**Ny forskning från Ford botar åksjuka**

**Två av tre drabbas vid något tillfälle av åksjuka, och det är framför allt barn och ungdomar som känner av symptomen. De förvärrar ofta sina besvär genom att sitta i baksätet med huvudet nedåt mot en smartphone eller surfplatta. På uppdrag av Ford har forskare nu tittat närmare på hur förare och passagerare kan undvika åksjuka.**

Ford undersöker nu hur åksjuka kan förhindras eller mildras, för bekvämare bilresor. Vid inledande tester har forskarna kunnat konstatera att de flesta börjar känna symptom på åksjuka efter tio minuters skärmtittande i bil. Testpersonerna blev dock mindre åksjuka om skärmarna i passagerarsätet placerades högt upp, för att ge en bättre vy av vägen.

* Åksjuka är ett komplext problem och en naturlig reaktion mot onaturliga stimuli. Tillståndet går inte att bota som sådant, men vi tittar på alternativa sätt att mildra symptomen. Faktum är att åksjuka kan förhindras till en viss grad genom en lugnare körstil utan onödiga inbromsningar, säger Dr. Jelte Bos, Professor vid TNO som arbetar inom undersökningen Ford beställt.

**Till och med guldfiskar blir åksjuka**

Gäspningar och svettningar kan vara varningssignaler som indikerar att du är på väg att bli åksjuk. Åksjukan uppstår då signaler från hjärnan, registrerade med din ögon, inte samarbetar på rätt sätt med signaler från balansorganen inuti öronen. Spädbarn kan inte bli åksjuka, utan problemen uppstår först när vi börjar gå. Även husdjur kan bli åksjuka – till och med guldfiskar.

**Så undviker du åksjuka enligt forskarna:**

* Sätt dig i mitten om du måste sitta i baksätet, men sitt helst i framsätet.
* Föraren bör köra i ett jämt och fint tempo och undvika kraftiga inbromsningar, hastiga accelerationer och potthål.
* Försök att distrahera dig, utan att behöva titta ner. Lyssna exempelvis på musik, eller sjung en snutt för dig själv.
* Drick cola, ät kakor med ingefära, och se till att undvika kaffe.
* Använd en kudde eller något annat för att stabilisera ditt huvud så det kan vara så still som möjligt.
* Använd luftkonditioneringen för att få bra luft i bilen.