

TRÆNING SKAL IND PÅ ARBEJDSPLADSEN

Forskningsresultat på forskningsresultat viser, at træning på arbejdspladsen øger den fysiske og mentale velvære og sænker sygefraværet. Tiden er inde til at udbrede konceptet, mener forsker.

Af politisk konsulent René Andreasen

Sygeplejersker og kontormedarbejdere har dyrket konditions- og styrketræning, og slagterimedarbejdere har deltaget i gruppebaseret højintens styrketræning. Alt sammen i videnskabens tjeneste. Og deres egen, naturligvis.

Medarbejderne er blevet sat i sving af forskere, der ville vide, om det nytter, at medarbejderne træner i arbejdstiden. Og uanset faggruppe og træningsform har det haft væsentlige og positive virkninger. På medarbejdernes kondition, fysiske styrke, deres mentale helbred og deres sygefravær.

Forskning har flere gange vist, at træning i arbejdstiden kan have gavnlige effekter.ⁱ Nu viser tre nyere studier, at det altså også gælder sygeplejersker samt medarbejdere på slagterier og kontorer.

Superviseret træning for sygeplejersker

Sygeplejersker dør ofte med smerter. Ikke mindst i lænden. Derudover har mange sygeplejersker aften- og natarbejde, hvilket øger risikoen for overvægt og depression. Et japansk forskerhold satte sig derfor for at undersøge, om superviseret træning i arbejdstiden gavner sygeplejersker.ⁱⁱ

Deltagerne i forsøget trænede to gange om ugen i 12 uger. Træningen bestod af en kombination af styrke- og konditionstræning og foregik under supervision. Resultatet var, at deltagerne oplevede en signifikant forbedring af deres muskelstyrke, humør og visse biokemiske parametre. I forsøget lod man en tilsvarende gruppe sygeplejersker træne alene.



Gruppen oplevede også positive effekter af træningen, men slet ikke i samme omfang som gruppen, der havde mulighed for at få råd og vejledning under træningen.

Fælles styrketræning på slagteri

Det er slidsomt at arbejde på et slagteri, og mange slagteriarbejdere har smerter i arme og skuldre. Ikke mindst på grund af de mange gentagne bevægelser. Træning i arbejdstiden gavner også dem. Det viser et nyere forsøg på to større danske slagterier, hvor 66 slagteriarbejdere blev delt op i to lige store grupper.

Den ene gruppe deltog i et 10 uger langt styrketræningsprogram, mens den anden gruppe fungerede som kontrolgruppe og derfor ikke modtog en indsats som led i forsøget.ⁱⁱⁱ Styrketræningen foregik tre gange om ugen under kyndig vejledning. Træningen varede 10 minutter og var højintensiv.

Forskerne bag forsøget fandt efterfølgende, at deltagerne i styrketræningen oplevede et løft i deres arbejdsevne, en forbedret muskelstyrke og færre smerter i skulder, albue og håndled.^{iv} Derudover havde styrketræningen løftet det sociale klima på arbejdspladsen og medarbejdernes energiniveau.^v

Højintens træning på kontoret

Mens sygeplejersker og slagteriarbejdere har fysisk krævende jobs, har kontormedarbejdere stillesiddende arbejde. Det er bestemt heller ikke ufarligt.

Forskere på SDU har derfor undersøgt, om træning også gavner kontormedarbejdere.^{vi} I forsøget indgik 193 kontormedarbejdere, som deltog i en times individuelt tilpasset og superviseret konditions- og styrketræning om ugen i et helt år. De blev samtidig opfordret til at være fysisk aktive i fritiden i mindst 3 timer i ugens løb. I forsøget deltog også 194 andre kontormedarbejdere, som fungerede som kontrolgruppe og som derfor ikke modtog en indsats som led i forsøget.

Forsøget viste, at der blandt alle, der trænede, var en signifikant forbedring på kondition og muskelstyrke. De, der deltog i mere end 70 procent af træningssessionerne, oplevede endnu bedre resultater på kondition og muskelstyrke, ligesom de havde færre smerter i nakken, var mere produktive og havde mindre sygefravær.

Tid til handling

Træning på arbejdspladsen har altså en række gavnlige effekter på medarbejdernes fysiske og psykiske velvære og på det sociale miljø. Udover disse umiddelbare resultater af træningen er det

værd at minde om, at fysisk aktivitet er en hjørnesten i den primære og sekundære forebyggelse af mange kroniske sygdomme.^{vii}

Tina Dalager, der er ph.d.-studerende ved Institut for Idræt og Biomekanik og en af forskerne bag forsøget med træning blandt kontormedarbejdere, peger da også på, at det er på tide at handle på den veldokumenterede viden om værdien af træning på arbejdspladsen:

”Vores og mange andre forskeres resultater viser, at træning på arbejdspladsen virker. Problemet er, at vi ikke formår at få alle med. Derfor er tiden inde til at involvere arbejdspladsen på et organisatorisk plan, så træningen kan udbredes i større skala og omfatte alle medarbejdere,” siger hun.

Danske Fysioterapeuters formand Tina Lambrecht er enig i ambitionen:

”Forskningen efterlader ingen tvivl om, at målrettet og individuelt tilpasset træning på arbejdspladsen er et vigtigt og oplagt redskab til at løfte danskeres sundhedstilstand. Det er både til gavn for dem selv og for deres arbejdsgivere. Derfor kan jeg kun opfordre arbejdsgivere og lønmodtagere til at gå i gang med at træne på arbejdspladsen,” siger hun.

ⁱ Se fx Sjøgaard et al (2016), *Exercise is more than medicine: The working age population's well-being and productivity*, Journal of Sport and Health Science, 2016.

ⁱⁱ Matsugaki et al. (2017), *Effectiveness of workplace exercise supervised by a physical therapist among nurses conducting shift work: A randomized controlled trial*, Journal of Occupational Health 2017, 59.

ⁱⁱⁱ Kontrolgruppen modtog undervisning i ergonomiske forhold, som var i overensstemmelse med standardindsatsen på dette område.

^{iv} Sundstrup et al. (2014), *Effect of two contrasting interventions on upper limb chronic pain and disability: a randomized controlled trial*, Pain Physician 2014, 17.

^v Andersen et al. (2017), *Psychosocial effects of workplace physical exercise among workers with chronic pain – a randomized controlled trial*, Medicine, 2017 96:1.

^{vi} Studiet har givet anledning til følgende tre artikler: Dalager et al. (2017), *Intelligent Physical Exercise Training in a Workplace Setting improves Muscle Strength and Musculoskeletal pain*, BioMed Research International, 2017, Dalager et al (2016), *Implementing intelligent physical exercise training at the workplace: health effects among office workers*, European Journal of applied Physiology, 2016 samt Justesen et al. (2017), *The effect of intelligent physical training on sickness presenteeism and absenteeism among office workers*, Journal of occupational and environmental health, 2017.

^{vii} Jf. fx Pedersen et al (2015), *Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases*, Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 2015, 25.