



© Hos Danish Crown i Hadsund er et nyt forsøg med elastiktræning med til skabe sundere slagteriarbejdere. //Lars Horn, Baghuset

Træk i elastikken øger sundheden

Virksomhedernes løbe-, fitness- og zumbahold er på vej til at få alvorlig konkurrence fra en elastik.

Finn Georg Bald
fgb@di.dk

SUNDHED – Jeg tror, du kan gå ind på en hvilken som helst arbejdsplads og tilbyde samtlige medarbejdere fri adgang til et træningscenter, og jeg vil næsten garantere dig for, at det kun vil være en brøkdel af medarbejderne, der vil bruge tilbuddet regelmæssigt.

Ordene kommer fra seniorforsker Lars L. Andersen, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA). Og selvom påstanden ikke er efterprøvet, så ved han til gengæld, præcist hvad der virker i sundhedsarbejdet. Og det, der virker, er et enkelt træningsredskab, der giver resultater med et minimum forbrug af tid – en elastik. Noget, som folk åbenbart har lettere ved at finde interesse for end de gængse "torturinstrumenter", som vi kender dem fra fitness-centrene.

Lars L. Andersen har gennemført forsøg med træningselastik blandt kontorfolk. Og resultatet er, at kontorpersonalet fik reduceret smerterne i nakke og skuldre med mellem 35–40 pct.

Nemmere end håndvægte

Ideen med at bruge elastikker frem for håndvægte kom sig af, at kontorfolkene ikke kunne have håndvægtene til at ligge og flyde på gangene. Man kunne snildere opbevare elastikkerne.

– De er nemmere lige at finde frem og tage med ud på gangen, og de var i det hele taget nemmere at implementere på arbejdspladsen, fortæller Lars L. Andersen.

Forsøgspersonerne blev i starten sat til at træne henholdsvis to og 12 minutter om dagen og har så i gennemsnit gjort dette tre gange om ugen. Dem, der trænede 12 minutter fik ikke synderligt bedre resultater end dem, der trænede to minutter.

– Det i sig selv viser, at det er forholdsvis nemt at få folk med, da de fleste motionstilbud, man ellers igangsætter, vil medføre, at man gennemsnitligt kun træner en gang om ugen, forklarer Lars L. Andersen.

Han mener, at træning med elastik burde kunne indpasses på rigtig mange arbejdspladser. Og man behøver ikke nødvendigvis gøre det i hold, selvom det kan øge motivationen.

– Selvom man gør det på gruppeniveau, så skal det hen ad vejen justeres individuelt, så det bliver optimalt for den enkelte. Nogle skal træne med en strammere elastik end andre. Det er heller ikke alle, der har ondt de samme steder og derfor skal lave de samme øvelser. Man skal træne de muskler, man har ondt i eller ønsker at forebygge for smerter. Men stadigvæk kan man altså lave det sammen med andre, og for mange er det nemmere at huske, hvis man aftaler det med kollegerne, understreger Lars L. Andersen. Han peger på, at man passende kan lave øvelserne lige inden eller lige efter frokost.

20 år uden fremskridt

Om elastikken vil erstatte virksomhedernes øvrige sundhedsfremmende tiltag er ikke til at sige, men den kan sagtens konkurrere med håndvægtene. Og måske er der store perspektiver i elastikken. For som Lars L. Andersen konstaterer det:

– Man har indrettet arbejdspladser efter bedste ergonomiske opskrifter i 20 år, men forekomsten af besvær fra skuldre og nakke er ikke blevet mindre. Cirka en tredjedel af folk i den arbejdsdygtige alder har disse problemer i et betydeligt omfang.

Lars L. Andersen træner selv i et fitness-center, men elastikken benyttes flittigt af kollegerne på NFA.

Se en række simple øvelser med træningselastik på jobogkrop.dk



SUNDHED PÅ ARBEJDSPLADSEN

DI holder sundhedskonference nu på onsdag den 9. november 2011 i København, hvor man bl.a. kan møde Lars L. Andersen fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.



