

## Klinik for FODTERAPI

### Fodbehandling

Hård hud  
Hælrevner  
Ligtorne  
Fortykkede negle  
Indlæg  
Fodbad, incl.

### Tilskud

Til diabetikere  
Til leddegigt  
Fra Sygesikring  
Danmark  
Fra Kommunen

Hjemmebehandling tlf.: 27 65 64 87



**Statsaut. fodterapeuter**  
Rødovre Centrum 265, 2610 Rødovre  
Indgang H v/Højnæsvej  
**36 41 41 11**

### Rødovre Lokal Nyt

- også når det gælder sundhed!

## Vil du vide mere?

Folkeuniversitetet tilbyder  
forelæsningsrækker og foredrag



### Operaforelæsninger

Carmen - Adriane på Naxos - Tannhäuser  
v/Cand. mag. Bjørn Stedig-Jessen  
Hold 292012 Tirsdage 10., 17. og 24/11 kl. 13.00-15.30  
Kr. 285,00

### Universitetets størrelse

v/Astronom, Dr. Scient. Erik Høg, Niels Bohr Institut  
Hold 292006 Onsdag 18/11 kl. 17.00-19.00  
Kr. 95,00

### Om tidernes morgen og hvad derpå fulgte

v/Astronom, Dr. Scient. Erik Høg, Niels Bohr Institut  
Hold 292006 Onsdag 25/11 kl. 17.00-19.00  
Kr. 95,00

Alle foredrag finder sted på Kroppedal Museum  
Kroppedals Allé 3, 2630 Taastrup

Tilmelding og betaling  
- kontakt RKA



Rødovre Kulturelle Aftenskole Højnæsvej 63 2610 Rødovre	Tlf.: 36 75 75 22 rka@dofvestegnen.dk www.dofvestegnen.dk	Mandag-onsdag kl. 10-14 Torsdag 10-16 Fredag 10-13
--	---	---

## HJERTEFORENINGEN



### Lær at starte hjertet

Hjertereforeningen tilbyder 4 gratis  
hjerstartkurser.

Kurserne afholdes på Rødovregård, Kirkesvinget 1, henholdsvis mandag den 16. november og torsdag den 26. november, begge dage kl. 15.30 - 18.00 og kl. 18.30 - 21.00.

På kurserne undervises deltagerne bl.a. i hjertemassage og kunstigt åndedræt.

Chancen for at overleve et hjertestop stiger fire gange, hvis nogen i nærheden kan yde førstehjælp, indtil ambulancen når frem.

Tilmelding efter "først-til-mølle"-princippet hos Jann Larsen på tlf.: 36 41 06 13.

De bedste hilsener  
Hjertereforeningen i Rødovre

## HJERTEFORENINGEN



# Din krop på job

Kroppens signaler skal tages alvorligt, også når du har taget den med på arbejde. Der er nemlig meget at vinde ved at lytte til kroppens behov og bryde arbejdets trivielle funktioner med mere fysisk aktivitet og bevægelse. Lone Østergaard præsenterer her syv gode råd til, hvad du kan og bør gøre.

Af *André Bentsen*

Hæve-sænkeborde, der aldrig bliver brugt og computermus, der bruges for meget. Sådan er billedet på alt for mange arbejdspladser, hvor de ansatte ikke bare har taget deres krop med på job, men hver dag sætter den på overarbejde med ensformigt og nedslidende arbejde. Heldigvis er det relativt nemt at ændre de dårlige vaner til gode.

Tænk walk'n'talk møder, frokostpauser i det fri, variation, bevægelse og planlægning, så er du allerede på vej mod et sundere arbejdsliv, mener fysioterapeut og proceskonsulent,

Lone Østergaard, fra den nye Rødovreirksomhed 'Min krop på Job'. Hun har netop afsluttet en større opgave i Lejre Kommune, hvor hun har hjulpet næsten 300 medarbejdere på Rådhuset med 'at komme i gang'.

Hendes overordnede pointe er, at det er nødvendigt at tænke aktivitet og bevægelse ind i selve arbejdsdagen, og ikke se det som noget man kun kan lave i fritiden. Gennem mere viden, bedre vaner og mere variation, kan alle få et mere aktivt arbejdsliv.

"Når vi taler om fysisk aktivitet og bevægelse, er det typisk i fritiden eller at snuppe cyklen til og fra arbejde. Men hvorfor ikke få bevægelse ind i selve arbejdsdagen? Vi tilbringer en meget stor del af vores tid på arbejdet, og formår vi at bevæge os i den periode, får vi det bedre her og nu, og vi nedsætter risikoen for de skadelige konsekvenser ved et stillesiddende arbejde på længere sigt," siger Lone Østergaard og fortsætter:

"Bevægelse tilfører energi, det skaber øget fysisk

velvære, det påvirker hjernen i positiv retning og gør dig mere effektiv til at udføre dit arbejde."

