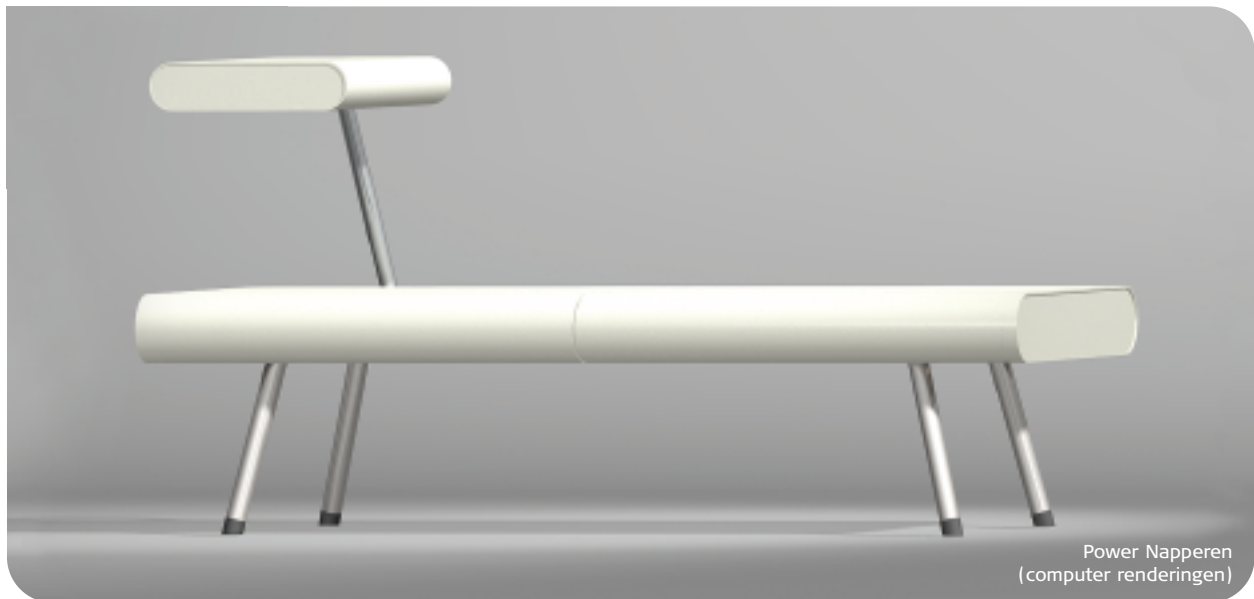


Powernapper®

Powernap for powerwork >>



Powernap søvnen er en non REM søvn* og følger kroppens indre ur. Her får man lukket af for sin bevidsthed og man kan "jump starte" resten af dagen, således at man er på højde med formiddagens informationsstrøm, - der jo ofte føles som en informationsoverstrøm. Resultatet er at "nappere" øger produktiviteten og bliver generelt i bedre humør.

Hvordan indvirker et powernap på den menneskelige krop?

Et powernap giver den menneskelige krop en kortvarig non-REM søvn på et tidspunkt på dagen, hvor der er et naturligt søvnbehov. Hjernen "genoplader" ved den lette søvn og musklerne er totalt afslappede et kort øjeblik, hvilket giver musklerne en "udhvilethed" som varer flere timer.

Når benene er eleverede i benstøtten falder blodtrykket i benene, mens gennemstrømning af blod stiger i hovedet og dermed øger "friskheden i hovedet".

Hvem har særligt glæde af en Powernapper®

- Personer med stillesiddende kontorarbejde med spændinger i nakke- og skulderåg.
- Personer der "har mange ting i gang på en gang".
- Mænd/Kvinder med rygsmerter vil mærke mindre smerter på grund af fald i trykket mellem ryghvirvlerne.

- Rygpatienter der har haft discusprolaps - ligger i den særlige liggstilling på Powernapperen. Det er en stilling der længe har været brugt og stadig benyttes på sygehuse.
- Personer med stående arbejde.
- Personer med åreknudelidelser, hvor hævelse af anker ofte er et problem, har stor glæde af at tage et powernap. Hævelsen forsvinder som regel efter 10-20 minutter i den særlige liggstilling på Powernapperen.
- Personer der ønsker at forebygge rygproblemer.
- Personer med stående arbejde og som har tendens til træthed og svimmelhed på grund af blodtryksfald.

Kan powernapping modvirke spændinger i nakke- og skulderåg?

