



Fysisk träning på arbetsplatsen – varför och hur?

Att människor mår bra av fysisk träning vet vi. Att arbetsgivaren erbjuder personalen fysisk träning på arbetsplatsen under arbetstid innebär dock inte enbart att hälsan förbättras. Det kan också ge andra fördelar, som minskad sjukfrånvaro, ökad produktivitet och förbättrad gemenskap.

Vad innehåller det här informationsbladet?

Informationsbladet vänder sig till dig som är arbetsgivare och funderar eller håller på att införa fysisk träning på arbetsplatsen. I bladet hittar du aktuell kunskap som är baserad på den forskning som gjorts om fysisk träning på arbetsplatser. Här finns också tips och råd för ett lyckat resultat.



Foto: iStock

Varför fysisk träning på arbetsplatsen?

De flesta arbeten innebär fysiska krav på något sätt. Det gäller oavsett om du behöver arbeta sittande och anstränga nacke och axlar under lång tid eller om du har ett fysiskt tungt arbete. De fysiska krav som arbetet innebär ger sällan så kallade träningseffekter, det vill säga starkare och uthålligare muskler och/eller bättre kondition. Tvärtom kan de leda till en försvagning av kroppen, ifall den fysiska belastningen är för låg eller för hög. Att träna för att möta arbetets krav är oftast hänvisat till fritiden. Hos exempelvis brandmän och poliser ingår det i arbetstiden. Det är något som skulle kunna omfatta fler

yrken. Då får fler möjlighet att stärka sin fysiska kapacitet för att bättre kunna möta kraven i sitt arbete och minska risken för att drabbas av besvär från muskler och leder.

Minskad smärta

Flera studier som utvärderat träning på arbetet har mätt förekomst av smärta hos de anställda före och efter en träningsperiod. Dessa studier har ofta visat att anställda har mindre smärta efter träningsinsatsen. En minskad smärta i exempelvis rygg, nacke och axlar kan bidra till en minskad risk för sjukskrivning och att förbättra arbetsförmågan.

Minskad sjukfrånvaro

Ett annat mått som har använts i studier är sjuktagen på arbetet. Införandet av fysisk träning på arbetet har i dessa studier lett till märkbara minskningar av sjukfrånvaron. Ett exempel är äldreomsorgen inom en kommun där sjukfrånvaron minskade med nästan en tredjedel. Ett annat exempel är en hemtjänstverksamhet där 89 procent av personalen någon gång var sjukfrånvarande under året. Efter införandet av träning på arbetet minskade denna andel till 60 procent.

Ökad produktivitet

En farhåga kan vara att produktiviteten minskar när personalen ägnar en del av sin arbetstid åt träning. Studier har dock visat oförändrad eller till och med ökad produktivitet efter införandet av fysisk träning, bland annat som en följd av den minskade sjukfrånvaron, som ledde till fler producerande medarbetare. Dessutom upplevde de anställda att de hade mer energi, åstadkom mer och hade förbättrad arbetsförmåga.

Ökad gemenskap och välmående

I några studier har forskarna sett en ökad gemenskap på arbetsplatsen till följd av gemensam gruppbaserad träning. Träning på arbetet har, likt träning på fritiden, även kunnat leda till ökat välmående och en minskning av depressiva symtom och ångest.

Vilken typ av träning till vilken typ av arbete?

Flera olika träningsformer har utvärderats och gett goda resultat, så här finns inget enkelt svar. Däremot verkar det vara en god idé att träna, och därmed stärka, den del av kroppen som används i arbetet. Träning som innehåller styrketräning eller muskeluthållighetsträning har i vissa studier gett bättre resultat vad gäller att minska muskelsmärta, än att till exempel enbart träna kondition. Det finns positiva resultat av olika träningsupplägg, allt ifrån professionellt ledd träning 2 timmar/vecka, till fritt val av träningsform eller 2 minuters styrketräning flera gånger/vecka. Välj därför den träningsmodell och det träningsupplägg som fungerar bäst praktiskt. Nedan följer förslag på träningsupplägg i olika typer av arbeten.

Arbeten med låg fysisk belastning

Här räknas arbeten som innebär mycket stillasittande och repetitiva arm- och handrörelser, till exempel kontorsarbete, arbete i utgångskassor eller olika föraryrken. Vanliga besvär i dessa yrken är smärta i nacke, axlar och armar/händer. Traditionellt har det rekommenderats att personer som har låg fysisk belastning i arbetet bör träna styrka och/eller muskulär uthållighet i nacke/axlar och armar, 1–2 gånger/vecka, 20–40 minuter/pass. Senare forskning har också visat fördelar av kortare pass på några minuter,

där man bryter stillasittandet och den statiska belastningen på överkroppen för att styrketräna. Detta kan göras på ett enkelt sätt, med egen kroppsbelastning eller med hjälp av till exempel ett gummiband.

