

Hvorfor hjelper dertil egnede avlastningsmatter?

1. På grunn av mattens mykhet og gravitasjonskreftene, vil føttene komme i bevegelse. Spensten i matten bidrar til at tyngdekraften lett skaper bevegelser i fotens ledd og i knær og hofter.
2. Musklene vi spenne og avspenne, de får en dynamisk veksling i motsetning til statisk spenning som kan være skadelig. Merbevegelse i muskler og ledd gir variasjon og motvirker ensidig, statisk belastning.
3. Musklene som ligger inntil venene (de blodårene som fører blodet tilbake til hjertet) vil stimulere venepumpesystemet (blodsirkulasjonen). Økt muskelaktivitet gir «venepumpeeffekt» og bedre blodretur til hjerte og lunger.
4. Dette bidrar til økt oksygentilførsel til musklene og hjernen. Hjernen er kroppens største oksygenforbruker. Får ikke hjernen nok oksygen, vil den besvime. Bedre oksygenmetning av blodet vil også gi mindre hovne ben og tretthetsopplevelse.
5. Man forebygger mulige åreknuter. Dersom en har tendens til åreknutedannelse (varicer), vil merbevegelsen i en viss grad motvirke dette.
6. Yteevnen øker, hvilebehovet går ned. Blir en mindre sliten, vil behovet for hvile ventelig bli mindre. Mindre ubehag gir også en bedring av trivsel og arbeidsmiljø.
7. Belastningen på ankler, knær, hofter, ryggstøyle og nakke blir mindre. Merbevegelse for føttene har effekt via hele virvelsøylen, dvs. for legg og muskulatur i den såkalte «antigravitasjonsmuskulaturen».

Floor-Tec Norge AS  
Bærumsveien 473  
1351 RUD

Tlf. 67174600 [www.floortec.no](http://www.floortec.no) [post@floortec.no](mailto:post@floortec.no)

12.02.2020