

Mange kontoransatte er trætte i slutningen af en normal kontor dag! Effekt ved træning/bevægelse

1 Hvordan ved vi at mange kontormedarbejdere er trætte i slutningen af en normal kontor dag?

Backapp AS har gennemført et projekt støttet af Norges Forskningsråd (SkatteFUNN projekt), hvor delmålet var at dokumentere status på træthed 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 olie) deltog i undersøgelsen.

Af de 354 var 209 kvinder og 145 mænd. Gennemsnitsalderen var 42 år og de havde normal højde og vægt.

Inden forsøget startede, sad kontormedarbejderne på almindelige kontorstole med ryglæn. Stolene var både med og uden armlæn. Alle havde et elektrisk hæve-sænkebord. Derefter brugte de Backapp Smart og Backapp 360 balancebræt i 6 uger. De byttede deres sædvanlige kontorstol ud den dag forsøget startede, og brugte kun Backapp Smart og Backapp 360 balancebrættet i 6 uger.

Resultaterne fra undersøgelsen blev indsamlet og rapporteret fra Force Technology i Danmark.

2 Hvad fandt vi ud af?

Kontormedarbejdere sad og arbejdede i gennemsnit 5,4 timer om dagen. De stod op og arbejdede i gennemsnit 1,2 time pr. dag.

Vi spurgte dem: Hvor ofte er du træt i slutningen af en typisk arbejdsdag på kontor? Inden forsøget startede, svarede 101 (28,5%) af kontormedarbejderne, at de var trætte «Hver dag» eller «Ganske ofte». Efter 6 uger med Backapp Smart (stol) og Backapp 360 balancebræt var antallet faldet til 61 (17,2%). Effekten var signifikant (tabel 1).

Som vi kan se i tabel 1 er de 18, der var trætte "Hver dag" reduceret til 10. De 83 der var trætte "Ganske ofte" blev til 51. Så antallet der var trætte "Nu og da" steg fra 134 til 163. Og de der var trætte "Sjældent" steg fra 98 til 109.

Tabel 1. Hvor ofte er du træt i slutningen af en typisk kontor dag?

	Før forsøget startede		Efter 6 uger med Backapp		Efter 6 uger – Før forsøget startede
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal
Aldrig	21	5,9	21	5,9	0
Sjældent	98	27,7	109	30,8	11
Nu og da	134	37,9	163	46	29
Ganske ofte	83	23,4	51	14,4	-32
Hver dag	18	5,1	10	2,8	-8
Total	354	100	354	100	

p=0,014(signifikant)

Mange kontoransatte er trætte i slutningen af en normal kontor dag! Effekt ved træning/bevægelse

3 Hvad betyder resultaterne?

Træthed i slutningen af en typisk arbejdsdag er et problem for kontoransatte. Jo mere træt du bliver, jo mindre får du gjort og antallet af fejl øges. Mere end hver fjerde kontomedarbejder var træt ved slutningen af arbejdsdagen, «Hver dag» eller «Ganske ofte». Så kommer du træt hjem og ligger dig på sofaen for at hvile dig. Resten af dagen forbliver ofte afslappet.

For at forhindre træthed i slutningen af arbejdsdagen er bevægelse vigtig. Når du sidder passivt i en stol hele dagen, bliver din krop brugt minimalt. Kun hovedet og armene er nødvendige for at udføre kontorarbejde.

På Backapp Smart og Backapp 360 balancebrætter træner du din krop, mens du sidder og står op. Du skal holde balancen. Med hele kroppen, når man står på Backapp 360 - og med rygsøjlen, når man sidder på Backapp Smart. Videnskabelig forskning viste, at energiforbruget steg med 19 %, når man sad på Backapp Smart sammenlignet med at sidde i en normal kontorstol og kigge på skærmen (Synnott et al. 2017). Musklerne arbejder for at opretholde balancen. Så bliver du mere vågen.

Hvad koster det virksomheden, hvis 28,5 % af kontorpersonalet er trætte efter en normal arbejdsdag? En virksomhed med 354 kontoransatte med en gennemsnitsløn plus omkostninger på 825.000 NOK betaler 83,325 millioner NOK om året til de 101 medarbejdere, som er trætte ved slutningen af «hver arbejdsdag» eller «ganske ofte». Er det muligt at øge kapaciteten med 10% for de 101 medarbejdere? Det vil betyde en besparelse på 8,333 millioner om året minus omkostningerne ved at købe Backapp-produkterne. En engangsinvestering på 3,2 millioner eller 0,64 millioner om året (fordelt over 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