

Vælg den aktive vej på apoteket - når det gør ondt!

Træn med elastikker og mindsk smerter i nakke og skuldre

Nyere forskning har vist, at motion og især målrettet styrketræning, kan mindske smerter i nakke og skuldre. Særligt træning med elastikker har vist sig at have gavnlige effekt - også hos personer med kroniske og forholdsvis stærke smerter. Forskningen viser, at få minutters træning tre gange om ugen kan være nok.

Forskere fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, NFA, m.fl. har gennem de senere år udført en række undersøgelser, der viser, at arbejdspladser med fordel kan bruge øvelser og motion til at fremme den fysiske trivsel på arbejdspladsen. Undersøgelser viser også, at træning på arbejdspladsen kan have positiv effekt på det psykosociale arbejdsmiljø.

Hvilke øvelser kan I bruge på apoteket?

På hjemmesiden www.jobogkrop.dk beskrives og demonstreres 4 øvelser med elastik for nakke, skuldre og arme. Øvelserne er testet i den omtalte forskning. Som de skriver i vejledningen, tager det kun 5 - 10 minutter at udføre de 4 øvelser, og gør man det 3 gange om ugen, kan det afhjælpe besvær i nakke, skuldre og arme.

Vejledningen opfordrer dog til, at man udfører øvelserne dagligt.



Men har man mindre tid, skal man ikke opgive. Forskerne har undersøgt, hvor lidt træning der skal til for at få et resultat. Undersøgelserne viser, at selv 3 x 2 minutter om ugen med 1 simpel elastikøvelse giver moderat effekt på smerter i nakke og skulder.

CRECEA ved, at mange apoteksansatte døjer med muskelsmerter, og vi vurderer, at elastikøvelser også vil være egnet til at mindske

smerter i nakke, skuldre og arme hos ansatte på apotek. I arbejdet på apoteket indgår der computerarbejde i forbindelse med ekspedition, taksation, bogholderi m.v., ligesom de muskler, der trænes med disse øvelser, er aktive i mange af de andre funktioner, som foregår på apoteket.

På www.jobogkrop.dk kan I finde variationer over nakke- skulderøvelser, hvoraf 3 er makker- øvelser, som I kan lave sammen med en kollega. Links og elastikker:

- Træningstips - Gode råd om elastik-træningen finder I på [Job og krop](#) Plakat med øvelserne kan downloades og printes ud fra hjemmesiden.
- Øvelserne kan også ses via Job & Krop-app til iPhone og android-smartphones.
- Træningselastikker kan købes i Arbejdsmiljø-Butikken, men forhandles også mange steder i detailhandlen. Fx i butikker der sælger træningsudstyr, sportsforretninger og måske også hos jer selv på apoteket.
- Link til AM-Butikken: [AM-Butikken](#)

Hvordan kommer I i gang på apoteket?

Med god forberedelse og planlægning får I bedst succes med elastiktræningen. Det er fx vigtigt at overveje, hvordan I bedst får integreret regelmæssig træning i jeres arbejdsdag.

En undersøgelse af betydningen af styrketræningens placering i løbet af en uge (*Virksomhedstilpasset intervention med Intelligent Motion mod Smerter i nakke- skulderregionen (VIMS)*) viser, at effekten er den samme, om man træner 1 time ad gangen, 7 gange 9 minutter om ugen eller noget derimellem. Det giver fleksibilitet med hensyn til at indpasse træningen i de daglige rutiner.

VIMS-undersøgelsen konkluderer, at følgende kan motivere den enkelte for at træne:

- At træningen foregår i et indbydende rum
- At deltagerne har mulighed for at træne i en gruppe
- At der er en instruktør til stede - (mange ønsker kun instruktør til opstart)
- At træningsrummet er tæt på deltagernes individuelle arbejdsplads
- At der er tid til træningen
- At der er opbakning fra ledelsen til at sikre tiden til deltagelse.

I kan overveje følgende i forhold til dagligdagen på apoteket:

- Hvor kan træningen bedst foregå? Kan I træne i kantinen? I ekspeditionslokalet inden åbningstiden? "Ude bagved" - receptur, forsendelse m.v.? På dage med godt vejr, uden for apoteket?
- Kan I træne i forbindelse med eller under et morgenmøde - når man bliver lidt øvet, kan træningen måske foregå, mens der orienteres om et andet emne? I forbindelse med frokost eller andre pauser?
- Har I behov for at få instruktion til øvelser - hjælp til at komme i gang - fx fra CRECEA? Har I behov for råd og vejledning vedrørende træningen, når I er kommet i gang? Fx spørgsmål om øvelserne, opstået ømhed, progression af træningen m.v. - CRECEA stiller sig gerne til rådighed.
- Er I enige om at prioritere træningen? Ønsker ledelse og medarbejdere, at træningen skal prioriteres?

