

Många som arbetar på kontor är trötta på slutet av en vanlig arbetsdag! Effekter av träning/rörelse.

1 Hur vet vi att de som arbetar på kontor är trötta efter en vanlig arbetsdag?

B Backapp AS har genomfört ett projekt som tillsammans med Norges Forskningsråd (Skattefunn projekt) där ett av delmålen var dokumentera status för trötthet för de som arbetar på kontor och effekterna träning och rörelse när man använder Backapp Smart (stol) Backapp 360 (balansbräda)

354 av kontorsarbetarna från Norge (KGH Custom Service) från Sverige (Kongsberg Maritime, Ving Thomas Cook Northern Europe, Tretton 37) och från Danmark (Kamstrup, Siemens Gemesa, Toyota og OK olje) deltog i vår undersökning.

Av de 354 var 209 kvinnor och 145 män. Genomsnittet på deras ålder var 42 år och dessa hade normal längd och vikt.

Alla som arbetar på dessa kontor satt på vanliga kontorstolar med ryggstöd, vissa utan armstöd vissa med armstöd. På dessa kontor hade de elektriska bord de kunde justera höjden på. De ersatte sin vanliga kontorstol den dagen studien startade och använde sedan bara Backapp Smart och Backapp 360 balansbrädan i 6 veckor.

Resultaten från denna undersökningen är sammanställt och rapporterat av Force Technology i Danmark.

2 Vad fick vi då fram?

Kontorsarbetarna sitter i genomsnitt ner 5,4 timmar per dag och de står upp i genomsnitt 1,2 timmar per dag.

Vi frågade dem: Hur ofta är du trött i slutet på en vanlig kontorsdag? Före studien startade så svarade 101 (28,5%) av de som arbetade på kontoret att de var trötta «Varje dag» eller «Ganska ofta». Efter 6 veckor med Backapp Smart (stol) och Backapp 360 balansbräda hade antalet gått ner till 61 (17,2%). Effekten var signifikant (Tabell 1).

Som vi ser i Tabell 1 har de 18 som var trötta «Varje dag» blivit reducerat till 10. De 83 som var trötta «Ganska ofta» har sjunkit till 51. De som var trötta «Av och till» ökade från 134 till 163. Och de som var trötta «Sällan» ökade från 98 till 109.

Table 1. Hur ofta är du trött i slutet på en vanlig kontorsdag?

	Före studien startade		Efter 6 veckor med Backapp		Efter 6 veckor – Före studien startade
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal
Aldrig	21	5,9	21	5,9	0
Sällan	98	27,7	109	30,8	11
Då och då	134	37,9	163	46	29
Ganska ofta	83	23,4	51	14,4	-32
Varje dag	18	5,1	10	2,8	-8
Totalt	354	100	354	100	

p=0,014(signifikant)

Många som arbetar på kontor är trötta på slutet av en vanlig arbetsdag! Effekter av träning/rörelse.

3 Vad betyder då resultaten?

Trötthet i slutet på en arbetsdag är ett vanligt problem för de som jobbar på kontor. Är du trött får du mindre gjort och antal fel ökar. Fler än var 4:e som arbetar på kontor var trött «varje dag» eller trött «ganska ofta» i slutet på sin arbetsdag. Du kommer sedan hem och sätter dig i soffan och resten av din dag blir du väldigt ofta trött.

För att motverka trötthet under din arbetsdag är det därför viktigt med rörelse. När du sitter stilla på en stol hela dagen så använder du din kropp minimalt. Bara ditt huvud och dina armar behövs för att kunna utföra arbetet.

På Backapp Smart och Backapp 360 balansbrädan tränar du kroppen när du sitter och står. Du måste hålla balansen med hela kroppen när du står på en Backapp 360, och med ryggraden när du sitter på en Backapp Smart. Vetenskapliga studier visar att vårt energiförbrukning ökar med 19% när man sitter på en Backapp Smart mot att sitta på en vanlig kontorstol. (Synnott et al. 2017). Musklerna jobbar för att hålla balansen, man blir mer produktiv då.

Vad skulle det då kosta företaget om 28,5% av de kontorsanställda är trötta i slutet på en vanlig arbetsdag. Ett företag med 354 anställda med en genomsnittslön plus övriga kostnader på 825 000 SEK, betalar 83,325 miljoner per år till de 101 personer som är trötta i slutet på «varje arbetsdag» eller «ganska ofta». Är det en möjlighet att öka kapaciteten för 10% av de 101 personerna? Detta betyder en besparing på 8,333 miljoner per år minus konstanderna för att köpa Backapp produkterna. Detta är en engångs investering på 3,2 miljoner eller 0,64 miljoner per år fördelat på 5 år.

4 Litteratur

Ergonomics (volume 60, Issue 10) pages 1384-1392.

"The effect of a dynamic chair on seated energy expenditure." Aoife Synnott, Wim Dankaerts, Jan Seghers, Helen Purtill & Kieran O'Sullivan 2017