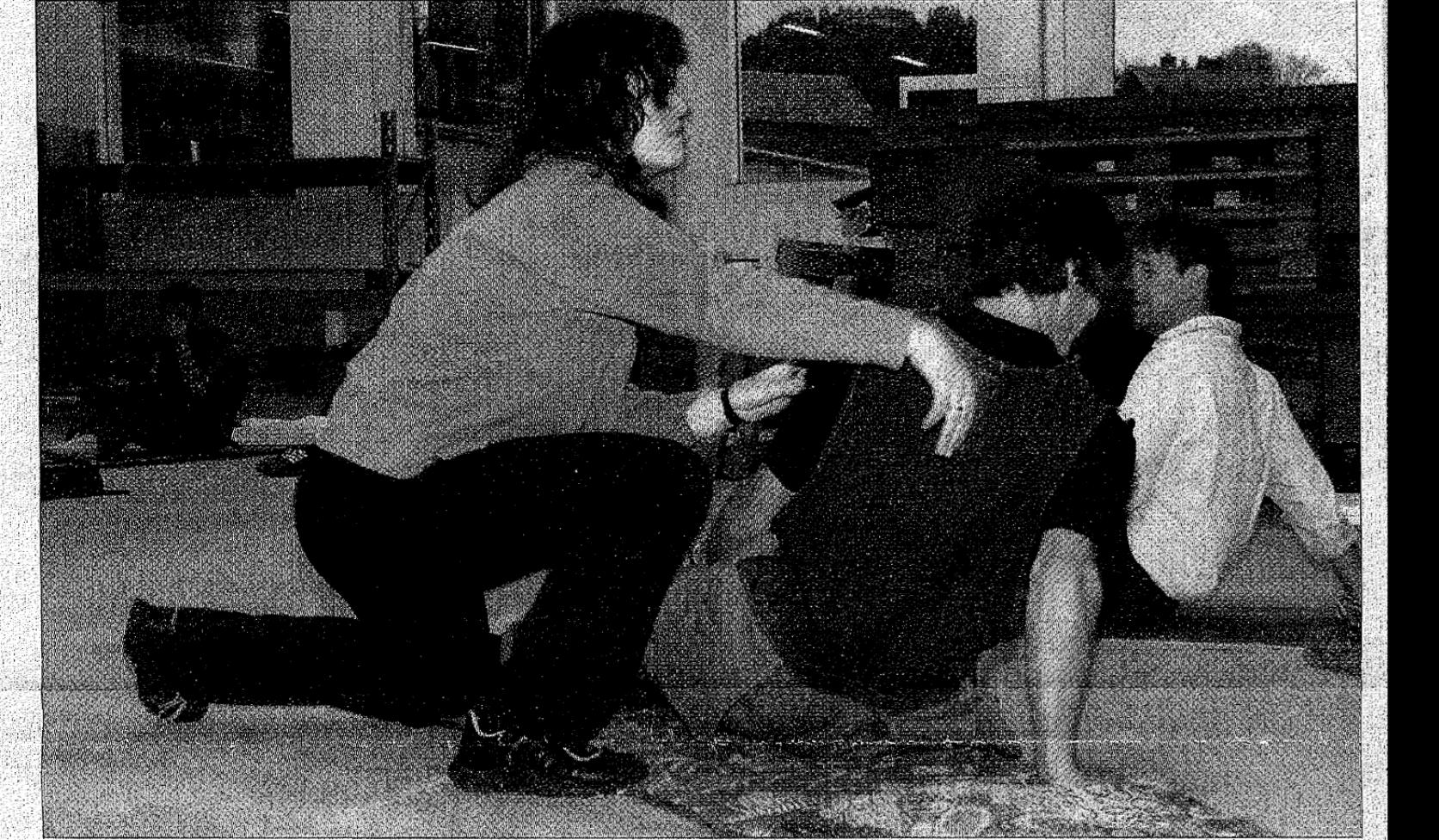


Trener på arbeid



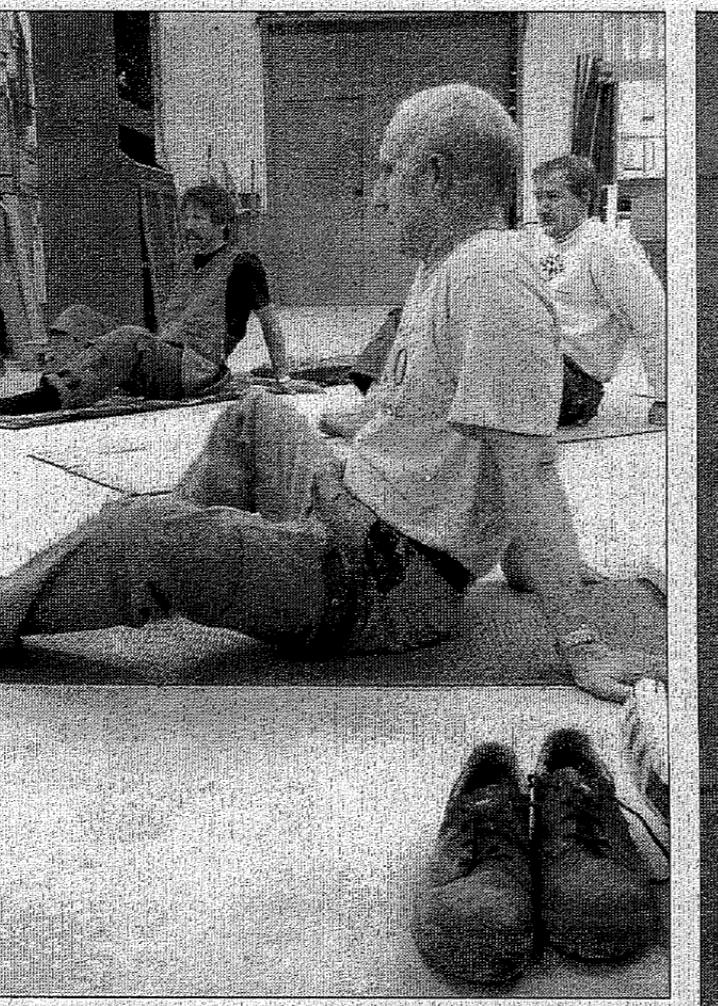
Jan T. Olsen får instruksjon av Ann Aase Kvalvaag fra bedriftselsjetjenesten. Ved Flatsetsund Møbel- og Trevarefabrikk trener de i fabrikkhallen, midt i arbeidstida.

Skal forebygge belastningsskader

Arbeiderne ved Flatsetsund Møbel- og Trevarefabrikk i Frei ligger på gulvet – midt i beste arbeidstida. Men de streiker ikke, de trener. De forebygger belastningsskader. – De som jobber her er svært verdifulle for oss, sier daglig leder Arne Lillevik.

Det er begrunnelsen for at han får de ansatte til å trenere etter den såkalte feldenkraismetoden, i arbeidstiden. For å få det lave antall sykemeldinger til å bli enda lavere.

SIDE 18 OG 19



Formålet med Feldenkraismetoden er å lytte til kroppens egne signaler. Jan T. Olsen (til venstre), Jon Inge Kvam og Amfinn Mausset (foran).



Dubber av i arbeidstiden? Nei da, her er det koncentrasjon på høy plan.



Feldenkraispedagog Ann Aase Kvalvaag gir i en hel klokkeslire instrukser som til slutt skal lære elevene et bedre bevegelsesmønster.



Feldenkraismetoden

Skal påvirke det mentale

