

DIN KROP SKAL OGSÅ FUNGERE,  
NÅR DU ER 65 ÅR (OG OVER)

**BFA** Transport  
Service – Turisme  
Jord til Bord  
Branchefælleskabet for Arbejdsmiljø

TUNGE/SKÆVE LØFT  
ENSIDIGT GENTAGENDE ARBEJDE  
INAKTIVITET  
OVERVÆGT  
PRES (FYSISK/PSYKISK)

DE 3 T'ER

TILSTAND

TILLID

TRANSPARENS

PRES (FYSISK/PSYKISK)



## HVLIKE SYMPTOMER KAN VI OPLEVE PÅ ARBEJDET?

- Hovedpine
- Ondt i nakke/ryg
- Ondt i skulder
- Sovende fornemmelse i arm
- Føleforstyrrelse
- Stivhed i ryg/nakke
- Ondt imellem skulderblade
- Ondt i ben/arme
- Synsforstyrrelser
- Svimmelhed
- Nedsatte kræfter





# HVORFOR SMERTER/SYMTOMER/GENER?

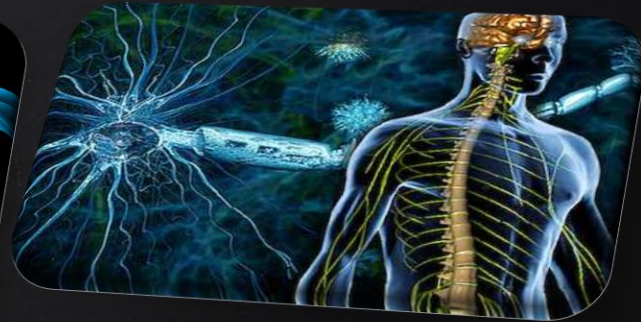
De typiske symptomer kommer fra:



Muskler



Led



Nerver



## Viden om gigt

Nydiagnosticeret

Diagnoser

Anti-fosfolipid syndrom

Behcets syndrom

Børnegigt

Diskusprolaps

Fibromyalgi

Hypermobilitet

Leddegigt

## Behandling af slidgigt – dine behandlingsmuligheder



Slidgigt kan ikke helbredes, men det er muligt at lindre smerter og besvær og forsinke en forværring af sygdommen. Læs mere om behandling af sygdommen.

Slidgigt er en kronisk gigtsygdom – dvs. der findes ingen behandling, der kan fjerne sygdommen. Men du kan selv gøre meget med rigtig vejledning fra din læge, fysioterapeut og andre behandlere, så symptomerne mindskes.

For de fleste med let til moderat slidgigt er effekten af træning, information og – hvis der er behov for det – et vægttab nemlig ligeså god som effekten af smertestillende midler, og du slipper for bivirkninger.

Hvis du har svære smerter, kan du naturligvis have brug for smertestillende midler. Drøft altid medicinforbruget med din læge.

Det kan du selv gøre – få gode råd om slidgigt

HVAD GØR VI?



# HVAD GØR VI?



”Bevægelses  
Bevægelsen”



”The  
Movement  
movement”



HVAD GØR VI?



# Joint Movement

NR. 50



SQUATS



Joint  
Movement



## Nyheder

Søg...



## ■ Nyheder - Forskning - Videnskab

- › Samfund, politik & jura
- › Natur, tal & teknologi
- › Kultur, sprog & historie
- › Sundhed, krop & psyke
- › Universitetsliv
- › Podcasts
- › Kontakt

## › Presseservice

- › Søg efter forskere og publikationer
- › Søg i ekspertlister
- › Kalender

[Nyheder](#) > [Alle nyheder](#) > 14 dages inaktivitet g...

26. juni 2015

## 14 dages inaktivitet gør unge 40 år svagere

**SUND ALDRING** Ny forskning viser, at unge mister en tredjedel af deres muskelstyrke, hvis de ikke bruger deres ben i blot 14 dage. Det svarer til den styrke en gennemsnitlig person, der er 40-50 år ældre, har. Bag forskningen står Center for Sund Aldring og Biomedicinsk Institut, Københavns Universitet.