Ja, der vil være stor fordel i at øge gennemblødningen og iltforsyningen i skulderågets muskler dels ved hvil på Powernapperen og dels ved at foretage nogle gymnastiske svingøvelser med armene efter et powernap hvil.

Hvornår er behovet for et powernap størst?

Behovet for et powernap er størst i perioden kl. 11-15.00 med maksimal behov mellem 13-14.00.

*Non REM søvn

I 1953 opdagede 2 amerikanske søvnforskere at den normale søvn bestod af i hvert fald 2 forskellige fysiologiske tilstande som vi i dag kalder non-REM søvn og REM søvn (REM = Rapid Eye Movements). Kleitman og Aserinsky beskrev at drømmeoplevelsen var koblet til denne tilstand med hurtige rykvisse øjenbevægelser under de lukkede øjenlåg.

Power facts >>



Lars C. H. Johansen
Opfinder af Powernapper®
Speciallæge i almen medicin.



Designerteamet bag Powernapper®. Blum & Balle
Henrik Blum og Rune Balle Olesen.
Er begge uddannede Industrielle designere fra Danmarks Designskole.

Powernapper®

Polster:	Halvhård, klimatiseret
Længde:	1720 mm
Bredde:	704 mm
Højde til overside af briks:	454 mm
Sædetykkelse:	130 mm

Benstøtten

Polster:	Halvhård, klimatiseret
Bredde:	574 mm
Længde:	395 mm
Tykkelse:	90 mm
Vip:	80° grader

Ret til ændringer forbeholdes. Prototyper.

Hvilke tanker ligger bag udviklingen af Powernapperen?

Læge Lars C. H. Johansen udtaler:

Ideen til Powernapperen opstod da mine travle arbejdsdage medførte behov for korte, effektive hvil. Jeg lagde mig ned i ryglejestilling på en 2-personers sofa med underbenene hvilende på et par sammenrullede tæpper, således at hofter og knæ var bøjeede i 90°. Jeg faldt hurtigt i denne særlige powernap søvn, som kun varer 10-20 min, men hvor jeg følte mig udhvilet og frisk i såvel hjerne og muskler resten af dagen.

Bruskskiverne mellem ryghvirvlerne er det største organ i kroppen, som ikke har blodforsyning, men som kun ernæres af diffusion* af næringsstoffer fra ydersiden af bruskskiven. Det betyder at brusken er meget afhængig af trykaflastning i form af hvil i powernapperen stillingen og bevægelse.

Bruskskiverne bliver dårligere ernærede med alderen, hvorfor skader på brusken og rygsmerter tiltager med alderen.

*(diffusion = næringsstoffer ind ved træk, affaldsstoffer ud ved tryk)

Fakta

Den næsthypigste årsag til sygedage er rygbesvær, oftest lænderygsmerter. 80% af alle får rygbesvær på et eller andet tidspunkt i deres arbejdsliv. I løbet af 1. år oplever 40-50% af befolkningen lænderygsbesvær. Besvær i halsregionen, ofte med udbredning til baghoved og skulderparti er næst hyppigste form for rygbesvær, 60-70% af alle oplever det på et eller andet tidspunkt.

Disktryktabel

Semi-Fowler stilling (Powernapper® liggestilling)	100
Liggende i alm. fladt rygleje, vågen	250
Liggende m. lændetræk-behandling 50 kg.	0
Siddende ret op uden rygstøtte	700
Siddende ret op m. lændestøtte 20° bagudh. rygstød	400
Stående, afslappet	500
Stående, foroverbøjet 20°	600
Stående, foroverbøjet 40°	1000
Løftende 10 kg m. rank ryg og bøjeede knæ	1700
Løftende 10 kg m. bøjet ryg	1900

Risikofaktorer for udvikling af lænderygsmerter

Individuelle	+ / +++
Stigende alder, mænd	+
Stigende alder, kvinder	+++
Stor legemshøjde	+
Overvægt	+
Ringe kondition	++
Ringe helbred	+
Psykisk stress, herunder utilfredshed med jobfunkt.	+++
Lav socialgruppe	++
Alkoholmisbrug	+
Rygning	+++
Arbejdsrelaterede	
Stillesiddende, monotomt	++
Mange belastende vrid	+++
Mange tunge løft	+++
Motorkørsel > 2 timer dagligt	+++

+ usikker korrelation, ++ nogen korrelation, +++ god korrelation.

Indikatorer for behandlingssucces
Claus Mannicke, 1. reservelæge, Med. afd. TTA, Rigshospitalet