

Smerter i nedre og øvre del af ryggen er et stort problem for kontoransatte! Effekt af træning/bevægelse

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 rygproblemer for kontoransatte og effekten af træning/bevægelse ved at bruge Backapp Smart (stol) og Backapp 360 balancebræt.

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) deltog i undersøgelsen.

Af de 354 var 209 kvinder og 145 mænd. Gennemsnits alderen 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.

Så brugte de Backapp Smart og Backapp 360 balancebræt i 6 uger. De byttede deres normale kontorstol ud med Backapp Smart den dag forsøget startede og brugte ikke andet end Backapp Smart og Backapp 360 balancebræt i 6 uger.

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.

Resultaterne er i Tabel 1.

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

	Før forsøget startede		Efter 6 uger med Backapp		Efter 6 uger - Før forsøget startede		Ændring	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal		Procent	
Smerter i nedre del af 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 arme og hænder	125	35,3	68	19,2	-57		-45,6	
Hovedpine på eller efter arbejde	73	20,6	39	11	-34		-46,6	
Ingen smerter	31	8,8	89	25,1	58		+287,1	

175 (49,4%) havde smerter i nedre del af ryggen hver uge. Efter 6 uger med Backapp Smart og Backapp 360 var det 141 (39,8%).

241 (68,1%) havde smerter i skuldre og nakke hver uge. Efter 6 uger med Backapp Smart og Backapp 360 var det 135 (39,8%).

Smerter i nedre og øvre del af ryggen er et stort problem for kontoransatte! Effekt af træning/bevægelse

73 (20,6%) havde smerter i arme og hænder. Efter 6 uger var det 39 (11%).
125 (35,3%) havde hovedpine på eller efter arbejdet. Efter 6 uger var det 68 (19,2%).

Bare 31 (8,8%) var smertefrie før forsøget startede. Efter 6 uger med Backapp Smart og Backapp 360 var det 89 (25,1%). Antallet af smertefrie blev næsten 3 dobbelt.

Antal smerteområder pr. kontoransat var i gennemsnit 1,79 hver uge før forsøget startede. Efter 6 uger med Backapp Smart og Backapp 360 var antal smerteområder reduceret til 1,15.

3 Hvad betyder resultaterne?

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

At Backapp Smart virkede positivt på smerter i nedre del af ryggen vidste vi fra før (¹O`Sullivan et al 2012) (²O`Sullivan et al 2012) (³O`Keefe et al 2013). Man træner musklerne som støtter ryggsøjlen mens man sidder på Backapp Smart. Smerter i nedre del af ryggen bliver meget mindre end når man sidder på en normal kontorstol.

Smerterne i øvre del af ryggen; smerter i nakke/skuldre, smerter i arme/hænder og hovedpine, blev drastisk reduceret ved at den normale kontorstol ud med Backapp Smart og Backapp 360. Nedgangen var på ca. 45% for alle de 3 smerteområder.

Antal kontoransatte uden smerter i overkroppen øgedes fra 8,8% til 25,1%. Næsten en tredobling.

Resultaterne viser at alle kontoransatte bør få mulighed for at træne imens de sidder og står. Alle virksomheder med kontoransatte bør fokusere på bevægelighed og træning for de ansatte. Gevinsten er enorm.

En virksomhed med 354 kontoransatte med en gennemsnits løn plus omkostninger på 825 000 NOK, har personaleomkostninger på 292 millioner pr år. 1% besparelse i form af bedre ydelse og mindre sygefravær bliver 2,92 millioner. Omkostningerne for at købe Backapp produktene til alle er en engangs investering på 3,2 millioner eller 0,64 millioner pr. år (fordelt på 5 år). Resultaterne fra denne undersøgelse tyder på at potentialet for besparelse er meget større end 1%.

Fokus må rettes mod hele kroppen. Kontoransatte arbejder stort set med hoved og hænderne. Resten af kroppen er passiv. Resultatene fra denne undersøgelse viser at der er stort potentiale for at få positive påvirkninger af helbredet for kontoransatte ved at sætte søgelys på træning/bevægelse på arbejdspladsen.

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

Effekt af træning/bevægelse

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.