

Smerter i nedre og øvre del av ryggen er et stort problem for kontoransatte! Effekter av trening/bevegelse

1 Hvordan vet vi at mange kontoransatte har problemer med smerter nederst og øverst i ryggen?

Backapp AS har gjennomført et prosjekt støttet av Norges Forskningsråd (Skattefunn prosjekt) hvor et delmål var å dokumentere status for ryggproblemer for kontoransatte og effekter av trening/bevegelse ved å bruke Backapp Smart (stol) og Backapp 360 balansebrett.

354 kontoransatte fra Norge (KGH Custom Service) fra Sverige (Kongsberg Maritime, Ving Thomas Cook Northern Europe, Tretton 37) og fra Danmark (Kamstrup, Siemens Gemesa, Toyota og OK olje) deltok i undersøkelsen.

Av de 354 var 209 kvinner og 145 menn. Gjennomsnittsalderen var 42 år og de hadde normal høyde og vekt.

De kontoransatte satt på vanlige kontorstoler med ryggstø. Stolene var med og uten armlener. Alle hadde elektrisk hev/senk pult. Så brukte de Backapp Smart og Backapp 360 balansebrett i 6 uker. De byttet ut sin vanlige kontorstol den dagen forsøket startet og brukte bare Backapp Smart og Backapp 360 balansebrett i 6 uker.

Resultatene fra undersøkelsen ble samlet inn og rapportert fra Force Technology i Danmark.

2 Hva fant vi ut?

De kontoransatte satt og jobbet i gjennomsnitt 5,4 timer pr dag. De sto og jobbet i gjennomsnitt 1,2 timer pr dag.

De kontoransatte ble spurt om de hadde smerter i nedre og/eller øvre del av ryggen i løpet av en vanlig arbeidsuke. De svarte anonymt. Det var mulig å velge flere enn ett smerteområde. Resultatene er i Tabell 1.

Tabell 1. Hvilke av følgende typer smerter har du i en vanlig arbeidsuke. Du kan velge flere smerteområder.

	Før forsøket startet		Etter 6 uker med Backapp		Etter 6 uker – Før forsøket startet		Endring	
	Antall	Prosent*	Antall	Prosent*	Antall	%		%
Smerter i nedre del av ryggen	175	49,4	141	39,8	-34		-19,4	
Smerter i skuldre og nakke	241	68,1	135	38,1	-106		-44,0	
Smerter i armer og hender	73	20,6	39	11	-34		-46,6	
Hodepine på jobben eller etter jobben	125	35,3	68	19,2	-57		-45,6	
Ingen smerter	31	8,8	89	25,1	58		+287,1	

*prosent av 354

175 (49,4%) hadde smerter i nedre del av ryggen hver uke. Etter 6 uker med Backapp Smart og Backapp 360 var det 141 (39,8%).

241 (68,1%) hadde smerter i skuldre og nakke hver uke. Etter 6 uker med Backapp Smart og Backapp 360 var det 135 (38,1%).

73 (20,6%) hadde smerter i armer og hender. Etter 6 uker var det 39 (11%).

125 (35,3%) hadde hodepine på jobben eller etter jobben. Etter 6 uker var det 68 (19,2%).

Smerter i nedre og øvre del av ryggen er et stort problem for kontoransatte! Effekter av trening/bevegelse

Bare 31 (8,8%) var smertefrie for forsøket startet. Etter 6 uker med Backapp Smart og Backapp 360 var det 89 (25,1%). Antallet smertefrie ble nesten 3 doblett.

Antall smerteområder pr kontoransatt var i gjennomsnitt 1,79 hver uke før forsøket startet. Etter 6 uker med Backapp Smart og Backapp 360 var antall smerteområder redusert til 1,15.

3 Hva betyr resultatene?

Resultatene er oppsiktsvekkende. Den skjulte folkesykdommen blant kontoransatte er smerter i nakke og skuldre. Hele 68,1% av de kontoransatte led av smerter i nakke og skuldre. Problemene i nakke og skuldre kan føre til hodepine og smerter i armer og hender. Ca halvparten hadde smerter i nedre del av ryggen. Bare 8,8% var smertefrie.

At Backapp Smart virket positivt på smerter i nedre del av ryggen, visste vi fra før (¹O'Sullivan et al 2012) (²O'Sullivan et al 2012) (³O'Keefe et al 2013). Man trener musklene som støtter ryggstøtten mens man sitter på Backapp Smart. Smerter i nedre del av ryggen blir signifikant mindre enn når man sitter på en vanlig kontorstol.

I dette forsøket ble smertene i øvre del av ryggen; smerter i nakke/skuldre, smerter i armer/hender og hodepine, drastisk redusert ved å bytte ut den vanlige kontorstolen med Backapp Smart og Backapp 360. Nedgangen var på ca 45% for alle de 3 smerteområdene.

Antall kontoransatte uten smerter i overkroppen økte fra 8,8% til 25,1%. Nesten en tredobling

Resultatene viser at alle kontoransatte bør få mulighet til å trene mens de sitter og står. Alle bedrifter med kontoransatte bør sette søkelyset på bevegelse og trening for de ansatte. Lønnsomheten er enorm.

En bedrift med 354 kontoransatte med en gjennomsnittslønn pluss kostnader på 825 000 NOK, har personalkostnader på 292 millioner pr år. 1% besparelse i form av bedre ytelse og mindre sykefravær blir 2,92 millioner. Kostnadene for å kjøpe Backapp produktene til alle er en engangs investering på 3,2 millioner eller 0,64 millioner pr år (fordelt på 5 år). Resultatene fra denne undersøkelsen tyder på at potensialet for besparelse er mye større enn 1%.

Fokus må rettes mot hele kroppen. Kontoransatte jobber stort sett med hodet og hendene. Resten av kroppen er passiv. Resultatene fra denne undersøkelsen viser at det er store potensialer for å få positive helseeffekter for kontoransatte ved å sette søkelyset på trening/bevegelse på arbeidsplassen.

4 Litteratur

1 Manual Therapy (Volume 17, Issue 6) Pages 566-571

"Can we reduce the effort of maintaining a neutral sitting posture? A pilot study". Kieran O'Sullivan, Raymond McCarthy, Alison White, Leonard O'Sullivan & Wim Dankaerts 2012.

2 Ergonomics (Volume 55, Issue 12) pages 1586-1595

"Lumbar posture and trunk muscle activation during a typing task when sitting on a novel dynamic ergonomic chair". Kieran O'Sullivan, Raymond McCarthy, Alison White, Leonard O'Sullivan & Wim Dankaerts 2012.

3 Ergonomics (Volume 56, Issue 4) pages 650-658

"Specific flexion-related low back pain and sitting: comparison of seated discomfort on two different chairs" Mary O'Keefe, Wim Dankaerts, Peter O'Sullivan, Leonard O'Sullivan & Kieran O'Sullivan 2013.