



NÅR BEVEGELSE ER MEDISIN

ANSATTE I LÄHITAPIOLA-GRUPPEN I ESPOO
FINLAND PRØVDE EN NY TYPE STOL OG ET NYTT
BALANSE BRETT I 6 MÅNEDER. HVA ENDRET SEG?

TEXT: SAMI J. ANTEROINEN

FOTO: ESA AHDEVAARA / GSS LUCKY-DESIGN

Når mediene presenterer negative effekter av stillesittende kontorarbeid, begynner firmaene å våkne og vurdere alternativer. LähiTapiola bestemte seg for å gjennomføre et omfattende pilotprosjekt, og 90 av de ansatte ble med for å teste effekter av en aktiv arbeidsplass. De ansatte fikk Back App stoler og Back App balansebrett som de testet ut i 6 måneder. Pilotprosjektet ble gjennomført i samarbeid med Motivire OY (prosjektledelse, oppfølging og rapportering) og Back App Finland.

LähiTapiolas VD Sari Seppi-Laitinen forteller at de ble interessert i idèen når Atte Salminen fra Back App Finland besøkte LähiTapiola og presenterte konseptet. Idèen passet som hånd i hanske inn i LähiTapiols filosofi om å jobbe med prosjekter som fremmer helse og velvære.

«Framover er det viktig å satse på løsninger som forebygger sykdommer og ulykker. Dette prosjektet passert fint inn i vår filosofi» sier Sari Seppi-Laitinen. Hun legger til at prosjektet ble møtt med en del skepsis i begynnelsen: Kunne den nye måten å jobbe på med Back App stoler og Back App balansebrett gi så store effekter?

Etablering av gruppen

«Deltakerne i pilotprosjektet ble valgt ut fra arbeidsgrupper som hovedsakelig hadde oppgaver som ble utført ved egne arbeidsplasser på LähiTapiolas Espoo-campus. Av disse fikk alle være med som ønsket det. Ansatte som reiste mye og ansatte som arbeidet på hjemmekontor ble utelatt», sier Seppi-Laitinen.

I månedsskiftet august-september 2016 arrangerte Motivire og Back App to presentasjoner av prosjektet ved LähiTapiolas Espoo-kontor. Hensikten var å fokusere på de ansattes behov for bevegelse på arbeidsplassen og gi opplæring i bruk av Back App stolen og Back App 360 (balansebrettet).

Deltakerne fikk deretter Back App Stoler og Back App 360 som de skulle bruke som eneste stol/ståplate de neste 6 månedene.

