekúndur
  - Anda hægt að í 5 sekúndur – anda frá í 6 sekúndur



# STRESS-SKÚFFA 4: MJAÐMIR

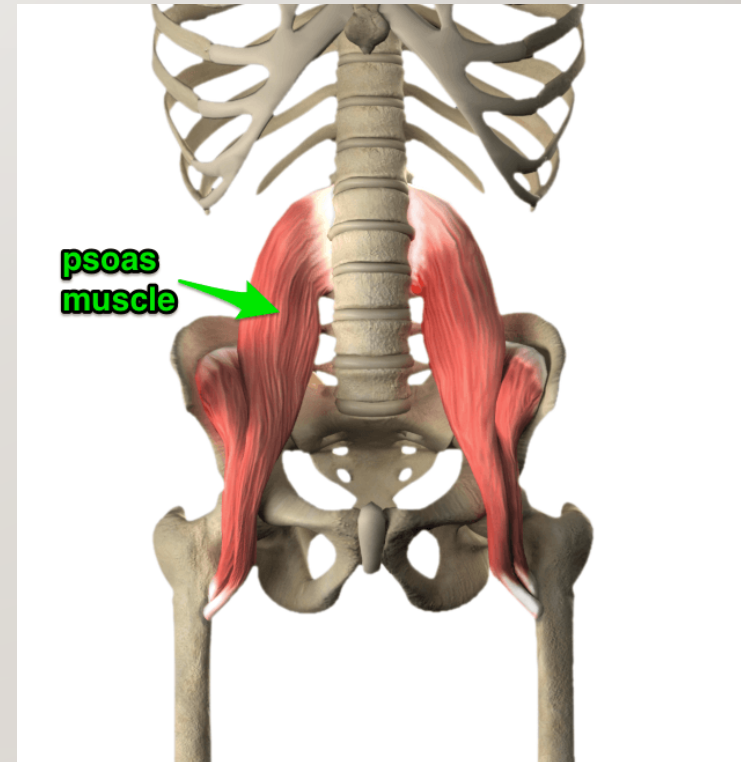
---

- Þetta köllum við oft mjaðmir – en þetta eru í raun vöðvar sem kallast *Psoas*
- Stress og streitu geymum við oftast í þessum vöðvum
- Með stærstu vöðvum líkamans
- Dýpstu vöðvar líkamans
- Oft kallaðir **VÖÐVAR SÁLARINNAR**
- Þessir vöðvar fá alveg sérstaka umfjöllun hér



# PSOAS-INN

- Teygir sig frá baki niður að framanverðum mjöðmum og þaðan niður á efsta hluta innanverðra læra
- Veitir líkamanum stöðugleika og gerir okkur kleift að snúa mjöðmum og hreyfa fætur
- Notum hann í **ÖLLU** sem við gerum (ganga, hlaupa, dansa, hjóla, jóga, sitja, skipta um stellingu þegar við liggjum og komast fram úr rúminu á morgnana)



# FIGHT OR FLIGHT

---

- Nýrnahettur liggja ofan á nýrum og sjá um að senda hormón út í líkamann
- Þegar við erum undir álagi þá losa nýrnahetturnar adrenalín og cortisól út í líkamann til að hjálpa okkur að bregðast við
- Hjartsláttur fer upp, við svitnum, fyllumst aukinni orku og styrk og psoas vöðvarnir dragast saman
- Eftir að hafa brugðist við þá er ferlið búið og psoas vöðvarnir slaka á



# KANNAST EINHVER VIÐ ÞETTA?

---

Me: "I'm going to be so productive when I get home - start dinner, do laundry..."

