

# Slip af med din tantepukkel

Af Sussi Boberg Bæch

” Du sidder typisk sådan foran computeren, hvis du trænger til briller og ikke har fundet ud af det endnu.”

Professor Karen Søgaard er ved at forklare, hvordan en uheldig siddestilling med tiden kan gøre nogle mennesker krumryggede og tilmed være skyld i, at de udvikler en såkaldt tantepukkel øverst på ryggen.

Karen Søgaard forsker i fysisk aktivitet og sundhed i arbejdslivet på Syddansk Universitet.

”Det kommer af dårlige vaner, hvor du synker ned i den samme dårlige arbejdsstilling, fx når du sidder foroverbøjet foran computerskærmen med rund ryg og nakken bagudbøjet, så du stadig kan kigge ligeud på skærmen.”

Synskrævende arbejde giver en særlig risiko for at få en pukkelformet ryg, men indkøbsturen kan også være synderen.

”Den samme dårlige holdning får du, hvis du går foroverbøjet og bærer på tunge indkøbsposer fra Irma, mens du kigger op for at se, hvor du går. Eller hvis du går med en rollator, hvor du bøjer ryggen forover samtidigt med, at du ser ligefrem,” forklarer Karen Søgaard.

## Træn din pukkel væk

Der er god grund til at forebygge eller komme af med din tantepukkel, fordi en krum ryg giver dårlig bevæge-

lighed af rygsøjlen. Det kan du gøre ved hjælp af daglige øvelser, der korrigerer din holdning. Øvelserne er også gode for smerter i skuldre og nakke og kan afhjælpe hovedpine.

Hvis knogleskørhed er den bagvedliggende årsag, hvor der sker sammenfald i nogle af ryggens hvirvler, ligesom vi så det med Dronning Ingrid, så hjælper øvelserne dog ikke. ■

## Hvad er en tantepukkel?

En tantepukkel er forholdsvis almindelig, men ses hyppigere hos ældre mennesker. Den skyldes dårlig holdning, der ud over at give en krum ryg, kan danne en lille bule i den øverste del af ryggen lige der, hvor ryg og nakke mødes, fordi den syvende halshvirvel vil stikke lidt ud. Formodentlig formes bulen af fedt eller bindevæv i underhuden.

På trods af navnet ses tantepuklen både hos kvinder og mænd. Den er i familie med 'text neck', hvor den hyppige brug af mobiltelefonen, typisk hos unge mennesker, giver en krum ryg, så syvende halshvirvel bliver meget tydelig.

På engelsk kaldes tantepuklen Buffalo Hump – bøffelpukkel.

## FEM ØVELSER

Stå eller sid ret op på en stol og lav øvelserne en gang i timen 5-8 gange hver, hvis du sidder foran computeren.

1. Forestil dig, at du er en marionetdukke. Tag fat i snoren over hovedet og hiv op, så du bliver så rank som overhovedet muligt.
2. Træk skuldrene bagud. Forestil dig, at du holder en tokrone fast mellem skulderbladene.
3. Træk skulderbladene nedad. Forestil dig, at du trækker dem ned i din baglomme.
4. Træk skuldrene helt op til ørerne og sænk dem ned på plads igen.
5. Hold ryggen rank og skyd hoved og hage frem. Skyd derefter hagen helt tilbage, så du får dobbelthager.