ONLINE

di.dk/sundhedsfremme



© En hurtig strækøvelse i arbejdstiden kan være med til at mindske muskelsmerterne. //Lars Horn, Baghuset

Slagteriarbejdere træner musklerne i arbejdstiden

Både ledelse og medarbejdere hos Danish Crown i Hadsund er begejstrede for udsigten til færre smerter ved hjælp af elastikker og små strækøvelser.

Jens Fuglsang Edelholt
jefe@di.dk

TRÆNING PÅ SLAGTERI Elastiktræning og udstrækningsøvelser i små mikropauser skal være med til at fjerne muskelsmerter hos medarbejderne ved Danish Crown i Hadsund. For på trods af en aktiv jobbrokering, så døjer en del af de mere end 100 medarbejdere med ubehageligheder som nakkesmerter, rygmerter, hovedpine og smerter i lænden.

Det fortæller fabrikschef Jørn Sølvsten, der gennem virksomhedens sikkerhedsudvalg har været med til at beslutte, at arbejdspladsen skal indføre elastiktræning og mikropauseøvelser, som spænder muskler ud, smidiggør leddene, og som kan

”Jeg synes, jeg kan mærke en forskel, hvor jeg får senere ondt i armen. Det er imponerende, når det kun tager to minutter om dagen.

Pia Borup Rasksen

styrke musklen. Projektet har kun været 14 dage, men omkring 90 pct. af medarbejderne har vist interesse og har fået udleveret en elastik. Det gælder også kontormedarbejdere og andre, for det er ikke kun ude i virksomhedens produktion og pakkeri, at muskelsmerterne kommer snigende. Fidusen ved elastiktræning og øvelser i mikropauser er, at det i teorien kan gøres i arbejdstiden. Det kræver blot 10–20 sekunder at lave en øvelse eller få minutter til at træne med elastikken. Det kan være i en hurtig pause, hvis der er et stop i arbejdet, eller det kan være lige før, man går i gang med arbejdet.

Netop fordi det er så nemt, og træningen ikke kræver omklædning eller stort træningsudstyr,

tror Jørn Sølvsten, at det bliver en succes, og dermed at en stor del af medarbejderne relativt nemt kan få bugt med en del af deres smerter.

– Vi har elastikkerne hængende, så man lige kan tage 20 stræk på et minut. Og man kan tage en elastik med hjem. Eller du kan hjælpe dig selv ved at lave nogle strækøvelser, mens du faktisk står og passer dit arbejde. Og mange medarbejdere er faktisk begyndt at bruge øvelserne, fortæller fabrikschefen.

Sjælden positiv modtagelse

En af dem er slagteriarbejder Pia Borup Rasksen, der har været plaget af smerter i albuen. Hun arbejder i pakkeriet, hvor hun nogle uger skovler frostvarer, og det giver rigtig mange stød op i arm og skulder. Men små strækøvelser har sammen med elastikken allerede forbedret hendes albue en smule.

– Jeg synes, jeg kan mærke en forskel, hvor jeg får senere ondt i armen. Det er imponerende, når det kun tager to minutter om dagen, siger Pia Borup Rasksen.

Hun er næstformand i sikkerhedsudvalget og fortæller, at langt de fleste af medarbejderne har taget rigtig godt imod strækøvelserne og elastikkerne.

– Det er blevet opfattet som et tilbud til medarbejderne, og ikke som noget, der er blevet påduttet fra ledelsen. Jeg har efterhånden været med i sikkerhedsudvalget i mange år, og det er længe siden, at noget er blevet modtaget så positivt, siger hun.



OM FORSØGET

Projektet hos Danish Crown er sat i gang af Slagteribranchens Arbejdsmiljøudvalg, hvor bl.a. NNF og DI er repræsenteret. Træningen afprøves også hos Tican Fresh Meat A/S i Thisted. Projektet er finansieret af Branchearbejdsmiljøråd Jord til Bord.

Flere oplysninger hos chefkonsulent Annette Hoffmann, DI, aho@di.dk eller tlf.: 3377 3377.



ONLINE

di.dk/sundhedsfremme