



BEVÆGELSE ER MEDICIN

EN GRUPPE AF LÄHITAPIOLA MEDARBEJDERE HAR TESTET EN NY TYPE STOL OG BALANCEBRÆT I SEKS MÅNEDER. HVAD ÆNDREDE SIG I DENNE PERIODE?

TEXT: SAMI J. ANTEROINEN

FOTO: ESA AHDEVAARA / GSS LUCKY-DESIGN

Da alle medier varsler om de sundhedsmæssige risici ved traditionelt kontorarbejde, er virksomheder begyndt at vågne op og overveje alternativerne. Et omfattende pilotprojekt blev foretaget af LähiTapiola i Finland. Det involverede en gruppe på 90 frivillige til at være særligt opmærksomme på arbejdsstillinger på jobbet. Medarbejderne fik Back App arbejdsstole og balancebrædder i seks måneder, for at øge aktiviteten ved kontorarbejde. Pilotprojektet blev tilrettelagt i samarbejde mellem Back App og Motivire.

Forretningschefen hos LähiTapiola, Sari Seppi-Laitinen siger, at hun blev interesseret i ideen, da direktøren for Back App Finland, Atte Salminen, besøgte virksomheden og præsenterede konceptet. Ideen lå faktisk virksomheden tæt på hjerte, da filosofien hos LähiTapiola er at gennemføre og støtte projekter, der fremmer velvære og sundhed, i samarbejde med klienter.

"I fremtiden skal vi bidrage endnu mere til koncepter, der forhindrer sygdomme og ulykker, og dette pilotprojekt er i tråd med det." Seppi-Laitinen påpeger udfordringer i projektet. Hun indrømmer, at der var en vis skepsis i starten: kunne den nye måde at arbejde på og det udstyr, virkelig have så betydelig effekt, som det blev hævdet?

Gruppen dannes

Folk blev inviteret til at deltage i pilotprojektet især fra arbejdsgrupper, hvor arbejdet hovedsageligt blev gennemført ved ens egen arbejdsplads på LähiTapiola Espos kontor. "De, der rejser meget, har hjemmearbejdsplads eller arbejder ud fra andre steder i Finland, var udelukket fra projektet. Enhver fra disse grupper, der ønskede at deltage, kunne dog gøre det," fortæller Seppi-Laitinen.

I slutningen af august 2016, afholdt Motivire og Back App to trivselsformiddage i LähiTapiolas lokaler i Espoo. Målet var at stimulere medarbejdernes behov for egen trivsel, og uddanne dem i brugen af Back App stolen og balancebrættet. Velværetæningen gav også alle de interesserede en Inbody-720 kropssammensætning måling og det tilhørende tilbagemeldingsforedrag.

Efter at motivationen var finjusteret, modtog folk fra LähiTapiola en Back App stol og et balancebræt til daglig brug på kontoret i løbet af de næste seks måneder.

Ud med de skadelige rutiner!

Måden folk arbejdede på, begyndte at ændre sig lidt efter lidt: for eksempel, mens tre fjerdedele (75,8%) af deltagerne før sad i mere end fire timer om dagen, var det i slutningen af projektet kun 60% af dem, der sad mere end fire timer. Stående arbejde sneg sig ind rutinerne i gruppen: mens det i starten var 40% af medarbejderne der stod eller gik i mere end en time i løbet af arbejdsdagen, var tallet fordoblet (87%) ved udgangen af projektet.

Samtidig blev rygsmerter og andre problemer reduceret til det halve, trætheden aftog og arbejdskapaciteten blev forbedret markant. Halvdelen af deltagerne (50%) vurderede deres arbejdssevne som fremragende (grad 9 eller 10) i begyndelsen af projektet, men allerede to måneder efter projektets start var tallet steget til to tredjedele (66,6%).

Service Manager Minna Kontkanen fortæller, at hun kom med i projektet, og tænkte at resultatet ikke kunne andet end blive forbedret. Back App stolen syntes hun også så lovende ud, så forventningerne var høje. Ikke alle stole ville være egnede for Kontkanen, hvis ryg er blevet opereret to gange, mens hofte- og lænderygsmerter var dagligdagsproblemer.



"Sadelstolen som jeg brugte tidligere, gav mig smerter i mit haleben, og den normale kontorstol har jeg undgået i årevis. Normalt valgte jeg enten at stå op eller sidde på en gammel sadelstol," siger Kontkanen og tilføjer, at hun jævnligt havde brugt et balancebræt allerede før eksperimentet.

Ikke flere smerter

I begyndelsen af projektet havde Kontkanen, og et par andre deltagere, stivhed i skulderen og i det akromiale område, men smerten forsvandt kort efter projektets start. Så Kontkanen faldt hurtigt for stolen:

"Med denne stol kan du holde dig i konstant bevægelse, og du sidder ikke passivt mere. Jeg har ikke længere smerter når jeg sidder, og de tidligere smerter jeg havde, er enten forsvundet helt eller blevet væsentligt mindre", fortæller hun.

