

ARBETSMILJÖ FONDENS SAMMANFATTNINGAR

1240

Rygglära på video: Back in Shape

För innehållet i denna sammanfattning svarar leg sjukgymnast Marianne Zachrisson Forssell, Ringen 69, 182 74 Stocksund, tel 08-85 93 20.

Pnr 84-0973 Materialframställning – information (90)

November 1988



Rygglära på video

Back in Shape är ett videoprogram om ryggen. Programmet vänder sig till dem som redan har haft ryggbesvär men är utformat så, att det med fördel även kan användas som informationsprogram i förebyggande syfte.

Back in Shape består av fyra delar inspelade på två VHS kassetter. Varje del varar 20–25 min. Till programmet medföljer ett ljudband med inspelade avspännings- och kroppskännedomsövningar, ca 25 min.

I *Del 1* beskriver professorn i ortopedi Alf Nachemson ryggens anatomi och funktion och berättar om hur ryggbesvär kan uppstå, dess tänkbara orsaker, hur vanliga de är, och vilka behandlingsåtgärder som finns.

I *Del 2* redovisas sambandet mellan påfrestande arbetsställningar och ryggbesvär. Företagssjukgymnast Gabrielle Hultman redogör för hur en sittande arbetsställning (med eller utan bildskärm) bör utformas för att spara ryggen. Under arbetsplatsbesök demonstrerar hon principerna för den stående arbetsställningen.

I *Del 3* fortsätter genomgången av arbetsteknik vid rörligt arbete och tunga arbetsmoment. Muskulaturens funktion och dess betydelse för rörelseapparaten presenteras utförligt.

Del 4 har utformats som en repetition och sammanfattning av programmet. Vikten av regelbunden motion betonas och olika förslag på aktiviteter presenteras, tex vattengymnastik.

Varje del avslutas med övningar i avspänning och kroppskännedom under ledning av leg sjukgymnast Manto Andrén. Därefter följer ett lätt rörelseprogram, "Ryggövning", för att ge inspiration till egen träningsform.

För vem är *Back in Shape* avsedd?

Back in Shape – *Rygglära* har i första hand producerats som ett hjälpmedel till den professionelle rygginformatören: sjukgymnast, läkare, eller annan medicinskt skolad person.

Tack vare sitt enkla budskap kan dock videoprogrammet ses av intresserade utan handledning och därför visas enskilt eller i grupp, tex på arbetsplatser, i hälso- och sjukvården, i skolor och föreningsverksamhet och i hemmet.

Leg sjukgymnast Marianne Zachrisson Forssell, manusförfattare och idégivare, har i denna *Rygglära* velat framhålla:

- möjligheten att med fördjupad information förebygga ryggåkommor,
- den goda prognosen för de allra flesta,
- en förståelse för att man kan "leva med" relativ värk eller smärta utan rädsla för att arbetsliv eller fysiska aktiviteter på fritiden skall försämrats tillståndet.

Videoprogrammet

Back in Shape – *Rygglära* (2 VHS videokassetter – sammanlagd speltid 1 tim, 35 min, samt 1 ljudkassett 25 min, produktion: AV Producenterna) av leg sjukgymnast Marianne Zachrisson Forssell kan beställas från DuoMedici AB, Ringen 69, 182 74 Stocksund, tel nr 08-85 93 20.

Pris: 3 750 kr inkl moms. Hyrespris: 500 kr inkl moms. U-matic: 4 530 kr inkl moms.

Arbetsmiljofonden

Box 1122, 111 81 Stockholm
Tel 08-796 47 00 (vx)