Kom ud og få lys. Ikke mindst i vintermånederne hvor det er mørkt, når vi tager af sted om morgenen, og det er mørkt, når vi kommer hjem er der behov for at bevæge sig. For mange er tiden med mangel på dagslys nemlig en svær tid at komme igennem, fordi humøret og energien påvirkes i negativ retning. Men det problem kan afhjælpes med en frokostpause i det fri.

"Det bedste, vi kan gøre ved os selv, i særdeleshed i den mørke tid af året, er at komme udenfor i frokostpausen. Har du mulighed for at tage en længere frokostpause mod at blive lidt længere, så flyt din løbetur eller cykeltur til midt på dagen frem for efter arbejde. Det øger motivationen for at komme af sted, fordi det ikke er mørkt udenfor, og du får den fulde effekt af turen, når du er tilbage ved eftermiddagens opgaver. Bring det op som et emne på



**SUNDHED:** Der skal ikke meget til at få en sundere arbejdsdag, men selvom det lyder let, tager det ca. 21 dage at ændre sine dårlige vaner til sunde vaner, mener Lone Østergaard fra rådgivningsfirmaet 'dinkropppåjob'. Foto:Privat

næste afdelingsmøde, så der er accept af den måde at planlægge på," lover Lone Østergaard.

Hæve-sænkeborde. Hun har selv en fortid fra økonomifunktioner i bl.a. A.P. Møller-Mærsk, DFDS og IBM, og ved, hvad det vil sige at kæmpe med deadlines foran computeren. Og netop bevidstheden om, hvad et stillesiddende arbejde gør ved kroppen er afgørende for at ændre det negative til noget positivt.

"Hvad betyder det for os at have et stillesiddende arbejde? Arbejder du ved pc'en mere end 3-4 timer om dagen (plus det derhjemme) kan det klassificeres som ensidigt gentaget arbejde som følge af varigheden, de få forskellige arbejdsoperationer, et ensartet bevægelsesmønster og store opmærksomhedskrav. Ifølge statistikken er der lige så stor forekomst af bevægeapparatbesvær ved intensivt pc-arbejde som i tekstil- og slagteri-branchen. Den store forskel er blot, at de skader, vi pådrager os over tid ved intensivt pc-arbejde, meget sjældent bliver anerkendt som arbejdsskader," siger Lone Østergaard, som anbefaler alle at bruge kontorstole og hævesænkeborde aktivt fordi kroppen udsættes for statisk muskelarbejde og fastlåste og asymmetriske arbejdsstillinger.

"Det påvirker musklernes arbejdsforhold, fordi de ved længere tids statisk arbejde eller fastlåste arbejdsstillinger ikke får tilført den ernæring, de har brug for. Vrid og rotationer i ryggen ved asymmetriske arbejdsstillinger er både en fejl- og overbelastning af ryggen, og det kan føre til smerter og træthed," påpeger hun.



bailine er for alle kvinder, der har lyst til at holde formen, men mangler energien til hårde træningsaftener i vinterkulden.

bailine er 24 min. træning med elektroder, der, udover muskelstyrke og opstramning af figuren, også kan have gavnlige effekt, hvis du lider af gigt, fibromyalgi, ømme led, dårlig ryg, spændinger eller stress.

### \*TILBUD

HAR DU ALDRIG  
PRØVET BAILINE?

Gratis prøvetime	0 kr.
5 behand. + bog	1600 kr.
1 extra behandling	320 kr.
<b>I alt</b>	<b>1920 kr.</b>

DIN PRIS 1600 kr.

Gælder i uge 45 for alle nye kunder



bailine er for kvinder.

Jette B. Jensen

Rødovre Centrum 153 1., 2610 Rødovre

tlf. 36 72 01 05

www.bailine.dk



bailine har kun kvindelige ledere og er kun for kvinder over 18 år.

Fortsat fra side 38...

Lone Østergaard forklarer medarbejderne i de virksomheder hun hjælper, at man ofte kan udnytte vanens magt til noget positivt.

"Vi må erkende, at vi alle er underlagt vanens magt, og vi kan ikke leve uden vanerne. At noget "kører på ryggraden" er vigtigt for os, fordi vi ikke

ville kunne magte at tage stilling til alting hele tiden. Det drejer sig så om at blive bevidst om det, så vi kan udnytte det og drage fordel af denne mekanisme. Når vi formår at udskifte en uhensigtsmæssig vane med en mere hensigtsmæssig vane, får vi hurtigt tilført mere energi i arbejdsdagen," siger hun.

