



Stryke tøy

Energibesparende råd og tips i hverdagen

*Når man stryker tøy står man ofte over lengre periode, ofte med ryggen litt foroverbøyd, som bidrar til at aktiviteten blir anstrengende. **Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:***

(Ikke alle punktene gjelder for alle, du kan derfor alene eller sammen med ergoterapeuten sette kryss ved det som er mest aktuelt for deg)

Planlegg aktiviteten:

- Bruk dagsformen hensiktsmessig og legg aktiviteten til tider på døgnet når du er i best form.
- Planlegg aktiviteten slik at du kan dele den opp og ta småpauser underveis
- Tenke igjennom hva du stryker og om det er nødvendig. Ikke stryk noe som ikke trenger å bli strøket som for eksempel laken, håndklær og undertøy.
- Klærne blir ofte mykere av tørking i tørketrommel og en trenger ikke å stryke like mye.
- Bruk et lettvekt dampstrykejern

Tempo:

- Arbeid i et moderat tempo, ha rolige bevegelser og ta småpauser underveis
- Ved pauser – finn en god hvilestilling sittende eller stående

Pusteteknikk:

- Husk å puste selv om du er veldig konsentrert.
- Husk å ”puste med magen”.
- Pust ut, og bruk leppepust, ved tyngre deler av aktiviteten.
- Koordiner pusten med bevegelsen, på den måten har du større kontroll over pusten og tempoet blir roligere.
-

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Jobb med rettst mulig rygg. Dette kan gjøres ved å sette den ene foten litt framfor den andre eller ved å sette det ene beinet på en lav krakk eller lignende.
- Et annet alternativ er å sitte når du stryker, still da inn strykebretthøyde etter sittehøyde.
- Bruk tyngdeoverføring når du stryker. Bruk beina mer enn armene og la varmen og dampen gjøre mye av jobben – ikke muskelkraften din.