Vi får gang på gang at vide, at vi skal være fysisk aktive og bevæge os hver dag. Men hvor hurtigt mister vi egentligt styrke og muskelmasse, hvis vi går fra at være normalt aktive til at være meget inaktive? Fx når vi får skader, bliver syge eller bare er ekstra inaktive i ferien. Forskere fra Københavns Universitet har undersøgt, hvad der sker med musklerne hos yngre og ældre mænd efter en periode med fuld inaktivitet, såkaldt immobilisering af et ben med en benskinne.

## Både ældre og yngre mister muskelstyrke

"Vores forsøg viser, at inaktivitet påvirker muskelstyrken hos unge og ældre ens. Efter 14 dage med det ene ben i skinne mister de unge op mod en tredjedel af deres styrke, mens de ældre mister cirka en fjerdedel. En ung mand, som bliver immobiliseret i 14 dage, mister muskelstyrke i benet svarende til, at han bliver 40-50 år ældre", siger [Andreas Vigelsø](#), forsker ved Center for Sund Aldring og [Biomedicinsk Institut](#), Københavns Universitet.

### Relaterede nyheder

#### [Sund Aldring på Folkemødet 2015](#)

9. jun 2015

#### [Innovativ aldringsforsker giver os nyt syn på ældre](#)

3. feb 2015

### Kontakt

Ph.d. Martin Gram  
Center for Sund Aldring  
Biomedicinsk Institut  
Mail: [mgram@sund.ku.dk](mailto:mgram@sund.ku.dk)  
Mobil: +46 0221692343

Ph.d. Andreas Vigelsø Hansen  
Center for Sund Aldring  
Biomedicinsk Institut  
Mail: [avhansen@sund.ku.dk](mailto:avhansen@sund.ku.dk)  
Mobil: 27 14 61 48

Kommunikationskonsulent  
Gitte Frandsen

# HVAD ER MÅLET?

DU SKAL BLIVE DEN BEDSTE UDGAVE AF DIG SELV!!

# KRAM'S FAKTORER

KOST

RYGNING

ALKOHOL

MOTION

SØVN

STRESS

SOL/SOLARIUM

SOCIALE RELATIONER

SJOV

SOIGNERING

STOFFER

DU SKAL VÆRE FORANDRINGEN

Joint  
Movement

ER DET LOVLIGT AT VÆRE AKTIV?

