

Flyveguide til din krop

- sådan overlever din krop en flyvetur



Den Intelligente Krop
- en sund krop i udvikling

af fysioterapeut Lotte Paarup

Introduktion

At sætte sig i en flyver er for de fleste en sej omgang for kroppen. De fleste flysæder er ikke just designet til en sund krop, men designet efter hvordan mange mennesker ser ud, nemlig med en skidt kropsholdning. Fx kan du i mange flysæder ikke undgå at falde totalt sammen, og hovedet skubbes fremad, så du i hvert fald får en dårlig holdning og er sikker på at få smerter i nakke og skuldre, som turen skrider frem.

Der er også mange gamle fly i luften, hvor flysædet er designet efter datidens standard for højder. Dvs. sæderne er mindre, da vi mennesker generelt var lavere den gang i 70'erne, hvor flyet som transportmiddel for alvor vandt ind.

Det er grotesk, men flysæder er noget af det værste, når vi ser på den siddende stilling i samfundet i dag. Nogle af de helt nye fly er en smule bedre, men en af de store ulemper er fortsat, at der er alt for lidt plads, og at kroppen absolut ikke stimuleres til at få det godt.

På baggrund af dette, giver dig her en række ideer og tips til, hvordan din krop "overlever" en flyvetur. Hvordan du kommer friskere igennem turen og med en masse energi og fri for smerter i din krop. Vi ved, at det i mange ører kan lyde lidt for smart, at man sådan kan få en friskere krop ved at ændre nogle ting og gøre lidt undervejs på en flyvetur... men det virker, og du skal bare gøre det.

Vi har mange gode råd, så tag dem med dig, som du finder bedst egnet – eller brug dem bare til inspiration. Print rådene og tag dem med dig!

God flyvetur.

01

I lufthavnen

Når du venter på flyet i lufthavnen og ved flyskifte, så sæt dig aldrig ned!

Bevæg dig rundt, og benyt tiden til at gå rundt og stå op i stedet for at sidde.

Du er jo på vej ind i et fly, hvor du SKAL sidde i flere timer...

02

Ved check-in

Er det overhovedet muligt, så bed om et sæde ved midtergangen.

Mange ønsker vinduespladsen pga. udsigten, men din krop kan meget lidt derude ved vinduet.

Ved midtergange er det langt lettere at rejse sig op ind imellem, gå en lille tur og i det hele taget gøre lidt med kroppen og skifte siddestilling.

03

Drik vand

Den tørre luft i flyet dræner ikke kun huden og irriterer slimhinderne, men på de længere ture drænes også kroppen for væske.

Det er derfor vigtigt at drikke rigeligt med vand på flyveturen.

Hold dig fra alkohol og for meget kaffe, da det er vanddrivende og forstyrrer din krop.

Det er i øvrigt også en god ide at drikke en masse væske, da resultatet heraf er flere toilet besøg.

Det betyder, at du skal rejse dig flere gange, og din krop får dermed en naturlig pause fra flysædet.

04

Tag skoene af

Tag straks dine sko af, når du er blevet sat.

Dine fødder har meget bedre af at komme ud af skoene på flyveturen.

Det er også langt lettere at lave lidt øvelser undervejs.

Hele kroppen får det bedre, hvis du smider de sko!

05

Brug kompressionsstrømper

Ja du læste rigtigt! - også selvom du ikke er 80 eller har dårlig cirkulation.

På med et par støttestrømper eller kompressionsstrømper, som fx også fås til løbere i dag.

Det er specielt vigtigt, hvis du er gravid, overvægtig, oppe i alderen eller generelt har tendens til væskeophobning og dårlig cirkulation.

Vi anbefaler dig generelt alle at benytte en strømpe under en længere flyvetur.

Kompressionen har forskellige effekter i form af tryk, der skabes mod fod og underben af selve strømpen.

Rent fysisk mindsker strømpen graden af hævelse i fod og underben.

Det betyder bl.a., at du føler dig langt friskere i benene efter en flyvetur og du vil nedsætte risikoen for blodpropper.

[LINK](#) Find kompressionsstrømperne her »

06

Bevæg dine fødder

Det kan SÅ godt betale sig at lave lidt fodøvelser undervejs, hvilket du snildt kan gøre på din plads.

Det vigtigste er at bevæge fødderne så meget som muligt, så du får brugt led og muskler og dermed holder pumpefunktionen i gang i fødderne.

Således begrænses væskehobning, og du vil føle dig langt friskere i hele kroppen.

Her får du nogle ideer, til hvad du kan gøre:

- Knyt og spred skiftevis tæerne, som var det med hånden.
- Stræk og bøj fra anklen og ud igennem hele foden til tåspidserne.
- Lav cirkler med hele foden fra ankelleddet til tæerne.

