

# Ny forskning: Judoinspirerat träningsprogram kan förebygga fallolyckor och minska fallskador på jobbet

Fallolyckor är den vanligaste arbetsolyckan i Sverige. AFA Försäkring och Svenska Judoförbundet har genom ett gemensamt projekt satsat på att öka fallkompetensen i svenskt arbetsliv. Nu visar ny forskning från Högskolan Dalarna och FoU Sörmland att risken för fallolyckor och fallskador kan minskas genom det framtagna träningsprogrammet, Judo4Balance, som används i projektet.



Foto: YMR, Lars Classon

– Vi har sett slående resultat när vi studerat detta. Ett relativt kort träningsprogram med få sessioner åstadkommer tydliga, mätbara effekter genom att minska kända riskfaktorer för fallolyckor och ger ökad fallkompetens hos deltagarna. Det tyder på att träningsprogrammet är optimalt utvecklat för detta specifika ändamål, säger Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap, inriktning idrottsfysiologi vid Högskolan Dalarna.

## Fallolyckor – ett kostsamt samhällsproblem

Fallolyckor är ett av samhällets största folkhälsoproblem och kostar samhället 25 miljarder kronor per år enligt Myndigheten för samhällsskydd och beredskap. Varje år inträffar 11 000 fallolyckor på arbetstid i Sverige enligt statistik från AFA Försäkring.

Inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet vidtas åtgärder för att minska fallolyckor på jobbet som exempelvis att markera nivåskillnader, halkskydd och öka medvetenheten om vilka faktorer som kan påverka fallrisken under olika praktiska arbetsmoment. Däremot har få insatser gjorts för att träna arbetstagarna fysiskt för att förbättra deras möjligheter att skydda sig mot fallolyckor.

## Unik studie har genomförts på svenska arbetsplatser

Den nya studien som publicerats i [Preventive Medicine Reports](#) är den första som har gjorts på ett fallförebyggande träningsprogram som innehåller både fysisk träning och fallteknisk träning. Det är också den första studie som gjorts på fallpreventiva träningsprogram på arbetsplatser med personer i arbetsför ålder. Tidigare studier på fallförebyggande träningsprogram har främst gjorts på äldre personer över 65 år och endast innehållit fysisk träning utan falltekniska moment.

I den nya studien har 79 personer, både män och kvinnor, från olika arbetsplatser i Sverige genomgått ett tio veckors träningsprogram, 50 minuter en gång i veckan. Träningsprogrammet innehåller balans- och styrkeövningar samt träning av den fallteknik som lärts ut i judo.

Programmet är utvecklat av en expertgrupp inom Svenska Judoförbundet bestående av en läkare, tre sjukgymnaster och en arbetsterapeut, samtliga erfarna judotränare med svart bälte. Det har kvalitetssäkrats av Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap med inriktning på idrottsfysiologi på Högskolan Dalarna.

## Forskningen visar att träningsprogrammet gör skillnad



– Det är inget snack om saken. Resultatet är starkt och entydigt och pekar åt samma håll. Det är ganska ovanligt i forskningssammanhang, speciellt när man gör studier med människor. Det brukar alltid vara en del av resultaten som sticker iväg åt ett annat håll, men inte i den här studien, säger Michail Tonkonogi.

Resultaten från studien visar att träningsprogrammet är en effektiv träningsform för att förebygga risken för fallolyckor och dess skadliga konsekvenser. Studien visade att träningen gav ökad styrka, balans, tilltro till den egna förmågan att inte falla samt gav bättre fallteknik. Efter 10 veckor klarade deltagarna bland annat att falla bakåt från stående med korrekt fallteknik.

– Vår forskning visar att fallträningsprogrammet signifikant har förbättrat fallkompetensen hos deltagarna i studien, vilket innebär minskad skaderisk vid ett eventuellt framtida fall, säger Michail Tonkonogi.

## Ökad personlig trygghet och samhällsnytta i fokus

Studien är utförd på uppdrag av AFA Försäkring, som genom samverkansprojektet "Fallkompetens i arbetslivet" med Svenska

Judoförbundet vill förebygga fallolyckor på svenska arbetsplatser inom ramen för det systematiska arbetsmiljöarbetet.



– Syftet med samverkansprojektet är att öka personlig trygghet och minska lidande på grund av fall i arbetet. På uppdrag av arbetsmarknadens parter vill vi tillsammans med Svenska Judoförbundet genom vårt fallkompetensprojekt bidra till färre sjukskrivningar och minskade vård- och rehabiliteringskostnader för arbetsgivare och samhället i stort. Fallkompetensträningen är kostnadsfri om man har kollektivavtalad försäkring hos AFA Försäkring, säger Frida Winnerstig, projektledare på AFA Försäkring.

– För oss är det viktigt att det här unika arbetssättet följs upp och utvärderas vetenskapligt. Det är glädjande att de forskningsresultat som nu har publicerats visar att den här innovativa interventionen med fallkompetensträning för arbetstagare ger positiva resultat, säger Frida Winnerstig.

#### **Mer information:**

För mer information om forskningsresultaten, [se publicerad forskningsartikel](#).  
Samverkansprojektet finansieras av AFA Försäkring. [Länk till mer information om fallkompetensprojektet](#).  
[Länk till AFA Försäkrings statistikrapport Fallolyckor på arbetet mars 2018](#).

#### **Kontakt:**

Mchail Tonkonogi, forskare, Högskolan Dalarna: 070-820 64 35, [mtn@du.se](mailto:mtn@du.se)  
Frida Winnerstig, projektledare på AFA Försäkring: 070-386 45 98, [frida.winnerstig@afaforsakring.se](mailto:frida.winnerstig@afaforsakring.se)  
Linda Harling, presskommunikatör, AFA Försäkring: 0730-96 35 12, [linda.harling@afaforsakring.se](mailto:linda.harling@afaforsakring.se)  
Karin Strömqvist Bååthe, projektledare Svenska Judoförbundet: 0730-89 61 62, [karin.baathe@judo.se](mailto:karin.baathe@judo.se)

**Om AFA Försäkring:** 9 av 10 är försäkrade genom jobbet. AFA Försäkring ger trygghet och ekonomiskt stöd vid sjukdom, arbetskada, arbetsbrist, dödsfall och föräldraledighet. Våra försäkringar är bestämda i kollektivavtal mellan arbetsmarknadens parter och vi försäkrar människor i privat näringsliv, kommuner, landsting och regioner. AFA Försäkring drivs utan vinstsyfte och förvaltar cirka 200 miljarder kronor. En viktig del av vår verksamhet är att stödja forskning och projekt som aktivt syftar till att förbättra arbetsmiljön. AFA Försäkring har cirka 650 medarbetare och ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK. [www.afaforsakring.se](http://www.afaforsakring.se)