Ifølge Kontkanen, er balancebrættet et godt hjælpemiddel, specielt fordi man kan vippe hele vejen rundt. Udfordringerne ved at bruge balancebrættet har mere at gøre med de høje hæle, da det nogle gange er lidt besværligt at skulle tage skoene af.

"Efter min mening, gør balancebrættet det betydeligt lettere at stå op og arbejde."

Mere dynamisk arbejde

"De gode resultater fra pilotprojektet viste, at skiftende arbejdsstillinger og Back App produkter virkelig gav en følelse



af forbedret energiniveau og velvære,” påpeger Sari Seppi-Laitinen. Udover stolen, bruger hun selv balancebrættet en hel del ved sin arbejdsplads.

”Jeg tror, jeg har fundet den rigtige position med begge dele. Min egen udfordring er, at mit arbejde involverer mange møder og samtaler og stolene, der anvendes i mødelokaler er som regel de traditionelle.”

Tuukka Nieminen fra Motivire Oy udtaler, at de erfaringer, som Seppi-Laitinen og Kontkanen har fortalt om, er i overensstemmelse med tilbagemeldingerne fra resten af gruppen.

”Vi kan konkludere, at arbejdsvevnen der blev målrettet af pilotgruppen er steget betydeligt,” opsummerer han.

Motivire Oys rolle var at vække deltageres interesse for deres egen trivsel, således at deres entusiasme ville være utrættelig igennem hele dette langstrakte produkt eksperiment. Nieminen er overbevist om, at folk i LähiTapiola ”vågnede op på et enkelt wake-up call”, og blev virkelig begejstret for eksperimentet.

Bevægelse betyder noget

Atte Salminen fortæller, at dette har været det største

pilotprojekt iværksat med Back App-produkter i hele selskabets ni år i branchen. Han tilføjer, at alt har fungeret som en velsmurt maskine:

”Ideen er at øge aktivitet og bevægelse på en enkel måde, side om side med kontorarbejdet. Dette har vi haft stor succes med,” bemærker han.

Salminen siger, at det at sidde, som sådan ikke dræber, selvom det er det, vi kan læse i aviser og blade. Men det at være ubevægelig kan være årsag til det. Den oplagte løsning er at stille sig op, men det er heller ikke helt problemfrit. For når en person står stille over en længere periode, har ryggraden en tendens til at bøje lidt (i afslappet position).

”Kernen i Back Apps ideologi er at indføre små bevægelser og balancetræning både til siddende og stående,” siger Salminen og tilføjer, at den næste position altid er den bedste position.

Overraskende tilbagemeldinger

Motivire og Back App har tidligere samarbejdet, så Tuukka Nieminen vidste at de kunne forvente positiv feedback.

Alligevel erkender Nieminen, at han var lidt overrasket:

”Jeg troede, at den feedback vi fik ville være god, men de tilbagemeldinger vi har modtaget er utrolig positive.”

Hele 90% af deltagerne i pilotprojektet ønsker at fortsætte med at bruge Back App-produkter. Minna Kontkanen fortæller, at stolen har vækket en interesse blandt hendes kolleger, og at hendes kolleger også tester balancepladen, når hun ikke er på sit kontor. Kontkanen rejser nemlig meget og sidder ved møder, men det er rart at vende tilbage til skrivebordet, velvidende, at der er mere motion i vente.

Masser af arbejde forude

”Bevægelse er Medicin” revolutionen vil fortsætte i LähiTapiola”, mener Sari Seppi-Laitinen. ”At føre det ud i praksis vil blive planlagt efter eksperimentet,” bemærker hun.

Salminen og Nieminen ser stadig masser af arbejde i forhold til dette emne i Finland: udvikling af egen trivsel på arbejdspladsen, er stadig i sin vorden i mange organisationer.

”Hvis vi mener, at rygproblemer er den mest almindelige årsag til fravær fra arbejde, er det første der skal adresseres disse stillesiddende og stående udfordringer,” slutter Salminen. ■

70 godkendte svar*	Skala	Før Antal	Efter Antal	Før %	Efter %
Ingen rygsmerter (4+5)	1-5 (5 bedst)	48	65	68,5	92,9
Smerter i skuldre og nakke hver uge		39	24	59,1	35,3
Hovedpine før og efter arbejde hver uge		18	10	27,3	14,7
Aldrig udslidt efter arbejde (4+5)	1-5 (5 bedst)	34	48	50,0	69,6
Arbejdsvevne (9+10)	1-10 (10 bedst)	34	46	50,0	66,6

*70 deltagere har afgivet alle oplysninger i begyndelsen og i slutningen af pilotprojektet