

Smärta i övre eller nedre delen av ryggen ett stort problem för de som arbetar på kontor! Effekter av träning och rörelse.

1 Hur vet vi då att så många anställda på kontor har problem med övre eller nedre delen i ryggen?

Backapp AS har genomfört ett projekt som tillsammans med Norges Forskningsråd (Skattefunn prosjekt) där ett av delmålen var dokumentera status för ryggproblem för de som arbetar på kontor och effekterna träning och rörelse när man använder Backapp Smart (stol) Backapp 360 (balansbräda)

354 av kontorsarbetarna från Norge (KGH Custom Service) från Sverige (Kongsberg Maritime, Ving Thomas Cook Northern Europe, Tretton 37) och från Danmark (Kamstrup, Siemens Gemesa, Toyota og OK olje) deltog i vår undersökning.

Av de 354 var 209 kvinnor och 145 män. Genomsnittet på deras ålder var 42 år och dessa hade normal längd och vikt.

Alla som arbetar på dessa kontor satt på vanliga kontorstolar med ryggstöd, vissa utan armstöd vissa med armstöd. På dessa kontor hade de elektriska bord de kunde justera höjden på. De ersatte sin vanliga kontorstol den dagen studien startade och använde sedan bara Backapp Smart och Backapp 360 balansbrädan i 6 veckor.

Resultaten från denna undersökningen är sammanställt och rapporterat av Force Technology i Danmark.

2 Vad fick vi då fram?

Kontorsarbetarna sitter i genomsnitt ner 5,4 timmar per dag och de står upp i genomsnitt 1,2 timmar per dag.

De anställda fick frågor om de hade smärtor i övre och/eller nedre delen av ryggen under en vanlig arbetsvecka. Alla fick svara anonymt. Det var möjligt att välja fler än ett område med smärta. Resultaten är i Tabel 1.

Tabell 1. Vilka av följande typer av smärta upplever du under en vanlig arbetsvecka? Du kan välja flera områden som du har smärta på. (procent av 354)

	Innan studien starta		Efter 6 veckor med Backapp		Efter 6 veckor – Före studien starta	Ändringar
	Antall	Procent	Antal	Procent	Antal	%
Smärta i nedre del av ryggen	175	49,4	141	39,8	-34	-19,4
Smärta i skuldra och nacke	241	68,1	135	38,1	-106	-44,0
Smärta i armar och händer	125	35,3	68	19,2	-57	-45,6
Huvudvärk på jobbet eller efter jobbet	73	20,6	39	11	-34	-46,6
Inga smärtor	31	8,8	89	25,1	58	+287,1

175 (49,4%) hade smärtor i nedre del av ryggen varje vecka. Efter 6 veckor med Backapp Smart og Backapp 360 var det 141 (39,8%).

241 (68,1%) hade smärta i skuldra och nacke varje vecka. Efter 6 veckor med Backapp Smart og Backapp 360 var det 135 (39,8%).

Smärta i övre eller nedre delen av ryggen ett stort problem för de som arbetar på kontor! Effekter av träning och rörelse.

125 (35,3%) hade smärta i armar och händer. Efter 6 uker var det 68 (19,2%).

73 (20,6%) hade huvudvärk på jobbet eller efter jobbet. Efter 6 veckor var det 39 (11%).

Bara 31 (8,8%) var smärtfria före studien starta. Efter 6 veckor med Backapp Smart och Backapp 360 var det 89 (25,1%). Antalet smärtfri blev nästan dubbelt.

Antal område med smärta per kontorsarbetare var i genomsnitt 1,79 varje vecka före studien starta. Efter 6 veckor med Backapp Smart och Backapp 360 var antalet område med smärta reducerat till 1,15.

3 Vad betyder då resultaten?

Resultaten är häpnadsväckande. Folksjukdomen bland de som arbetar på kontor är smärta i nacke och skuldra. Hela 68,1% av de som arbetar på kontor lider av smärta i nacke och skuldra. Problemen i nacke och skuldra kan leda till huvudvärk och smärtor i armar och händer. Ca halvdelen hade smärta i nedre delen av ryggen. Bara 8,8% var helt smärtfria.

Att Backapp Smart har positiva effekter för att motverka smärta nedre delen av ryggen visste vi sedan innan (¹O`Sullivan et al 2012) (²O`Sullivan et al 2012) (³O`Keefe et al 2013). Man tränar musklerna och stöttar ryggraden när man sitter på en Backapp Smart. Smärta i nedre delen av ryggen blir mindre änn när man sitter på en vanlig kontorstol.

Smärta i övre delen av ryggen, smärta i nacke/skuldra, smärta i armar/händer och huvudvärk blev väldigt reducerat när man ersatte sin vanliga stol mot en Backapp Smart och Backapp 360. Nedgången var på ca 45% på alla dessa 3 områden med smärta.

Antalet som arbetar på kontor utan smärta i överkroppen gick från 8,8% till hela 25,1%, detta var nästan en tre dubbling.

Resultaten visar att alla som arbetar på kontor bör få möjligheten att träna när de sitter eller står. Alla företag bör hitta lösningar för sina anställda för att hjälpa till att få in träning och rörelse under sin arbetsdag. Lönsamheten för detta är enorm.

Ett företag med 354 kontorsarbetare med en genomsnittlön plus kostnader på 825 000 SEK, har personalkostnader på 292 miljoner per år. 1% besparing i form av mindre sjukfrånvaro blir 2,92 miljoner. Kostnaderna för att köpa Backapp produkter till alla är en engångs investering på ca 3,2 miljoner eller 0,64 miljoner per år (fördelat på 5 år). Resultaten från denna studien tyder på at potentialen för besparingar är mycket större än 1%.

Fokus skall vara mot hela kroppen. Arbetar du på kontor så arbetar du nästan bara med huvud och händer, resten av din kropp är passiv. Resultaten från denna undersökning visar stor potential för positiva hälsoeffekter för de som arbetar på kontor vid och sätta fokus på träning och rörelse när du arbetar.

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.

Smärta i övre eller nedre delen av ryggen ett stort problem för de som arbetar på kontor! Effekter av träning och rörelse.

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'Keeffe, Wim Dankaerts, Peter O'Sullivan, Leonard O'Sullivan & Kieran O'Sullivan 2013.