

Fysisk träning hjälper mot belastningsbesvär

Hjärtinfarkt, stroke, diabetes och högt blodtryck kan minskas med regelbunden motion och fysisk träning, enligt tidigare forskning. Nu visar en rapport en koppling mellan fysisk träning och minskade besvär i leder och muskler.

– Även om vi inte har en entydig bild, så visar de flesta studier att träning minskar risken för belastningsbesvär, säger Eleonor Fransson, forskare vid Hälsohögskolan i Jönköping som tillsammans med Sofi Fristedt står bakom den [kunskapssammanställning](#) som Arbetsmiljöverket beställt.

Besvär i kroppsdelar såsom ländryggen, armar och nacke leder dels till höga kostnader för sjukskrivningar, dels produktionsbortfall och smärta för den drabbade individen.

Sjukdomar och besvär i leder och muskler är tillsammans med psykiska sjukdomar den vanligaste orsaken till sjukskrivningar längre än två veckor hos både kvinnor och män i Sverige. Sjukdomar och besvär i leder och muskler står även för en stor andel av sjukskrivningar som varar två månader eller längre.

Maskinoperatörer, byggarbetare och omsorgspersonal särskilt utsatta

Arbetare drabbas oftare än tjänstemän av arbetsrelaterade belastningsbesvär.

– Tunga lyft och krävande arbetsställningar är särskilt riskabla. Men repetitiva rörelser är också en känd riskfaktor bakom besvär från rörelseorganen, säger Elenor Fransson.

Process- och maskinoperatörsarbetare är exempel på grupper som ofta drabbas av belastningsbesvär. Andra utsatta yrkesgrupper är arbetare inom bygg och anläggning, jord- och skogsbruk, service, omsorg och försäljning.

Träna två och en halv timme i veckan

– De generella rekommendationerna vad gäller fysisk aktivitet och träning för att behålla eller förbättra hälsan är att man bör utföra antingen måttligt fysiskt ansträngande aktiviteter under två och en halv timme i veckan eller mer högintensiv fysisk aktivitet en timme och en kvart i veckan, säger Eleonor Fransson.

Det bästa är att sprida aktiviteten över hela veckan. Varje pass bör vara i minst tio minuter.

Andra rekommendationer är att muskelstärkande aktiviteter bör utföras minst två gånger per vecka för de flesta av kroppens stora muskelgrupper. Långvarigt stillasittande bör undvikas.

För att förebygga arbetsrelaterade belastningsbesvär har träning på arbetstid visat sig gynnsamt i flera studier. För att få god effekt av träning är det dock också viktigt att se till att det finns tillräckligt med tid för återhämtning. Fortsatt arbetsmiljöarbete för att minska ogynnsamma arbetsställningar är också av största vikt.

Mest arbetsrelaterade kroppsliga besvär har kvinnor, enligt Arbetsmiljöverkets rapport "Arbetsorsakade besvär 2014". Kvinnor är även oftare sjukskrivna än män på grund av dessa besvär, framför allt i nacke, armar, ben och fötter. Inom vissa yrken är det männen som har mer knäproblem än kvinnorna.

Rapporten går dock inte in på vilken sorts träning som är bäst, för vilken yrkesgrupp eller för vilket kön. Här behövs mer forskning, enligt rapportförfattarna

För [presentation av rapporten och det filmade seminariet](#).

Kontakter:

Eleonor Fransson, docent, Hälsohögskolan i Jönköping, tel. 036-10 12 87

Sofi Fristedt, lektor, Hälsohögskolan i Jönköping, tel. 036-10 12 69

Kersti Lorén, belastningsergonom, Arbetsmiljöverket, tel. 010-730 95 87