

Rotary Skansen Uddevalla
Veckomöte 180412

President Thomas Ericson hälsar alla välkomna, 27 personer varav 4 gäster.
Thomas berättar att det på onsdagens språkkafé var 42 deltagare.
Thomas påminner om kommande lördags konsert.

Dagens föredrag skulle hållits av någon från Benders. Tyvärr hade vi fått återbud till detta föredrag.
Det blev istället ett föredrag om ergonomi.

Föredragshållare var Ara Rohi, fysioterapeut utbildad i London.
Ara har arbetat mer än 20 år som fysioterapeut och akupunktör.
Han berättar att han arbetar med Kroppskulturs A-lag för både tjejer och killar.

Ergonomi

Ryggbesvär är en folksjukdom framförallt pga att man ofta belastar ryggen felaktigt.
Sättet att stå är viktigt, belasta benen och stå bredbent.
På Polishögskolan får man, enligt Ara, öva på att stå bredbent med armarna på ryggen. Då kan man gunga åt sidorna och stå hur länge som helst.
Om man hänger på höften kan man få höftledsbesvär, besvär i nacke och axlar.
När vi sitter bör vi ha rak ryggrad. Om ryggen belastas i formen av ett S får man lätt besvär från ländrygg och nacke.
Bäst är att sitta på en pall utan ryggstöd och armstöd. Man skall helst inte sitta länge.
När man sitter med benen i kors kan man få problem med sina knän. Man kan, enligt Ara, få arthros av detta skäl.
Om man sitter med fötterna i kors kan man få problem med hälsenorna, enligt Ara.
2 golfbollar att trampa på fram och tillbaka är avsevärt mycket bättre för att stimulera nerver än vibrationer med en maskin vilket kan ge nervskador.
Om man har knäledsarthros är träning mycket viktigt.
Man skall välja rolig, hälsosam träning. Löpning skall man vara försiktig med.

Efter föredraget presenterade sig en av våra gäster, tandtekniker från Syrien. Han arbetar nu på Östrabo- och Agnebergsskolan som stödhandledare. Han berättar att han arbetat i såväl Syrien som Saudi och Dubai. Han studerar för närvarande på Vuxenskolan i Uddevalla, men planerar att öppna ett tandtekniskt laboratorium i Uddevalla.

För anteckningarna står Lena Norman