

DR1

# 19 gode råd til børn og forældre om brug af smartphones og tablets

GUIDE Undgå smerter i nakke og skuldre ved at sidde ergonomisk korrekt og skifte stilling ofte.

09. feb. 2016 kl. 08.32



Et stigende antal børn får smerter i nakke og ryg, og eksperter mener, at smartphones og tablets bærer en del af skylden. (© Getty Images)

- [Print](#)

Del artiklen:

- [Mail](#)
- [Twitter](#)
- [Facebook](#)

Af [Thomas Helsborg](#) og Katarina Rajic

Stadig flere danskere - både voksne, men især børn og unge - må gå til fysioterapeut på grund af smerter i kroppen.

- Det skyldes formentlig en kultur, hvor vi bevæger os stadig mindre og sidder lang tid stille i samme positioner. Vi skal ikke længere rejse os op for at skifte kanal på fjernsynet, og tablets og smartphones bidrager også til den kultur, siger Hanne Christensen, der er børnefysioterapeut og formand for Dansk Selskab for Pædiatrisk Fysioterapi.

## Sundheds- magasinet





I Sundhedsmagasinet vil læge Peter Qvortrup Geisling og journalist Lillian Gjerulf Kretz give tips og tricks til et sundere liv.

Magasinet sendes på DR1 hver tirsdag klokken 21.55, og programmerne kan også ses på [dr.dk/tv](http://dr.dk/tv).

Du kan også følge historierne og komme med dine indspark på programmets [Facebook-side](#).

Læs også: [Derfor kan smartphones og tablets give smerter i nakke og skuldre](#)

- Der er en grund til, at vi kalder kroppen for bevæge-apparatet. Kroppen har brug for variation og bevægelse, siger hun.

Sundhedsmagasinet på DR1 sætter i aften fokus på vores brug af smartphones.

Nedenfor er Hanne Christensen råd, til hvad vi skal være opmærksom på, når vi sidder længe foran de små og større skærme.

### Gode råd til børn

- • Vær bevidst om, hvor lang tid du sidder af gangen.
- • Vær bevidst om kroppens stilling – hvordan og hvor sidder jeg?
- • Vær bevidst om pauser – lav aktive pauser.
- • Har du siddet i lang tid – så lav noget helt andet i lang tid – der skal være balance i, hvad du laver (stillesiddende kontra kroppen i bevægelse).
- • Skift stilling ofte og lav variationer i måden du sidder, ligger eller står på.
- • Vær bevidst om hvad du laver – er det spil? Eller lektier? Eller noget tredje? Og hvor kan jeg sidde bedst til det?
- • Alarm overfor lang nakke og bøjet hovedet i lang tid – det er ofte her man får ondt i hovedet og nakke/ ryg.
- Lyt til kroppens signaler – gør noget ondt? Eller opstår der træthed i ryg eller nakken nakke?

### Gode råd til forældre

- • Vær rollemodel. Ønsker man at børn skal begrænse tidsforbrug ved skærm og smartphones, så gå positivt forrest som de forældre, der selv begrænser sig og ikke sidder hele aftenen i sofaen med tablets eller tjekker mobil under aftensmaden. Børn gør det, som forældre gør – børn gør ikke det, som forældre siger, de gør.
- • Vær rollemodel i forhold til bevægelse og andre aktiviteter.

- • Vær opmærksom på tiden – hvor lang tid sidder barnet i samme stilling uden at bevæge sig?
- • Indret værelse eller andre rum, så barnet kan sidde med tablets og skærme ergonomisk korrekt og med korrekt belysning, så barnet ikke skal ligge i seng eller sidde i en sofa i længere tid. Børn og unge bruger smartphones og tablets, PC til lektier og andet, hvor der skal være mulighed for at komme i flow – altså ikke blive forstyrret. Men her er det vigtigt, at man sidder ergonomisk korrekt og ikke får ondt i nakke og hovedet.
- • Efter længere tids fordybning, er det vigtigt at lave noget helt andet, hvor barnet er aktiv med kroppen på en helt anden måde.
- Aktiv forældre-guiding – børn er mere aktive, når forældre deltager aktivt, fremfor når børn overlades til selv at vurdere, hvad der er bedst.
- Forældre har størst indflydelse og kontrol over barnet tidlige leveår, og derfor for at gøre deres indflydelse gældende i den tidlige livsfase. Benyt det til tidligt at få indbygget gode vaner for dig og dit barn.

## Gode råd til personale, der arbejder med børn

- Vær rollemodel overfor børn – ønsker vi en bevægelseskultur eller en stillesiddende kultur? De voksne er vigtige rollemodeller for børnenes motivation og glæde ved at bevæge sig og få et fint balanceret forhold til skærme, tablets og smartphones.
- Vær bevidst om kulturen i forhold til omgivelser – må man løbe på gangene i børnehaven, må man hoppe i sofaen – det er regelsættende for barnet, og vil have indvirkning på, hvilken erfaring barnet tilegner sig og bærer videre i leg og dagligdagen.
- Interventioner rettet mod øget fysisk aktivitet og mindre stillesiddende tid, har en positiv effekt på længere sigt (kilde sundhedsstyrelsen) – derfor vær vedholdende og hold fast i at få skabt en god bevægekultur fra starten af, hvor børn er små.
- Aktiv guiding til børn og opmuntring af personale.

Del artiklen:

- [Mail](#)
- [Twitter](#)
- [Facebook](#)

## Læs også

1. [VIDEO Se familie-eksperiment: Hvad gør mindre tid på tablet og smartphone?](#)
2. [Smartphones og tablets giver travlhed hos fysioterapeuten: Overbelastet tantepukkel](#)
3. [Far: Mere fysisk aktivitet](#)
4. [Nye officielle anbefalinger: Helt små børn skal begrænse skærmb brug](#)
5. [Din smartphone kan give dig jetlag og søvnproblemer](#)
6. [Forsker: Din smartphone kan gøre dig afhængig](#)
7. [Ekspert om mobilundersøgelse: Vi kender reglerne, men vi overholder dem ikke](#)
8. [8 ud af 10 danskere har skepsis over for meningsmålinger](#)
9. [Brugerne har talt: Her er danskernes 10 bud for mobilen](#)
10. [Psykolog: Konflikter om børns smartphones handler om opdragelse](#)