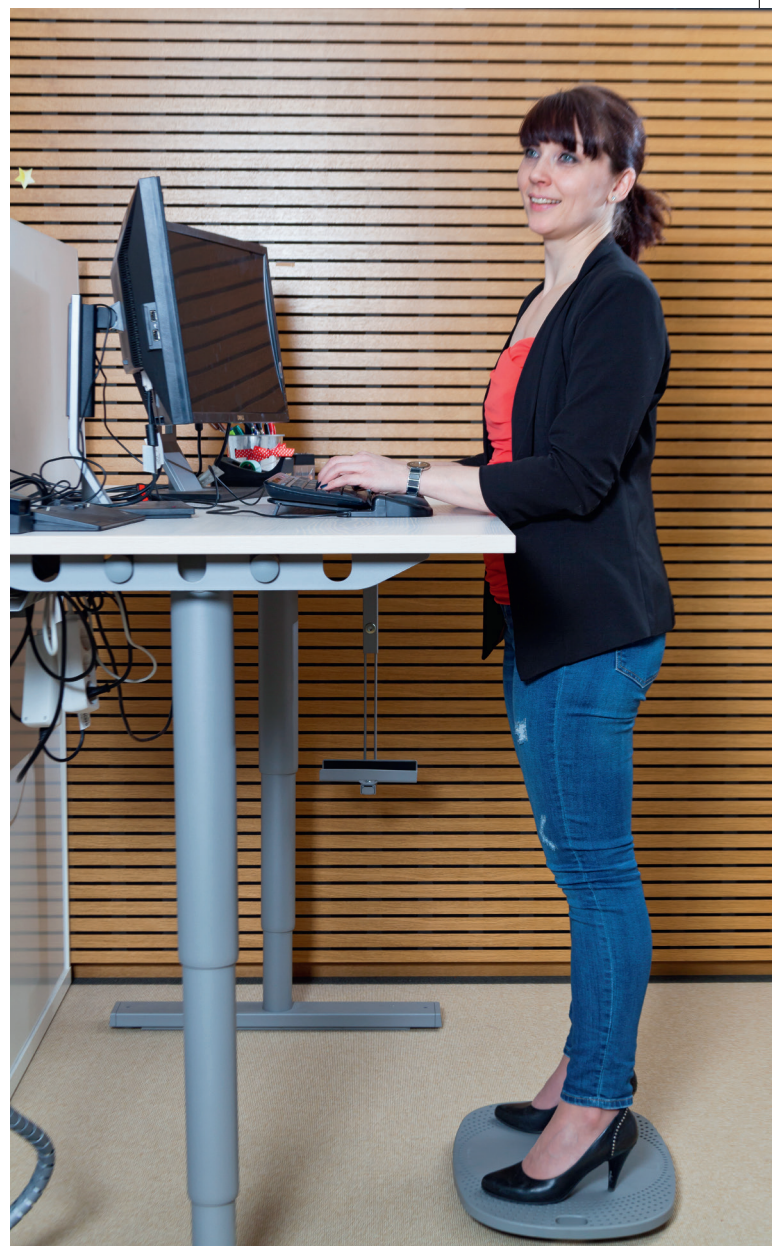
Endret adferd – Positive helseeffekter

Måten å jobbe på endret seg gradvis. Før forsøket startet satt ¾ deler (75,8%) mer enn 4 timer pr dag. Da forsøket sluttet var det 60% som satt mer enn 4 timer pr dag. Deltakerne begynte å stå mer. Før forsøket startet stod 40% mer enn 1 time pr dag. I slutten av forsøksperioden arbeidet 87% stående mer enn 1 time pr dag. Mer enn en dobling.

Problemene med ryggsmarter og smerter i nakke/skuldre ble redusert med mer enn 35%. Færre hadde hodepine, de ansatte ble mindre trøtte og arbeidsevnen ble forbedret i rasende fart før forsøket startet vurderte 50% sin arbeidsevne som høy (9 eller 10). Etter 6 måneder med Back App stolen og Back App 360 steg antallet til 2/3 deler (66,6%).

Servicesjef Minna Kontkanen forteller at hun ble med i pilotprosjektet med en tanke om at helsen bare kunne forbedres. Back App stolen så virkelig lovende ut i Kontkanens øyne og forventningene var store. Kontkanen kan ikke bruke hvilken som helst kontorstol etter å ha gjennomgått 2 ryggoperasjoner. Smertene i hofter og i nedre delen av ryggen har vært et daglig problem.

«Før forsøket startet brukte jeg en sadelstol som medførte smerter i halebenet. Delvis satt jeg og delvis stod jeg. Vanlige kontorstoler har jeg ikke brukt på mange år» forteller Kontkanen og legger til at hun også har prøvet å stå på et balansebrett før prosjektet startet.



Smertene ble borte

I begynnelsen av forsøksperioden opplevde både Kontkanen og noen til størlhet i aksler og skuldre, men dette forsvant ved justering av produktene. Deretter forelsket Kontkanen seg i Back App stolen:

«Sittende på stolen beveger man seg litt hele tiden, man sitter ikke passivt som på andre stoler. Smertene har ikke blitt verre – de har forsvunnet eller minsket betydelig» forteller hun.

Ifølge Kontkanen er også Back App 360 (balansebrettet) nyttig. Spesielt om det justeres til å bli ganske ustøtt. Det eneste problemet er kombinasjonen med høyhælte sko siden man helst ikke vil ta av seg skoene.

«Jeg synes Back App 360 gjør det mye lettere å arbeide stående.»