# ARBEJDET

STATISK OG UHENSIGTSMÆSSIGT

**Hypertension**



Beware of the Silent Killer

# ARBEJDET

Mere dynamisk

Joint  
Movement

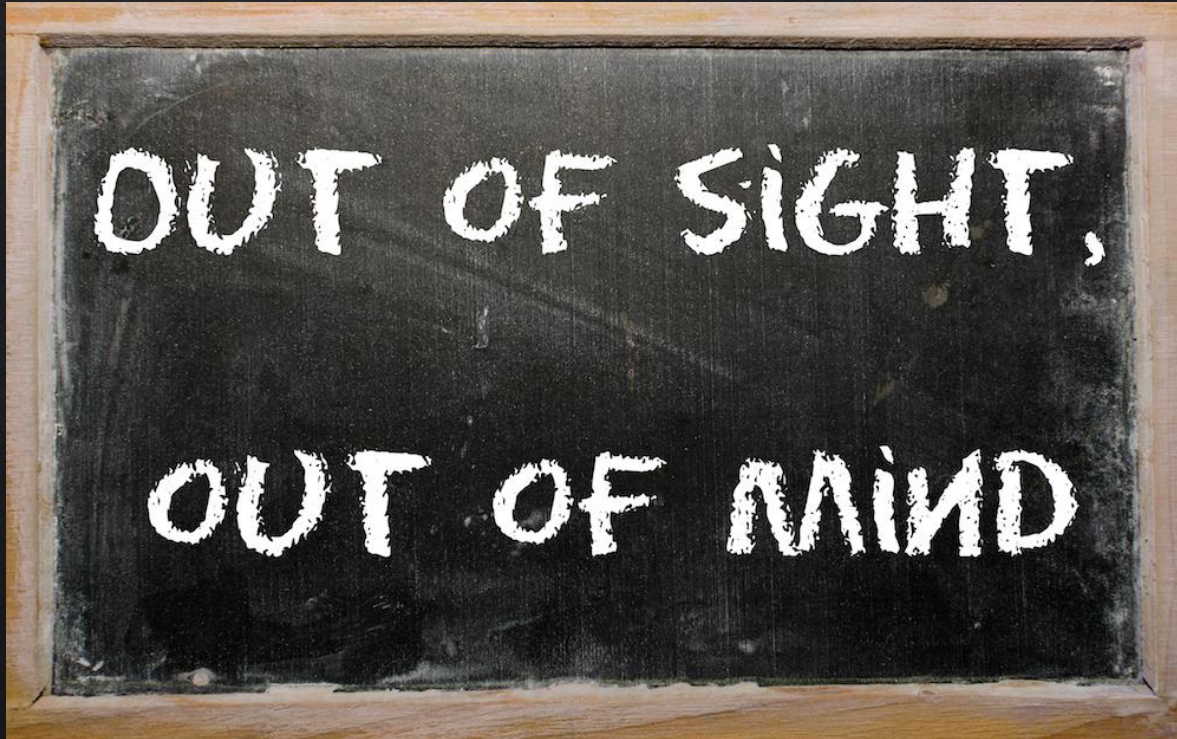
Mere  
bevægelse ind  
i hverdagen



# ARBEJDS DAGEN

Mere  
bevægelse ind  
i hverdagen

Joint  
Movement



JA HATTEN

# ARBEJDET

Mere  
bevægelse ind  
i hverdagen

Joint  
Movement

KAST TERNINGERNE

## Mere dynamisk

GRATIS TRÆNING

Fælles TRÆNING

DANSK FIRMA IDRÆT

APPS

Tæl SKRIDT

SPIL HINANDEN STÆRKERE

UDFORDRINGER (CHALLENGE)

GODE NYE VANER

HVAD GØR VI?

KOLLEGAMOTION

Tænk på KOSTEN

LAV AFTALER

GOOGLE

TABATA

DET SKAL VÆRE LOVLIGT AT BEVÆGE SIG

SJOV HVERDAG

TRÆNING I FRITIDEN

TRÆNING BEHØVER IKKE AT BETYDE SVEDIGT TØJ

GØR DET VISUELT

HVERDAGEN

Mere  
bevægelse ind  
i hverdagen

Joint  
Movement

Mere dynamisk

DROP SMUTVEJEN





Mere  
bevægelse ind  
i hverdagen

Joint  
Movement

# HVERDAGEN

Mere dynamisk

Mere  
bevægelse ind  
i hverdagen

Joint  
Movement

Dit ansvar

# Glædelig jul og godt nytår

**Julen handler ikke om at skære julekonfekten fra eller om at skære ned på sovsen. Det handler heller ikke om at dårlig samvittighed, overspisning eller ”at komme igennem julen uden at tage på”. Julen er ikke noget, man skal igennem, det er en fest. Og den skal nydes.**

**Bente Klarlund**





LIDT ER 100%  
BEDRE END INGENTING!!

I SKAL VÆRE FORANDRINGEN



TAK FOR ORDET

**BFA** Transport  
Service – Turisme  
Jord til Bord  
Branchefælleskabet for Arbejdsmiljø



Mere  
bevægelse ind  
i hverdagen

Joint  
Movement

Dit ansvar



# THANKS!

You can find me at



@markabildhaug



mark.abildhaug

**BFA** Transport  
Service – Turisme  
Jord til Bord  
Branchefælleskabet for Arbejdsmiljø