Derfor skal man tage et

kritisk eftersyn af sine vaner og på den måde se, hvad der hurtigt vil kunne justeres til en lidt bedre vane.

**Hold fast.** "Når du efter kort tid får en oplevelse af, at det virker, er du meget mere motiveret til at tage fat i de lidt sværere områder, fordi du ved, at der er en belønning i den anden ende," mener Lone

Østergaard, der vurderer, at det tager 21 dage at ændre en vane, hvorfor man skal være vedholdende og afvente sin belønning.

Et eksempel på en god vane er at komme op at stå ved bordet hver dag, gerne formiddag og eftermiddag. At lave regler for sig selv kan være nødvendigt, f.eks. kan du starte med at stå op om morgenen og stå op, før du skal hjem. Du kan så lade bordet blive oppe, for så er det oppe, når du ankommer næste morgen.

**Variation er nøglen.** Vil man undgå de skadelige konsekvenser ved et stillesiddende arbejde er det dog ikke nok 'kun' at ændre sine vaner til nye vaner. Variation er nøglen til et sundere arbejdsliv, og man kan med fordel tænke variation ind i alt, man laver. Eksempelvis ved at få computerfri huller i løbet af dagen.

"Se kritisk på afdelingens opgaver og lav en brainstorm på næste afdelingsmøde om, hvordan opgaverne måske kan fordeles eller udføres anderledes. Gør op med de fastlagte rutiner i virksomheden. Indfør f.eks. walk-

and-talk møder, hvor det kan lade sig gøre," opfordrer Lone Østergaard.

**Nye idéer.** Alt i alt handler det om at indføre en anden tankegang, som værdsætter variation i alle afskygninger. Når du gør noget andet, end du plejer, ser du andre personer og tænker andre tanker. Tilsammen er det med til at gøre plads til nye og kreative idéer.

Selvom man kan komme langt med at lytte til disse relativt simple råd, så er det vigtigste, at man lytter til sin egen krop -

også når den er på job.

"Mærk efter og lyt til din krop! Kroppen er skabt til bevægelse, og når den reagerer med smerte eller ubehag, kan det være en simpel forespørgsel om at blive budt lidt bedre forhold end en kontorstol og sammenfald i ryggen i mange timer i træk. Tag kroppen alvorligt - den skal holde længe," slutter Lone Østergaard med en opfordring om at udnytte fællesskabet.

"Støt og hjælp hinanden, så I er sammen om at indføre lidt bedre vaner."

## 7 tip til bevægelse og variation på arbejdet

1. Gå en tur i frokostpausen, gerne hver dag eller 2-3 dage om ugen. Snup en hurtig frokost eller tag en "tur-madpakke" med. Det er den rene luksus at finde en solbeskinnede bænk på en kold efterårsdag og nyde sin medbragte mad, og man kommer tilbage til kontoret med ny energi og med lys på nethinden. Prøv det!! Det virker med garanti på både humør og energi! MÆRK forskellen ved at sidde et øjeblik og tage nogle dybe vejrtrækninger helt ned i maven, når du kommer tilbage! Gør det til en god vane nu, før vinteren er her - så kan du med garanti fortsætte vinteren igennem.

2. Tag ALTID trapperne i stedet for elevatoren. Elevatoren er forbeholdt dem, der virkelig har brug for den. Gå til kolleger i stedet for at bruge mail og telefon. Gå en

anden vej end du plejer, når du henter kaffe og vand og tag IKKE med til dine kolleger. De henter selv!

3. En lang elastik liggende i skuffen og lav øvelser for arme, skuldre og nakke 2-3 gange om ugen. Gør det til en fælles pause-aktivitet i afdelingen, hvis det har interesse. Det løfter humøret og energien med det samme. Al form for bevægelse og øvelser er fra DAG accepteret i virksomheden, hvis I aftaler det! Du ser ikke 'dum ud', når du laver øvelser, der får dig til at føle dig bedre tilpas.

4. Hold korte mikropausser på 1-2 minutter to gange i timen, hvor du laver cirkulationsøvelser (alle former for bevægelse, f.eks. med skuldre, hoved og hænder) eller udspændingsøvelser. Det sætter gang i

cirkulationen til de muskler, der arbejder statisk.

5. Stå op eller indstil stolen så højt som muligt og sæt dig ud på kanten. Sørg for at tage bordet med op i rette højde (armene skal hvile i bordpladen). Når du åbner i hoftevinklen eller står op, er der større mulighed for bevægelse.

