

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

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

Backapp AS har gjennomført et prosjekt støttet av Norges Forskningsråd (Skattefunn prosjekt) hvor et delmål var å 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) deltok i undersøkelsen.

Av de 354 var 209 kvinner og 145 menn. Gjennomsnittsalderen var 42 år og de hadde normal høyde og vekt.

De kontoransatte satt på vanlige kontorstoler med ryggstø. Stolene var med og uten armlener. Alle hadde elektrisk hev/senk pult.

Resultatene fra undersøkelsen ble samlet inn og rapportert fra Force Technology i Danmark.

2 Hva fant vi ut?

De kontoransatte satt og jobbet i gjennomsnitt 5,4 timer pr dag. De sto og jobbet i gjennomsnitt 1,2 timer pr dag.

De kontoransatte ble spurt om de hadde smerter i nedre og/eller øvre del av ryggen i løpet av en vanlig arbeidsuke. De svarte anonymt. Det var mulig å velge flere enn ett smerteområde. Resultatene er i Tabell 1.

Tabell 1. Hvilke av følgende typer smerter har du i en vanlig arbeidsuke. Du kan velge flere smerteområder.

	Antall kontorarbeidere	Prosent*
Smerter i nedre del av ryggen	175	49,4
Smerter i skuldre og nakke	241	68,1
Smerter i armer og hender	73	20,6
Hodepine på jobben eller etter jobben	125	35,3
Ingen smerter	31	8,8

*% av 354

175 (49,4%) hadde smerter i nedre del av ryggen hver uke

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

73 (20,6%) hadde smerter i armer og hender

125 (35,3%) hadde hodepine på jobben eller etter jobben

Bare 31 (8,8%) var smertefrie

De kontoransatte svarte at de hadde nesten 2 smerteområder (gjennomsnitt 1,79 smerteområder).

3 Hva betyr resultatene?

Resultatene er oppsiktsvekkende. Den skjulte folkesykdommen blant kontoransatte er smerter i nakke og skuldre. Hele 68,1% av kontorarbeiderne led av smerter i nakke og skuldre.

Problemene i nakke og skuldre kan føre til hodepine og smerter i armer og hender.

Ca halvparten hadde smerter i nedre del av ryggen. Bare 8,8% var smertefrie.

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

Vi sitter mer og mer foran skjermen. Oppmerksomheten er på skjermen og kroppen lider. Passiv sitting foran skjermen fører til store problemer for den enkelte i form av smerter. For bedriftene kan passiv sitting føre til lavere produktivitet for kontoransatte og større sykefravær

Fokus må rettes mot hele kroppen. Kontoransatte jobber stort sett med hodet og hendene. Resten av kroppen er passiv. Resultatene fra denne undersøkelsen tyder på at det er store potensialer for å få positive helseeffekter for kontoransatte ved å gjennomføre tiltak på arbeidsplassen.