En mer dynamisk arbeidsplass

«De gode resultatene fra pilotprosjektet viser at de varierende arbeidsstillingene med Back App stolen og Back App 360 virkelig gir positive effekter på arbeidslyst og velvære» sier Sari Seppi-Laitinen. Hun står selv mye på Back App 360 i tillegg til å sitte på Back App stolen.



”Jeg synes jeg har funnet riktig holdning med begge produktene. Min utfordring er at jobben medfører mange møter og konferanser. I møterom finnes det som regel bare vanlige stoler.”

Tuukka Nieminen fra Motivire Oy sier at Seppi-Laitinens og Kontkanens erfaringer stemmer bra overens med kommentarene fra resten av deltakerne i pilotprosjektet.

”Vi kan konkludere med at arbeidsevnen har økt betydelig for den enkelte og for hele gruppen”, oppsummerer han.

Motivire OY sin rolle i prosjektet har vært å inspirere, gi opplæring og følge opp prosjektet. Nieminen er godt fornøyd med prosjektet. Han opplever å ha lykket med å inspirere de ansatte og er takknemlig for god innsats fra alle deltakerne.

Bevegelse er viktig

Atte Salminen i Back App Finland beskriver pilotprosjektet som det største forsøket som er gjennomført med Back App

produktene. De mange vitenskapelige studiene som er gjennomført og publisert, har fokusert på definerte områder som holdning, ryggsmertor og energiforbruk. I storskala forsøket som ble gjennomført i samarbeid med LähiTapiolas får man med flere effekter som det kan være vanskelig å måle i vitenskapelige studier. Så som effekter på hodepine, slitenhet og arbeidsevne.

Ifølge Salminen er det ikke sitting som dreper – selv om det presenteres på den måten i media – det er mangel på aktivitet som dreper.

”Idéen med Back App produktene er å trene mens man sitter og står på en enkel måte mens man gjør kontorarbeid. Resultatene viser at vi har lykket med dette” konstanterer Salminen.

Overraskende gode tilbakemeldinger

Motivire og Back App har samarbeidet tidligere, så Tuukka Nieminen forventet seg gode resultater fra pilotprosjektet hos LähiTapiola. Men Nieminen medgir at han er overrasket over resultatene:

”Jeg forventet gode tilbakemeldinger, men i dette pilotprosjektet har tilbakemeldingene vært uvanlig positive.”

Ca 90 % av deltakerne i pilotprosjektet vil fortsette å bruke Back App-produktene.

Minna Kontkanen forteller at stolen har vakt stor interesse hos kollegaer som ikke er med i pilotprosjektet. Balansebrettet (Back App 360) lånes ofte av andre når Kontkanen er på møter eller på reiser. «Det er flott å komme tilbake til sin egen arbeidsplass når man vet at det er liv og bevegelse også der» sier Kontkanen

Mye arbeid gjenstår

”Bevegelse er medisin» revolusjonen kommer til å fortsette på LähiTapiola, tror Sari Seppi-Laitinen. ”Det legges nye planer basert på resultatene fra pilotprosjektet”, påpeker hun.

Salminen og Nieminen sier at det gjenstår mye arbeid for å øke aktiviteten på arbeidsplassene i Finland. Mange bedrifter har fokusert lite på de ansattes helse.

”Når vi vet at ryggproblemer er den aller viktigste årsaken til sykefravær, blir det viktig å få svar på alle spørsmål omkring sittende og stående arbeid”, påpeker Salminen. ■

70 godkjente svar*	Skala	Före Antal	Efter Antal	Före %	Efter %
Ingen ryggsmertor (4+5)	1–5 (5 best)	48	65	68,5	92,9
Smerter i skuldre og nakke hver uke		39	24	59,1	35,3
Hodepine før og etter jobb hver uke		18	10	27,3	14,7
Aldri utslitt etter jobb (4+5)	1–5 (5 best)	34	48	50,0	69,6
Arbeidsevne (9+10)	1–10 (10 best)	34	46	50,0	66,6

*70 deltakere hadde gitt alle opplysninger i begynnelsen og slutten av pilotprosjektet