men gjennom økt bevissthet om hvordan kroppen arbeider. Det er ikke vanlige fysiske øvelser, men økt oppmerksomhet om hvordan man beveger seg som er Feldenkraismetodens hemmelighet.

Undervisningen

Undervisningen kan foregå i individuelle timer hvor læreren skal lære deg å bruke kroppen til å bevegle seg sammen med bevegelsene, og hvordan du kan redusere spenninger. Du skal kunne lære å lindre smerte og stivhet samtidig som kroppens smidighet øker. Feldenkraismetoden ser kroppen og de mentale prosesene som en helhet.

Uten anstrengelser
Uansett alder eller fysisk form skal Feldenkraismetoden vise hvordan man hurtig kan oppnå gode resultater uten å øke muskelstryken,

Dr. Moshe Feldenkrais

- Feldenkraismetoden har fått sitt navn etter dr. Moshe Feldenkrais, som er født i Russland i 1904. Han var ingenier og fysiker med doktorgrad fra Sorbonne-universitetet. Som judolærer introduserte han judo i Vesten, og var den første europeer som oppnådde sort belte.
- Moshe Feldenkrais ble tidlig interessert i nervesystemets struktur og funksjon, og brukte største delen av sitt liv på å forske i sammenhengen mellom menneskers bevegelse, læring og utvikling.