[LINK](#) Meget mere om fødder på bloggen »

[LINK](#) Samt i den gratis E-bog her »

08

Rejs dig op og gå

Selvom et fly ikke ligefrem indbyder til at rejse sig og gå en tur, så forsøg alligevel at tage det du kan få af pauser fra sædet.

Dette er specielt vigtigt på lange flyture, men din krop vil elske at få en kort break uanset.

07

Masser dine fødder

Hvis du kan få fat i dine fødder og svang med hænderne, er det optimalt! - Men det kan være meget svært, så vær kreativ.

Masser dine fødder med vandflasken, som du lægger på gulvet.

Brug kanterne og rammer på sædet foran dig og gnub fødderne derpå, eller medbring en lille massagebold, som du kan bruge.

En massagebold til foden fås i lille størrelse og fylder meget lidt - den kan sagtens være i en lomme eller håndtaske.

[LINK](#) Find massagebolde her »

09

Sov godt

Når du sover eller hviler, er det super vigtigt, at du sidder godt og afslappet, så du ikke hænger i en eller anden skæv stilling med nakken.

Der findes en genial nakkestøtte, som netop støtter dit hoved individuelt ift. flysædet. Det er Restahead™ nakkestøtten, som kan formes præcis efter din nakke og dit behov. Den støtter nakkens svaj og skubber ikke dit hoved fremad, som de traditionelle nakkepuder kan gøre.

Restahead™ nakkestøtten er i øvrigt også super at bruge på liggestolen eller til en slapper. Og så kan den rulles sammen og bruges som lændestøtte.

[LINK](#) Find Restahead™ nakkestøtten her »

10

Øvelser når du står

Når du endelig har fået mulighed for at stå lidt, i køen til toilettet eller når sidemanden er ude og serveringen ikke er i gang – så benyt chancen for at gøre lidt mere for hele kroppen.

Det kan godt være, at dine medpassagerer kigger lidt, men det skal du IKKE tage dig af!

Her får du nogle ideer, til hvad du kan gøre:

- Løft og sænk hælene fra underlaget, så du skiftevis står på tæer og hele foden.
- Bøj og stræk benene, så du laver ganske almindelige benbøjninger.
- Lad overkroppen hænge forover, ned mod gulvet, og stræk benene så meget du kan og din ryg tillader dig. Mærk strækket i hele ryggen og bagside ben.
- Stræk siderne ved at strække armene op over hovedet og stræk mod siderne, som du har en elastik i hver side af kroppen, der skal strækkes.
- Drej overkroppen fra side til side, med løse dinglende arme.
- Sæt dig på hug i mellemgangen, hvis du kan komme i nærheden af det. Det er super godt for dine fødder, knæ, hofter, bækken og ryg. Vær naturligvis opmærksom på om du tåler det, men prøv!

11

Ifør dig løst tøj med plads til din krop

Når du rejser og skal sidde i et fly, er det vanvittigt fornuftigt at iføre dig tøj, som du kan bevæge dig i.

Dvs. løst siddende tøj, der ikke strammer eller begrænser din krop - og du kan trække vejret!

Mange tænker ikke over det, måske fordi de er vant til at gå i stramme jeans, med livremme eller andet stramt.

12

Træk vejret godt

Brug bevidst dit åndedræt på flyturen. Sæt dig lidt ind i, hvordan du kan forbedre din vejtrækning, og hvorfor og hvordan du kan bruge det positivt generelt i dit liv.

Med din vejtrækning kan du på flyveturen give kroppen en masse ro, energi og holde lidt liv i ryggen og blodcirkulationen.

Vejtrækningen er desuden den vigtigste vepumpe, dvs. den er meget vigtig for at få væske og blod til at løbe væk fra benene og tilbage til hjertet.

Flyveturen er i øvrigt en oplagt mulighed for at sætte fokus på dit åndedræt, og arbejde med det.

[LINK](http://aendedaettet.nu) På aendedaettet.nu finder du masser af gratis information om åndedrættet »

13

Check dit flysæde!

Som nævnt indledningsvis er de fleste flysæder ikke særlig gode for din krop, udover at vi mennesker ikke er skabt til at sidde ned i en stol.

Vi burde sidde på gulvet og på alle mulige andre måder. Læg mærke til **hvordan** du egentlig sidder, og gør noget ved det!

De fleste vil have godt af at have en lille pude i lænden, så kroppen naturlig er lidt mere ret i ryggen, uden at du skal anstrenge dig for det. du kan naturligvis medbringe en pude til formålet, men du kan også brug en trøje eller andet, som du alligevel har med dig.

