

## Smerter i nedre og øvre del af ryggen er et stort problem for kontoransatte!

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

Backapp AS har gennemført et projekt støttet af Norges Forskningsråd (Skattefunn prosjekt) hvor et delmål var at dokumentere status for ryggproblemer for kontoransatte.

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

Af de 354 var 209 kvinder og 145 mænd. Gennemsnitsalderen var 42 år og de havde normal højde og vægt.

De kontoransatte sad på normale kontorstole med ryglæn. Stolene var med og uden armlæn. Alle havde elektrisk hæve/sænke bord.

Resultaterne fra undersøgelsen blev indsamlet og rapporteret fra Force Technology i Danmark.

### 2 Hvad fandt vi ud af?

De kontoransatte sad og arbejdede i gennemsnit 5,4 timer pr. dag. De stod og arbejdede i gennemsnit 1,2 timer pr. dag.

De kontoransatte blev spurgt om de havde smerter i nedre og/eller øvre del af ryggen i løbet af en normal arbejdsuge. De svarede anonymt og det var muligt at vælge flere end et smerteområde.

Resultatene er i Tabel 1.

Tabel 1. Hvilke af følgende typer smerter har du i en normal arbejdsuge. Du kan vælge flere smerteområder. % af 354

	Antal kontorarbejdere	Procent
Smerter i nedre del af ryggen	175	49,4
Smerter i skuldre og nakke	241	68,1
Smerter i arme og hænder	73	20,6
Hovedpine på eller efter arbejde	125	35,3
Ingen smerter	31	8,8

175 (49,4%) havde smerter i nedre del af ryggen hver uge

241 (68,1%) havde smerter i skuldre og nakke

73 (20,6%) havde smerter i arme og hænder

125 havde hovedpine på eller efter arbejde

Bare 31 (8,8%) var smertefrie

De kontoransatte svarede at de havde næsten 2 smerteområder (gennemsnit 1,79 smerteområder).

**Smerter i nedre og øvre del af ryggen er et stort problem for kontoransatte!**

### **3 Hvad betyder resultaterne?**

Resultaterne er opsigtsvækkende. Den skjulte folkesygdom blandt kontoransatte er smerter i nakke og skuldre. Hele 68,1% af kontorarbejderne led af smerter i nakke og skuldre. Problemerne i nakke og skuldre kan føre til hovedpine og smerter i arme og hænder. Ca. halvparten havde smerter i nedre del af ryggen. Bare 8,8% var smertefrie.

Vi sidder mere og mere foran skærmen. Opmærksomheden er på skærmen og kroppen lider. At sidde passivt foran skærmen fører til store problemer for den enkelte i form af smerter. For virksomhederne kan en passiv siddestilling føre til lavere produktivitet for kontoransatte og større sygefravær.

Fokuset må rettes mod hele kroppen. Kontoransatte arbejder stort set med hoved og hænderne. Resten af kroppen er passiv. Resultaterne fra denne undersøgelse tyder på at der er store potentialer for at få positive påvirkninger af helbredet for kontoransatte ved at gennemføre tiltag på arbejdspladsen.