I praktisk arbeid, og i en omfattende litteratur produksjon, forente han en jordnær holdning med en dypt innsikt i menneskehjernens funksjoner og prinsippene for læring.

• Moshe Feldenkrais sin metode for å bedre menneskets livskvalitet, påvirker på vitenskapsgrenser som fysikalsk, medisin, humanistiske fag, pedagogikk og psykologi. Han grunna Feldenkrais-instituttet i Tel Aviv i 1962, og ledet dette til sin død i 1984.

Lærer av barnas bevegelser

Vil unngå slitasjeskader med Feldenkraismetoden

FREL: Det er midt i arbeidstida. I den store produksjonshallen ligger ni menn i sokkelestoen på pappkartonger med lukkede øyne. Her tar de helsa på alvor.

• LILLIAN AASHEIM

Vernesko og snekkervester blir byttet ut med en pute eller rett og slett en isoporate. Gulvet er feid, men bærer likevel preg av det faktum at vi befinner oss i et fabrikkskakale. Nærmere bestemt hos Flatsetsund Møbel- og Trevarefabrikk AS på Frei. De ni mennene på gulvet setter seg opp i sittende stilling, mens Ann Aase Kvalvaag gir stigende instruksjoner.

– Så lar dere venstre fot gli oppover på innsiden, og ned på utsiden. Kjenner dere hvordan ryggen beveger seg nå?

utenom Kvalvaags stemme, er det helt stille. Ingen svarer, men alle kjenner etter hvordan kroppen beveger seg i takt med instruksjene.

Vi befinner oss midt inne i en undervisningstid i Feldenkraismetoden. Her er ingen tavle og ingen teori. Kun instruksjoner til øvelser, der du selv kan kjenne etter hvordan kroppen reagerer.

– Feldenkraismetoden er utviklet med basis i hvordan barn beveger seg. Utan å være bevisst på det, har barn et perfekt dynamisk bevegelsesmønster, forteliger Kvalvaag som er ergoterapeut og feldenkraispedagog innen Kristiansund Frelles Bedriftselsjetjeneste.

– Dette er den ferme og siste tiden på Flatsetsund Møbel. Nå skal

«elevene» være mer bevisst sin egen kropp, og hvordan de kan unngå belastningsskader.

– I fabrikken hos oss er det mange tunge løft, og tungt arbeid generelt. Vi ser at belastningsskader kan oppstå, og derfor synes vi det er viktig å forebygge, sier daglig leder Arne Lillevik.

– Vi er opptatt av å legge de fysiske forholdene til rette for våre ansatte, og derfor synes vi også at feldenkraismetoden virket interessant. Arbeide må lære avspennning. Det har jeg tro på, smiler Lillevik som selv måtte utbli fra timen på grunn av tidsnød på kontoret.

– Her hos oss er det få sykemeldinger, men når de kommer er det ofte langtidssykemeldinger, gjerne relatert til belastningsskader. For oss er det da viktig at de kan komme tilbake. De som jobber her er svært verdifulle for oss. De er fag-

folk som vi gjerne vil ha, sier produksjonsleder Per M. Kleive.

Så når bedriftselsjetjenesten tilbed Feldenkraismetoden til sine medlemmer, bad ledelsen i Flatsetsund Møbel like godt om å få egne timer, slik at de ansatte skulle slippe å gjøre dette utenom arbeidstid. Nå er de isteden betalt for å passe på helse si.

Nede i fabrikkslokala er timen over, og de provisoriske liggeunderlagene blir stuet vekk for denne gang. Nesten alle ansatte takket ja til det frivillige tilbudet, og ser ut til å sette pris på den nye kunnskapen.

– Formålet skal være å finne vår egen smertetreskel. Vi skal kunne kjenne når det gjør vondt. Helt opplegget går nok mest på bevisstgjøring, sier Magne A. Sæter og Jan T. Olsen.

– Opplegget er greit nok det. Nå blir det opp til hver enkelt å følge opp selv, avslutter de.