Mange er fan af de traditionelle nakkepuder, der løber som en krave rundt om nakken og støtter hovedet. Disse puder kan være udmærkede, såfremt de **ikke** presser hovedet yderligere fremad.

De fleste flysæder gør netop det, at hovedet skubbes fremad, sammen med en ryg der er sunket sammen.

Dette er i sig selv rigtig skidt for hele ryggen og ikke mindst nakke og skulder. Du skal derfor være varsom med brugen af nakkepuder. (Se råd nr. 9)

Hvis du hjælper dit sæde lidt på vej, får du langt færre gener af at sidde i flysædet – og du får mulighed for at trække vejret langt bedre.

[LINK](#) Find rygpuder her »

14

Varier din siddestilling

Det kan lyde næsten umuligt, da der sjældent er meget plads.

Bare en lille variation med benene kan fx gøre en forskel.

Vær også opmærksom på, om du klemmer af for blodcirkulationen i dine ben, hvilket kan være kritisk, hvis du har ophobet væske og i øvrigt ikke har nogen god cirkulation.

Varier så meget som muligt!

15

Bevæg dine hænder

Bevæg dine hænder når du sidder.

Hænderne lider under de forandrede forhold under flyveturen, og de ophober typisk lidt væske og hæver op, og de føles lidt stive.

Gør hvad du finder behageligt.

Her er lidt ideer til, hvad du kan gøre:

- Knyt og stræk og spred skiftevis hånd og fingre.
- Tegns cirkler med håndledet.
- Stræk fingrene bagover
- Ryst arme og hænder over hovedet
- Klap dig selv med små hurtige klap på armene, helt oppe fra skulder og nakke og ud til hånden.

16

Bevæg hoved og nakke

Spændinger i nakken og hovedpine er en klassiker i flyet.

Det hjælper meget at se på mange af de andre ting, som allerede er nævnt. Men det er også klogt at bevæge hoved og nakke ind imellem.

Her lidt ideer til, hvad du kan gøre:

- Lav små nikke bevægelser med hovedet - som om der var en lille elastik aller øverst i nakken op mod kraniet.
- Tegn små cirkler med næsen, som en spiral du tegner, så cirklen bliver større og større - start helt småt.
- Masser området omkring dine kæber. Gab højt op og bevæg underkæben fra side til side.
- Træk i dig selv i håret mange forskellige steder, så du mærker et dejligt stræk i hovedbunden og hovedet.
- Tag fat i begge ører forskellige steder og træk dem fra hinanden, og mærk et rart stræk imellem punkterne.

17

Masser dig med en bold i sædet

Et af vores aller bedste tip kommer her! Det er guld værd for din krop på flyveturen.

Tag en lille massagebold med dig i flyet (den kan du også anvende til fødderne).

Læg bolden imellem din krop og sædet, og bevæg dig i små masserende bevægelser.

Du kan også bare finde et punkt og blive siddende der. Find de områder der er ømme, og gerne helt nede fra sædeknuderne og balderne, op igennem ryggen til nakke og skuldre.

Brug fx en af disse bolde: (den må ikke blive for stor, når du skal have plads i sædet)

Den hårde version:

[LINK](#) Find 8 cm BlackRoll bolden her »

[LINK](#) Find Super Pinky bolden her »

Den bløde version:

[LINK](#) Find Franklin Fascia Release bolden her »

[LINK](#) Find Grønne mini bolde her »

18

Øjenøvelser

For at lette følelsen af det øgede tryk i hovedet, tørre øjne og hindre hovedpine er det en god ide at gøre lidt med dine øjne.

Bruger du i øvrigt kontaktlinser, kan den tørre luft virke irriterende, og briller kan være bedre.

Du kan let og enkelt lave en øvelse, hvor du forestiller dig en urskive foran dig med lukkede øjne.

Du skal nu bevæge øjnene, bag de lukkede øjenlåg, fra 12-6, fra 3-9 og så fremdeles i alle diagonaler.

[LINK](#) Se øvelsen beskrevet mere i detaljer her »

19

Creme i tasken

Kabinens tørre luft gør, at du kan have gavn af en creme til både hænder og ansigt.

Du kan også tage en vandspray med dig, og bruge når du føler dig tør i huden.

En læbepomade er også en god ide.

Du ser langt friskere ud, når du er på fast grund igen!

Flyveguide til din krop

Øvelser og tekst

Fysioterapeut, Lotte Paarup

Foto

Tommy Gernot

Layout

Tommy Gernot

Udgave

2. udgave

Copyright

Copyright © 2015 Den Intelligente Krop aps

Gengivelse eller reproduktion af denne E-bog er ikke tilladt, med mindre der foreligger skriftlig tilladelse hertil fra forlaget Den Intelligente Krop.