Me when I get home:



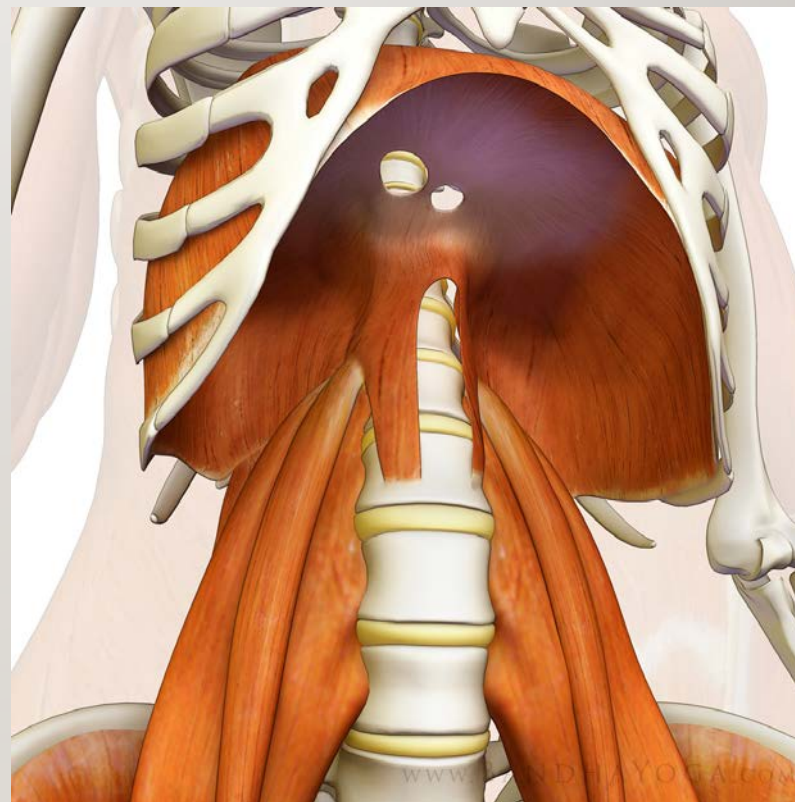
# LANGVARANDI ÁLAG OG STREITA

---

- Sama gerist í líkamanum við langvarandi álag og streitu
- Ef við bregðumst ekki við, heldur ferlið áfram
  - Nýrnahettur halda að við séum að horfa á LAAANGA hryllingsmynd 😊
  - Streituhormón safnast fyrir í líkamanum (í psoas vöðvunum)
  - Nýrnahettur fara í *overdrive* og við upplifum örmögnun eða bugun
  - Psoas vöðvar eru í stöðugum samdrætti og ná ekki að slaka á
  - Svefnleysi, kvíði, ótti og verkir í kroppnum

# ÖNDUN OG PSOAS-INN

- Psoas vöðvarnir eru beintengdir öndun
- Það liggja tvær sínar frá þindinni niður að psoas vöðvanum og vefjast um hann ofanverðan
- Stífir psoas vöðvar leiða af sér grynri öndun (og öfugt) sem takmarkar magn súrefnis til líkamans og við förum að ofnota hálsvöðvana
- Með því að anda rétt þá höldum við psoas vöðvunum aktívum
- Með því að virkja psoas vöðvana þegar við göngum hjálpum við til að halda þeim í jafnvægi (halda athygli í sólarplexus en ekki hnjám eða mjöðmum)



# LANGVARANDI KYRRSETA OG PSOAS-INN

---

- Langvarandi kyrrseta veldur því að psoas vöðvarnir eru stöðugt spenntir
- Sama á við þegar við
  - göngum eða hlaupum mjög lengi
  - sofum í fósturstellingunni
  - gerum mjög margar kviðæfingar (það eru psoas vöðvarnir sem klára seinni helminginn af kviðæfingum/uppsetum)
- Þegar psoas vöðvar eru í ójafnvægi þurfa aðrir vöðvar í kring að vinna meira en þeir þurfa og enda í ofnotkun. Afleiðingar geta verið verkir í baki og mjöðmum



# RÖNG LÍKAMSSTAÐA OG PSOAS-INN

- Stuttir og stífir psoas vöðvar
  - Vöðvarnir toga mjaðmagrindina aftur og þjappa hryggsúlunni saman
  - Rassinn skýst út (Andrés önd)
  - Álag á mjóbak og mjaðmir
  - Þurfum að **teygja** vöðvana til að komast í jafnvægi
- Veikir og ofteygðir psoas vöðvar
  - Fletja út náttúrulega sveigju hryggsúlunnar
  - Rassinn verður flatur (krumpurassinn)
  - Aftanverð læri (hamstrings) verða stíf og draga setbeinin niður
  - Álag á mjóbak
  - Þurfum að **styrkja** vöðvana til að komast í jafnvægi