- Hvornår er der tid til træningen? Hvornår kan træningen bedst foregå - set over dag og uge? Erfaringer viser, at det er lettere at huske træningen - at få udført øvelserne - hvis træningen bliver placeret på faste tidspunkter - bliver skemalagt.
- Hvem er tovholder for træningen? Overordnet og i dagligdagen?
- Hvornår skal I gå i gang med træningen? Og hvor længe skal I blive ved med at træne - skal I fx starte op med at prøve en måned? Hvornår skal I stoppe op - og undersøge om der er behov for justeringer?
- Hvordan skal der informeres om, at I på apoteket går i gang med træningen?
- Hvordan kommer I i gang med træningsindsatsen? Skal starten markeres på en særlig måde?
- Hvordan holder I fast i at få trænet? Hvordan kan I skabe engagement og motivation for træningen? Er der fx brug for påmindelser undervejs? Fx i form af plakater, video, opfordringer på møder, eller måske via en lille konkurrence.
- Ved status - Hvilke positive resultater har I fået af elastikøvelserne? Har træning med elastikker givet nogle negative effekter - i givet fald hvilke? Forslag til den videre træning - fx ideer til justeringer eller fornyelse?

På [www.jobogkrop](http://www.jobogkrop.dk) finder I et Inspirationskatalog, der giver ideer og gode råd til at planlægge, igangsætte og holde liv i en indsats, der kan forbedre den fysiske trivsel på arbejdspladsen.

Link til Inspirationskataloget: <http://www.jobogkrop.dk/Hvad-kan-I-goere/Inspirationskatalog>

I er selvfølgelig også altid velkommen til at kontakte en af CRECEAs fysioterapeuter på telefon 7010 8600, for at få råd og vejledning om træningen.

Baggrund

Undersøgelser

En undersøgelse blandt kontoransatte viste, at både muskelspecifik styrketræning med træning 3 gange 20 minutter om ugen og generel motion førte til signifikant reduktion i nakke- og skuldersmerter sammenlignet med en kontrolgruppe af kontoransatte, der fik rådgivning om sundhedsfremme. Den positive effekt på nakke- og skuldersmerter blev opnået efter 4 til 5 måneder og bibeholdt efter 1 år.

(SPA-projektet (Sundhedsfremme På Arbejdspladsen))

En anden undersøgelse viste, at kontoransatte med kroniske og forholdsvis stærke smerter opnåede en markant reduktion af smerterne i nakke og skuldre gennem målrettet styrketræning af nakke- og skuldermusklerne i 10 uger. Smerterne blev mindsket med 79 pct. Træningsprogrammet bestod af øvelser med håndvægte rettet mod muskler i nakke, skuldre og arme, der blandt andet bruges ved computerarbejde.

Forskerne har senere fundet frem til at samme gode effekt fås ved at udføre øvelserne med træningselastikker. Undersøgelsen viste også, at generel motionstræning, hvor man ikke specifikt trænede nakke- og skuldermusklerne, havde nogen, men ikke samme gode effekt på smerter i nakke og skuldre. *(Ramin-projektet (Rehabilitering af muskelsmerter i nakken))*

Undersøgelser blandt andre faggrupper som fx laboranter og slagteriarbejdere har ligeledes vist positiv effekt af regelmæssig målrettet styrketræning. 10 minutters specifik styrketræning 3 gange om ugen i 10 uger førte til, at slagteriarbejdere med fysisk anstrengende ensidigt gentaget arbejde oplevede færre kroniske smerter, mindre arbejdsbesvær og bedre fysisk kapacitet. *(NFA: Nyheder: Arkiv: 2014: Styrketræning mindsker kroniske smerter og arbejdsbesvær hos slagteriarbejdere)*

Hvorfor gavner det at træne?

Forskere peger på, at det har en positiv effekt på smerter i muskler og led at holde sig fysisk aktiv. Tidligere troede man, at muskler og led skulle skånes, når de gjorde ondt. De seneste 15-20 års forskning har vist, at det forholder sig omvendt. Det er bedst for muskler og led, at man bruger dem, selv om det gør ondt.

(Job & krop – Kroppen har bedst af at blive brugt)



Vedrørende den gavnlige effekt af træningen med elastikker nævner forskeren Lars L. Andersen, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, at øvelserne styrker musklerne og løsner op for spændinger, der let kan opstå fx ved computerarbejde. Træningen giver bedre blodgennemstrømning og hermed bedre iltning af musklerne, hvilket er godt i forhold til at mindske smerter. Bedre blodgennemstrømning er også gavnligt i forhold til at udskifte eventuelt ødelagt muskelfæv.

(Job & krop – Nedsæt smerter i nakke og skuldre)



Veltrænede muskler klarer dagligdagens udfordringer bedre, og muskeltræning er derfor med at skabe balance mellem job og krop.

(Job & krop - Balance mellem job og krop)