Arbeten med varierad fysisk belastning

Hit räknas arbeten som är rörliga och periodvis kan innebära tung belastning, till exempel inom vården eller industrin. Vanliga besvär omfattar ofta värk i rygg, axlar och skuldror. Rekommenderad träning för dessa grupper är styrka och/eller muskulär uthållighet med träning av flera stora muskelgrupper och av rygg- och bålmuskulatur, 1–2 gånger/vecka, 20–40 minuter/pass. Träningen kan vara varierad och det går bra att både använda utrustning som gummiband eller fria vikter eller enbart egen kroppsvikt.

Arbeten med hög fysisk belastning

Hit räknas yrken som har tunga arbetsmoment under stor del av dagen, till exempel lokalvårdare eller byggnadsarbetare. För denna grupp är forskningen inte helt överens. Helt säkert är att vi behöver träning för att orka med vårt arbete, kanske extra viktigt i denna grupp av yrken som ställer höga fysiska krav men där belastningen i arbetet snarare är nedbrytande än uppbyggande för kroppen. Att enbart införa träning skulle då kunna leda till överbelastning. För arbeten med hög fysisk belastning behöver troligen arbetsbelastningen först minska totalt över dagen, så att arbetet också inkluderar moment av låg belastning och vila. Först efter det kan träning införas, och då gärna liknande träning som för yrken med varierad fysisk belastning.

Att tänka på vid införandet av fysisk träning på arbetsplatsen

- **Kartlägg den fysiska arbetsbelastningen**

Gör en kartläggning över hur kroppen belastas i arbetet och om det finns vanliga besvärsområden hos de anställda. Kartläggningen ligger sedan till grund för vilken typ av träning som kan vara till störst nytta på just din arbetsplats. En riskbedömning av den fysiska arbetsbelastningen bör ingå i det systematiska arbetsmiljöarbetet och ligga till grund för olika åtgärder på arbetsplatsen och eventuella skadliga belastningar bör såklart åtgärdas innan införandet av träning. Ta gärna hjälp av företagshälsovården för kartläggning och riskbedömning.

- **Inkludera alla led i organisationen**

En framgångsfaktor är att hela organisationen är med och förstår varför det är bra med fysisk träning på arbetsplatsen. Håll samtliga berörda chefer, schemaläggare och anställda uppdaterade i processen, både under planering och införandet. Om alla är inkluderade och delaktiga ökar förutsättningarna för att träningen lyckas och blir en självklar del av arbetet.

- **Ta gärna stöd utifrån**

Ta vid behov hjälp av en fysioterapeut/ergonom från företagshälsovården eller motsvarande. Denna aktör kan hjälpa till både med förslag på träningsupplägg och vid planering och genomförande av träningen.

- **Utse ansvariga för träningen**

Utse någon/några personer som kan fungera som ansvariga för träningen. Dessa personer kan till exempel hålla i kontakten med eventuell utomstående aktör, utvärdera och utveckla träningen, se över tider och dagar som fungerar bäst för verksamheten osv.

- **Träna tillsammans**

I många av studierna har träningen skett tillsammans på arbetsplatsen, dels för att få med så många som möjligt, dels för att träningen också är tänkt att förbättra gemenskapen. Att få med så många som möjligt är viktigt, även om det inte finns ett självklart svar på vad arbetsgivaren har rätt att kräva när det kommer till fysisk träning på arbetet. Men troligen har effekterna i studierna blivit så positiva delvis på grund av att många som annars inte skulle träna har deltagit. Att inkludera träningen i schemat, använda enkla övningar och se till att alla led i organisationen är involverade ökar förutsättningarna för att alla är med och deltar.

- **Utvärdera**

Ta er tid att utvärdera träningsinsatsen ett tag efter införandet. Prata med personalen och gå igenom vad som fungerat bra och vad som går att förbättra. Har till exempel alla haft tid att vara med och har träningsupplägget fungerat för alla?

Mer information

På www.suntarbetsliv.se finns exempel på hur olika verksamheter har arbetat med att införa fysisk träning på arbetet.

Information om Arbetsmiljöverkets föreskrifter om systematiskt arbetsmiljöarbete, AFS 2001:1 finns på www.av.se.

Mer om studier av träning på arbetsplatsen i Arbetsmiljöverkets kunskapssammanställning "Fysisk aktivitet och träning som prevention mot arbetsrelaterade belastningsbesvär". Rapport 2015:11 på www.av.se.

Vi som har tagit fram informationsbladet

Informationsbladet har tagits fram av Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM), Region Stockholm. Läs mer om oss på www.camm.regionstockholm.se.