# HVERNIG HÖLDUM VIÐ PSOAS VÖÐVUNUM Í JAFNVÆGI?

---

- Ekki sitja of lengi í einu - sitja með beinan hrygg - vera með stuðning við mjóbakið (bæði í vinnunni og í bílnum)
- Draga úr *extreme* æfingum
- Fara í jóga og/eða teygja reglulega á
- Taka psoas hvíldarstöðuna reglulega. Passa að ýta ekki mjóbaki niður í gólf né fetta bak. Þyngdarlögmálið á að sjá um þetta. Losa um spennu í vöðvunum.
- Losaðu þig við streitu. Spennan í vöðvunum er ekki alltaf bara út af lífsstíl/líkamsstöðu heldur geymum við alls konar andlegt drasl í þessum vöðvum.
  - Fara í göngu
  - Taka öndunaræfingar
  - Heitt bað með Epsom salti
  - Horfast í augu við tilfinningar og sleppa þeim
  - Gera eitthvað skemmtilegt daglega – eitthvað sem gleður



# HVERNIG HJÁLPAR JÓGA ÞÉR AÐ BLÓMSTRA Í VINNUNNI (OG Í LÍFINU)?

---

- Bætir einbeitingu og minni sem hjálpar okkur að sía út áreiti í vinnunni
- Stuðlar að þolinmæði og núvitund sem hjálpar okkur að eiga við óþolinmæðina sem poppar upp þegar líða tekur á vinnudaginn og við sjáum sófann og Netflix í hillungum
- Eykur orku og úthald. Öll líkamsrækt eykur orku, en jóga virkar sérstaklega vel til að byggja upp andlegt úthald svo þú þreytist síður þegar líða tekur á daginn
- Bætir líkamsstöðu og skap. Rannsóknir sýna að það eru bein tengsl milli líkamsstöðu og hvernig skapi við erum í
- Byggir upp sjálfstraust. Æfing og þolinmæði eru verðlaunuð með auknu sjálfstrausti

# HVERNIG HJÁLPAR JÓGA ÞÉR AÐ BLÓMSTRA Í VINNUNNI (OG Í LÍFINU)?

---

- Bætir sjálfsga
- Styrkir viðhorfið gagnvart sjálfum þér
- Kennir okkur að sætta okkur við eigin takmarkanir. Við getum ekki verið best í öllu. Þurfum að sinna líkama og sál til að bæta okkur og ná árangri.
- Hjálpar okkur að stilla okkur af og koma í veg fyrir að við ofkeyrum okkur. Við lærum að bakka þegar við þurfum og að fara af stað af fullum krafti þegar við þurfum
- **DREGUR ÚR STREITU.** Öndunaræfingar og hvíldarstöður hægja á hjartslætti og slaka á miðtaugakerfinu sem gerir okkur kleift að vera rólegri á álagstímum

# HVERNIG HJÁLPAR JÓGA ÞÉR AÐ BLÓMSTRA Í VINNUNNI (OG Í LÍFINU)?

---

- Lærum að forgangsraða rétt. Það að keyra sig áfram og koma örmagna og bugaður heim til lengri tíma er fljótlegasta leiðin til að brenna út
- Í hvert sinn sem við förum á dýnuna er **nýtt upphaf** og tækifæri til að losa sig við neikvæðar hugsanir og tilfinningar
- Í stað þess að einblína á hvað aðrir vilja frá þér, uppgötvarðu hvernig þú blómstrar best sem einstaklingur

# ENGAR AFSAKANIR

---



**To say you're  
not FLEXIBLE  
enough for YOGA  
is like saying  
you're too DIRTY  
to take a BATH**

# AÐ LOKUM.....

---



[www.yogatrapezeiceland.com](http://www.yogatrapezeiceland.com)

[www.facebook.com/yogatrapezeiceland/](https://www.facebook.com/yogatrapezeiceland/)