

TRÆNING FÅR SYGEMELDTE I ARBEJDE

Forskning viser, at sygemeldte med smerter i ryg og overkrop kommer langt hurtigere i arbejde, hvis de deltager i målrettet træning.

Smerter i lænden og nakken er de to mest almindelige årsager til, at danskerne er nødt til at sygemelde sig fra deres arbejde.ⁱ Smerterne og de mange sygedage er et problem for den enkelte,ⁱⁱ og de koster arbejdsgivere og samfundet dyrt.

Forskning, der er gennemført på Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet, viser, at tre timers træning om ugen bidrager til, at markant flere sygemeldte vender tilbage til arbejde. Deltagerne oplevede samtidig færre smerter, som følge af træningen.ⁱⁱⁱ

Forsøget

Forskningen bygger på et forsøg i Sønderborg Kommune. I forsøget deltog 140 personer, der var sygemeldt på grund af smerter i ryggen, nakken, skuldre, arme eller hænder. Deltagerne havde været sygemeldt i op til ni uger forud for forsøget.

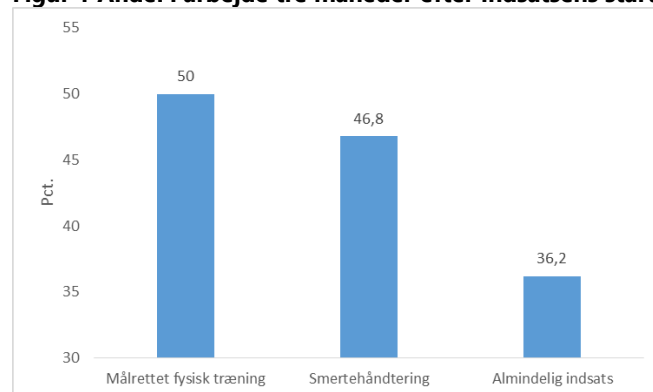
Alle deltagerne i forsøget havde indledningsvist en personlig samtale med en sundhedsvejleder om livsstil, motivation og sundhed.

Herefter blev deltagerne fordelt i tre sammenlignelige grupper: Den ene gruppe deltog i målrettet fysisk træning, den anden gruppe modtog undervisning i smertehåndtering, og den sidste gruppe modtog blot den almindelige indsats i kommunen.

Den fysiske træning bestod af et ti-ugers forløb med tre ugentlige træningspas á 50 minutter.

Træningspassene indeholdt både konditions- og styrketræning. Træningen blev superviseret af fysioterapeuter, der tilpassede træningsprogrammer og sikrede progression i deltagernes træning.

Figur 1 Andel i arbejde tre måneder efter indsatsens start



Undervisningen i smertehåndtering bestod af en ugentlig workshop med en varighed på 2,5 timer i seks uger. Disse workshops indeholdt blandt andet undervisning i teknikker til at håndtere træthed, dårlig søvn, fornuftig medicinering, kost samt kommunikation med omverdenen. Målet med undervisningen var at give deltagerne redskaber til at være aktive og fremme deres egen sundhed.ⁱⁱ

Træningen virker

Forsøget viser, at målrettet fysisk træning har en signifikant effekt på deltagernes mulighed for at vende tilbage til arbejdet, jf. figur 1.

Tre måneder efter indsatsen var påbegyndt, var 50 procent af deltagerne i den målrettede træning vendt tilbage til arbejde. Det samme gjorde sig gældende for 47 procent af de, der havde modtaget undervisning i smertehåndtering og 36 procent af de deltagere, der ikke fik en indsats i forsøget.

Forsøget tyder altså på, at undervisning i smertehåndtering også har en gavnlig effekt i forhold til den almindelige indsats. Forskellen i effekt er imidlertid ikke statistisk signifikant. Det vil sige, at forskellen i effekt mellem undervisning i smertehåndtering og almindelig indsats kan være tilfældig.

Et nok så vigtigt resultat af forsøget var, at de sygemeldte, der deltog i den målrettede fysiske træning oplevede signifikant færre smerter ved opfølgningen tre måneder efter indsatsen blev iværksat. Det var ikke tilfældet for deltagerne i de øvrige grupper.

Fortsæt træningen

Det er veldokumenteret, at målrettet fysisk træning giver øget muskelstyrke, øger den funktionelle kapacitet og reducerer eventuelle smerteproblematikker. Det er ligeså velkendt, at træning som hovedregel kun har en effekt, så længe den bliver vedligeholdt. Træning er, så at sige, en medicin, der kun virker, så længe man tager den.

Deltagerne i forsøget i Sønderborg Kommune trænedes sammen i ti uger. Selvom flere gav udtryk for, at de på egen krop havde erfaret, at fysisk aktivitet kan dæmpe smerterne, er det kun få deltagere, der er fortsat med at træne på egen hånd.ⁱⁱ

Derfor er det ikke overraskende, at forskellen mellem de tre grupper forsvinder, når man ser på deres situation otte måneder efter, at træningsindsatsen stoppede. På det tidspunkt var henholdsvis 61 procent af gruppen, der havde deltaget i målrettet træning, 60 procent af gruppen, der havde deltaget i smertehåndteringsundervisning og 64 procent af de, der ikke havde modtaget en indsats vendt tilbage i arbejde.^{iv}

ⁱ Sundhedsstyrelsen (2015), *Sygdomsbyrden i Danmark*.

ⁱⁱ Se fx Andersen et al. "Here We're All in the Same Boat" - a Qualitative Study of Group Based Rehabilitation for Sick-Listed Citizens with Chronic Pain, *Scandinavian Journal of Psychology*, 2014, hvor deltagere i forsøget fortæller om de personlige omkostninger ved at være sygemeldt på grund af smerter i bevægeapparatet.

ⁱⁱⁱ Andersen, et al. *Efficacy of Tailored Physical Activity or Chronic Pain Self-Management Programme on return to work for sick-listed citizens: A*

Ph.d. og lektor ved Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet, Lotte Nygaard Andersen, der stod i spidsen for forsøget, peger da også på, at man bør undersøge nærmere, hvordan træningsindsatsen kan få en langvarig effekt:

"Hvis vi skal styrke træningens effekt, må vi indrette indsatsen, så deltagerne fortsætter med at være fysisk aktive efter indsatsen er afsluttet," siger hun.

Stort potentiale i fysioterapi

Danske Fysioterapeuter har de seneste år sat fokus på, hvordan fysioterapeuter bidrager i kommunernes indsats for at få sygemeldte eller kontant-hjælpsmodtagere tilbage i arbejde. Foreningen har senest gennemført en række regionale temamøder, hvor fysioterapeuter, som arbejder i beskæftigelsesindsatsen har delt deres erfaringer.

Tina Lambrecht, der er formand i Danske Fysioterapeuter, glæder sig over, at forskningsresultaterne peger i samme retning som erfaringerne:

"De fysioterapeuter, som arbejder i beskæftigelsesindsatsen, fortæller os, at de oplever, at træningen nytter. Og med disse forskningsresultater in mente, kan jeg kun opfordre kommunerne til, i endnu højere grad end i dag, at tilbyde målrettet fysisk træning til deres borgere. Det virker ikke kun på borgernes beskæftigelse, men også på deres livskvalitet," siger hun.

3-month randomised controlled trial, *Scandinavian Journal of Public Health*, 2015.

^{iv} Andersen, et al. *Longer term follow-up of the effects of tailored physical activity or chronic pain self-management programme on return-to-work: a randomized controlled trial*, *Journal of Rehabilitation Medicine*, 2016.