



NÄR RÖRELSE ÄR MEDICIN

ANSTÄLLDA INOM LÄHITAPIOLA-GRUPPEN PROVADE NYA STOLAR OCH BALANSBRÄDOR UNDER ETT HALVÅR. VAD FÖRÄNDRADES?

TEXT: SAMI J. ANTEROINEN

FOTO: ESA AHDEVAARA / GSS LUCKY-DESIGN

Nu när alla medier larmar om hälsoriskerna vid traditionellt kontorsarbete, börjar företagen vakna till liv och överväger olika alternativ. LähiTapiola bestämde sig för ett ovanligt omfattande pilotprojekt och samlade ihop en grupp på 90 frivilliga som skulle fästa särskild uppmärksamhet på arbetsställningar. De anställda fick under sex månader använda Back App-arbetsstolar och -balansbrädor som skulle öka aktiviteten vid arbetets utförande. Pilotprojektet utfördes i samarbete med Back App och Motivire.

LähiTapiolas VD Sari Seppi-Laitinen berättar att hon blev intresserad av idén när Back App Finlands VD Atte Salminen besökte arbetsplatsen och presenterade konceptet. Idén kändes angelägen, eftersom LähiTapiolas filosofi är att tillsammans med kunderna göra och stödja saker som främjar välmågan och hälsan.

”I framtiden måste man satsa än mer på tjänster som förebygger sjukdomar och olyckor och det här pilotprojektet är kopplat till det”, påpekar Seppi-Laitinen om projektets utgångspunkter. Hon medger att man i början även mötte skepsis: kan nya arbetssätt och redskap verkligen ha så stor betydelse som de säger?

Gruppen bildas

Till pilotprojektet antogs deltagare särskilt ur arbetsgrupperna där arbetet i huvudsak utförs på den egna arbetsstationen vid LähiTapiolas Esbo-campus. ”Ur piloten uteslöts många av de resande, distansarbetande och i Finland fjärrarbetande anställda. Ur dessa grupper fick alla som ville vara med i pilotprojektet”, säger Seppi-Laitinen.

I månadsskiftet augusti-september 2016 ordnade Motivire och Back App slutligen två hälsomorgnar vid LähiTapiolas Esbo-kontor. Deras målsättning var att väcka personalens egna behov av välmåga och ge utbildning i användningen av Back App-stolen och -balansbrädan. Under välmågeutbildningen kunde deltagarna välja en Inbody-720 kroppssammansättningsmätning och en återkopplingsföreläsning till stöd för den.

När motivationsnivåerna har satts på plats, fick LähiTapiolas personal Back App-stolar och -balansbrädor som de kunde använda till vardags under ett halvår.

Bort från skadliga rutiner!

Arbetssätten började gradvis förändras: exempelvis så satt tre fjärdedelar (75,8 %) av deltagarna mer än fyra timmar per dag i början av projektet men i slutet av det satt 60 % av dem i mer än fyra timmar. Vanan att arbeta stående smög sig gradvis in i gruppens rutiner: i början arbetade 40 % av de anställda stående i mer än en timme under en arbetsdag, i slutet av projektet hade antalet fördubblats (87 %).

Dessutom halverades ryggsmärtor och övriga besvär, trötthet lindrades och arbetsförmågan förbättrades med rasande fart. I början av projektet värderade hälften av gruppen (50 %) sin arbetsförmåga som hög (9 eller 10) men efter sex månaders pilotprojekt steg antalet till två tredjedelar (66,6 %).

Servicechef Minna Kontkanen berättar att hon gick med i pilotprojektet med tanken att riktningen bara kunde gå uppåt. Även Back App-stolen såg helt och hållet lovande ut i Kontkanens ögon, varför förväntningarna var höga. Kontkanen kan inte använda vilken stol som helst eftersom hon redan genomgått två ryggoperationer och smärtorna i höfter och ländrygg har besvärat rent allmänt.



”Den tidigare sadelstolen hade redan medfört smärtor i svanskotan och jag har inte tyckt om att sitta på normala kontorsstolar på flera år. Jag brukade vanligen stå upp eller sitta på den gamla sadelstolen”, berättar Kontkanen och tillägger att hon redan provat balansbräda några gånger innan projektet.

Smärtorna försvann

I början av projektet drabbades Kontkanen – och några till – av stelhet i axel- och skulderpartiet, men smärtorna försvann kort efter starten, när inställningarna ändrades. Därefter blev Kontkanen mycket förtjust i stolen:

”Med stolen kan man röra på sig lite hela tiden, och man sitter inte bara passivt. Inga smärtor har ökat, utan alla smärtor har försvunnit helt eller minskat betydligt”, berättar hon.

