

Smärtor i övre och nedre del av ryggen är ett stort problem för de som arbetar på kontor!

1 Hur vet vi att så många som arbetar på kontor har problem med smärtor i övre och nedre del av ryggen?

Backapp AS har genomfört ett projekt som tillsammans med Norges Forskningsråd (Skattefunn projekt) där ett av delmålen var dokumentera status för ryggproblem för de som arbetar på kontor.

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.

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 Tabell 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)

	Antal kontorsanställda	Procent
Smärta i nedre del av ryggen	175	49,4
Smärta i skuldra och nacke	241	68,1
Smärta i armar och händer	73	20,6
Huvudvärk på jobbet eller efter jobbet	125	35,3
Ingen smärta	31	8,8

175 (49,4%) hade smärta i nedre del av ryggen varje vecka

241 (68,1%) hade smärta i skuldra och nacke

73 (20,6%) hade smärta i armar och händer

125 hade huvudvärk på eller efter jobbet

31 (8,8%) var helt smärtfria

De som arbetade på kontor svarade att de hade nästan 2 område med smärta (genomsnitt 1,79 område med smärta).

Smärtor i övre och nedre del av ryggen är ett stort problem för de som arbetar på kontor!

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.

Vi sitter mer och mer framför vår data skärm. Uppmärksamheten är på skärmen och kroppen lider. Stillasittande arbete framför skärmen gör att vi kan få stora problem. För företag kan för mycket stillasittande arbete göra att produktiviteten blir lägre och sjukfrånvaron högre för alla som arbetar på kontor.

Fokus skall vara på hela kroppen. De anställda på kontor arbetar nästan bara med huvudet och händerna, resten av kroppen är passiv. Resultaten från denna undersökningen tyder på att det finns en stor potential för att få positiva hälsoeffekter för arbetarna på kontoret om det genomförs aktivitet för att få in träning och rörelse.