



Muskel- og skjelettproblemer og fysisk aktivitet

ARTIKKEL

MOE K

THOM E

Sammendrag

Undersøkelsen omfatter 42 ansatte (24 kvinner/18 menn) med skulder-, nakke- og ryggproblemer i to norske industribedrifter. I 12 måneder gjennomførte de et fysisk treningsprogram. Det var daglige avspenningsøvelser på arbeidet samt egentrening hjemme 30 minutter tre ganger per uke. Det norskutviklede treningsapparatet TerapiMaster ble benyttet på arbeidet og hjemme. Treningsprogrammet var satt sammen og ble fulgt opp av en erfaren fysioterapeut tilknyttet de to bedriftene. Målet med treningen var å minske sykefraværet, gi de ansatte bedret funksjon relatert til styrke og bevegelighet, mindre smerteopplevelse og økt evne til å tåle arbeidsbelastning. Sykefraværet ble sammenliknet med det man hadde før studien startet.

Resultatene fra studien viser at avspenningsøvelser og fysisk trening og oppfølging under faglig veiledning kan redusere sykefraværet signifikant. Gjennomsnittsfraværet ble redusert fra 11,2 dager per år (før studien) til 0,2 dager per år (ved avslutning av studien) ($p < 0,001$). Oppfølging 30 måneder etter at den formelle delen av studien var avsluttet, viser at fraværet holder seg på det reduserte nivået.

Publisert: 17. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no