Enligt Kontkanen är även balansbrädan en nyttig pryl, allrahelst om man håller den helt gungande. Svårigheten att använda balansbrädan hänför sig främst till högklackade skor, eftersom man inte alltid vill ta av sig skorna.

”Jag tycker för egen del att balansbrädan gör det mycket lättare att stå.”

Mer dynamisk arbetsutövning

”De goda resultaten från pilotprojektet visar att de varierade arbetsställningarna och Back App-redskapen verkligen hade



Med stolen kan man röra på sig lite hela tiden, och man sitter inte bara passivt.

”Idén var att öka aktiviteten och rörelserna på ett enkelt sätt i anslutning till kontorsarbetet. Det lyckades vi mycket väl med”, konstaterar hon.

Enligt Salminen är det inte sittandet i sig som dödar – även om det står så i tidningarna – utan inaktiviteten. Den uppenbara lösningen – stående – är inte heller helt problemfritt, eftersom när människan står still under längre stunder så tenderar ryggraden att bli lite böjd (höftvila).

”Tanken bakom Back App är att skapa lite rörelse och balansträning vid sittande och stående”, säger Salminen och konstaterar att nästa ställning alltid är den bästa ställningen.

Återkopplingen överraskade

Motivire och Back App har samarbetat även tidigare, varför Tuukka Nieminen kunde förvänta sig resultat i hög klass. Trots det medger Nieminen att hon var lite överraskad:

”Jag anade att återkopplingen skulle vara bra, men nu var meddelandena ovanligt positiva.”

90 % av deltagarna i pilotprojektet vill fortsätta använda Back App-produkterna. Minna Kontkanen berättar att stolen har väckt stort intresse bland kollegorna – och arbetskamraterna testar även balansbrädan när hon inte är på plats. Kontkanen är nämligen själv ofta på resande fot eller på möten – men å andra sidan är det trevligt att återvända till sitt eget arbetsbord när man vet att det är liv och rörelse även där.

Det återstår mycket arbete

”Rörelse är medicin”-revolutionen kommer att fortsätta på LähiTapiola, tror Sari Seppi-Laitinen. ”Genomförandet planeras efter testet”, påpekar hon.

Salminen och Nieminen inser att det återstår mycket arbete på detta tema i Finland: utvecklingen av den egna arbetshälsan är i mångt och mycket fortfarande eftersatt i många organisationer.

”Om vi betänker att ryggbesvär är den allra vanligaste orsaken till sjukskrivningar på arbetsplatserna, då bör man börja med att få ordning på frågorna gällande sittande och stående”, påpekar Salminen. ■

betydande effekter på orken och välmågan”, konstaterar Sari Seppi-Laitinen. Hon står även själv och använder balansbrädan mycket på sin arbetsstation istället för att sitta på stolen.

”Jag tycker att jag har hittat rätt ställning med båda. Min egen utmaning består i att mitt arbete innefattar mycket möten och konferenser och i konferensrummen används i regel bara traditionella stolar.”

Tuukka Nieminen från Motivire Oy konstaterar att Seppi-Laitinens och Kontkanens erfarenheter går väl i linje med återkopplingen från de övriga i gruppen.

”Sammanfattningsvis kan vi konstatera att den upplevda och uppnådda arbetsförmågan i gruppen har ökat betydligt”, summerar hon.

Motivire Oy:s roll var att väcka intresset för den egna välmågan hos deltagarna i pilotprojektet, så att engagemanget skulle hålla i sig under hela produkttestperioden. Nieminen är nöjd över att man ”genast” lyckades väcka personalen vid LähiTapiola och att de verkligen blev inspirerade av testet.

Rörelse är viktigast

Atte Salminen berättar att det varit fråga om det största pilotprojektet som utförts med Back App-produkterna under företagets nio verksamhetsår. Enligt Salminen rullade allt på som planerat:

70 godkända svar*	Skala	Före Antal	Efter Antal	Före %	Efter %
Inga ryggsmärtor (4+5)	1–5 (5 bäst)	48	65	68,5	92,9
Smärta i skuldra eller nacke varje vecka		39	24	59,1	35,3
Huvudvärk före eller efter jobb varje vecka.		18	10	27,3	14,7
Aldrig trött efter jobb (4+5)	1–5 (5 bäst)	34	48	50,0	69,6
Arbets effektivitet (9+10)	1–10 (10 bäst)	34	46	50,0	66,6

*70 deltagare gav information före och i slutet av detta «pilotprojekt»