6. Undgå at sidde i hjørner eller små rundinger ved bordet. Vurdér om du har brug for liggeunderlag og skammel. Det er alt sammen med til at nedsætte dine bevægeudslag. Ryd op på dit bord og sørg for at der er god plads under bordet til bevægelse.

7. SMIL og vær positiv! Det motiverer til bevægelse, og bevægelse motiverer til smil. Man kan ikke sidde stille i 8 timer, hvis man er glad indeni.

## AOF Rødovre

### Der er ledige pladser på følgende hold hos AOF Rødovre

#### Styrke/Stræk/Afspænding

Specialundervisning på små hold  
Grethe Jensen 3670 4438

Mandag kl. 13:45 - 15:15  
Tirsdag kl. 10:25 - 11:55  
Tirsdag kl. 12:05 - 13:35  
Tirsdag kl. 13:45 - 15:15  
Torsdag kl. 08:30 - 10:00  
AOF Huset

#### Afspænding m/k

Specialundervisning på små hold

Hold nr. 14517 - Broparken  
Tirsdag kl. 10:00 - 11:30  
Lene Højrup 4690 8622

Hold nr. 14520 - Milestedet  
Onsdag kl. 09:30 - 11:00  
Pia Broni Christensen 2618 5801

#### Yoga for alle!

Lone Maj Clausen 3880 5037

Hold nr. 14573 - AOF Huset  
Torsdag kl. 19:00 - 20:30

#### Energi/Dynamisk Træning

Pia Broni Christensen 2618 5801

Hold nr. 14509 - AOF Huset  
Mandag kl. 17:15 - 18:45

#### Callanetics/træning

Mona Andersen 3641 0756

Hold nr. 14507 - Tinderhøj Skole  
Torsdag kl. 17:35 - 19:05

Hold nr. 14508 - Tinderhøj Skole  
Lørdag kl. 10:00 - 11:30

#### Contradance og Squaredance

P.E. Christensen 2021 7913

Begyndere/ldt øvede  
Hold nr. 14532 - Islev Skole  
Onsdag kl. 18:00 - 19:20

Fortsættere min. 3 år  
Hold nr. 14533 - Islev Skole  
Onsdag kl. 19:00 - 20:20

Øvede/rutinerede  
Hold nr. 14534 - Islev Skole  
Onsdag kl. 20:00 - 21:20



Tilmelding, priser og oplysninger på tlf. 3648 1599 - [www.aof-rodovre.dk](http://www.aof-rodovre.dk)

**Balance** i krop og sjæl

**Nail & Body Akupunktur**  
og smerteklinik

Lægekontrolleret klinik for  
akupunktur og massage  
- velvære for hals og hende.

- smertelindring • hovedpine • migræne • ryg-/nakke- og lændesmerter • smerter i arme og skuldre
- sportskader • gamle skader • golf og tennisalbu
- immunsystemet • uro i benene • stress • ryggestop
- piskesmæld • akutte smerter • knæ- og ledsmerter
- allergi og astma • influenza.



**Massage eller akupunktur fra kr. 298**


**Nail & Body • Tlf. 38 79 40 92**  
Rødovre Centrum 161, 1. sal  
Indgang J - (lige overfor Fatex bageren)

Se månedens tilbud på [nail-body.dk](http://nail-body.dk)

**SOLSTRÅLEN - HELSEKOST**

**Roskildevej 303b • Rødovre • Tlf. 36 70 70 99**  
[www.solstralen-helsekost.dk](http://www.solstralen-helsekost.dk)

**Ny økologisk superfood-serie fra soyou i Solstrålen**  
- din nye Helsekostbutik i Rødovre



Prøv f.eks. de brasilianske ACAI bær, som sætter din forbrænding op og hjælper dig med et varigt vægttab. - Derudover er det sprængtfyldt af næring.

Der er også rå kakaobønner til dig, som kun vil have det bedste og helst uden sukker.

**Kom ned til os på Roskildevej 303 B og smag, duft og få al den information, du ønsker om de fantastiske egenskaber, superfood har på dit helbred.**

**Vi holder smoothie-arrangement fredag den 13. november kl. 15.00-18.00**, hvor der er smagsprøver, men allerede nu har du mulighed for at få de skønne produkter fra soyou med hjem.

Hele serien kan ses på [www.soyou.dk](http://www.soyou.dk) og Solstrålen sælger dem alle.

**Vi har desuden Biopatisk test torsdag den 12. november i butikken** (kr. 150,- med forudbetaling/bestilling).

**Vi glæder os til at skabe et sundt miljø sammen med jer.**  
Se mere på [solstralen-helsekost.dk](http://solstralen-helsekost.dk)

med venlig hilsen  
**SOLSTRÅLEN-HELSEKOST**