

Hvis fysisk aktivitet er så sundt, hvad skal vi så med ergonomien?

Karen Søgaard og Andreas Holtermann

**SydDansk Universitet
Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø**



Spørgsmål vi skal forsøge at besvare

Når fysisk aktivitet er så godt for helbredet:

- Hvordan kan det være at personer med hårdt fysisk arbejde har en generel forhøjet hyppighed af livsstilssygdomme?
- Giver det mening i et helbredsperspektiv stadig at forsøge at reducere den fysiske arbejdsbelastning for mange jobgrupper?
- Bør vi opfordre personer med hårdt fysisk arbejde til også at dyrke motion i sin fritid?
- Kan vi supplere med god og sund fysisk aktivitet for personer med hårdt fysisk arbejde 7.5 timer om dagen?



Fysisk aktivitet

Den "magiske" pille for godt helbred

- Hjerte-kar-sygdom (Lee 2001; Tanasescu 2002)
- Cancer (Thune and Furberg 2001)
- Type II diabetes (Hu 1999)
- Fedme (Shaw 2006)
- Muskelskeletbesvær (Andersen 2008)
- Dødelighed (Kujala 1998; Blair 1996)
- Etc...



Fordomme. Hvorfor dør de ufaglærte først?

Det er velkendt, at kortuddannede dør tidligere end veluddannede. Men der er ikke mange, som ved hvorfor.

ANALYSE

Det er velkendt, at kortuddannede dør tidligere end veluddannede. Men der er ikke mange, som ved hvorfor. En analyse af dødsårsager viser, at kortuddannede dør tidligere end veluddannede på grund af flere forskellige årsager. Det er især hjerte-kar-sygdomme og cancer, som er de største dødsårsager. Dette skyldes blandt andet, at kortuddannede har en højere andel af rygning og fedtforbrug. Desuden har de ofte en lavere indkomst og dermed en lavere livsstandard. Dette betyder, at de har færre ressourcer til at forebygge og behandle sygdomme.

En anden årsag er, at kortuddannede ofte har en lavere fysisk aktivitet. Dette skyldes blandt andet, at de har en lavere indkomst og dermed en lavere livsstandard. Dette betyder, at de har færre ressourcer til at forebygge og behandle sygdomme.

En tredje årsag er, at kortuddannede ofte har en lavere sundhedsviden. Dette skyldes blandt andet, at de har en lavere indkomst og dermed en lavere livsstandard. Dette betyder, at de har færre ressourcer til at forebygge og behandle sygdomme.

En fjerde årsag er, at kortuddannede ofte har en lavere social netværk. Dette skyldes blandt andet, at de har en lavere indkomst og dermed en lavere livsstandard. Dette betyder, at de har færre ressourcer til at forebygge og behandle sygdomme.

En femte årsag er, at kortuddannede ofte har en lavere sundhedsadferd. Dette skyldes blandt andet, at de har en lavere indkomst og dermed en lavere livsstandard. Dette betyder, at de har færre ressourcer til at forebygge og behandle sygdomme.

En sjette årsag er, at kortuddannede ofte har en lavere sundhedsindsats. Dette skyldes blandt andet, at de har en lavere indkomst og dermed en lavere livsstandard. Dette betyder, at de har færre ressourcer til at forebygge og behandle sygdomme.

PETER FALCK
FORFATTER
Peter Falck er en af Danmarks mest kendte sundhedsjournalister. Han har skrevet flere bøger om sundhed og sygdomme. Han er også redaktør af sundhedsbladet 'Sundhedsnyheder'.

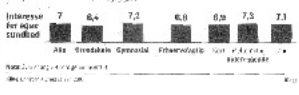
RYG OG CO2 er de faktorer, som har den største indflydelse på dødeligheden blandt kortuddannede. Dette skyldes blandt andet, at de har en højere andel af rygning og fedtforbrug. Desuden har de ofte en lavere indkomst og dermed en lavere livsstandard. Dette betyder, at de har færre ressourcer til at forebygge og behandle sygdomme.

DANERHENS undersøger, hvordan kortuddannede og veluddannede adfærdsmæssigt adskiller sig. Dette skyldes blandt andet, at de har en lavere indkomst og dermed en lavere livsstandard. Dette betyder, at de har færre ressourcer til at forebygge og behandle sygdomme.

INDTÆNTE er en vigtig faktor for sundheden. Dette skyldes blandt andet, at de har en lavere indkomst og dermed en lavere livsstandard. Dette betyder, at de har færre ressourcer til at forebygge og behandle sygdomme.

RYG OG CO2 er de faktorer, som har den største indflydelse på dødeligheden blandt kortuddannede. Dette skyldes blandt andet, at de har en højere andel af rygning og fedtforbrug. Desuden har de ofte en lavere indkomst og dermed en lavere livsstandard. Dette betyder, at de har færre ressourcer til at forebygge og behandle sygdomme.

RYG OG CO2 er de faktorer, som har den største indflydelse på dødeligheden blandt kortuddannede. Dette skyldes blandt andet, at de har en højere andel af rygning og fedtforbrug. Desuden har de ofte en lavere indkomst og dermed en lavere livsstandard. Dette betyder, at de har færre ressourcer til at forebygge og behandle sygdomme.



Ekspertene er enige: De benægter naturligvis ikke, at de kortuddannede som gruppe har flere arbejdsmiljøproblemer og risiko for ulykker. De bliver slidt, får ondt i ryggen osv. men det er ikke en vigtig årsag til, at de dør tidligt, vurderer ekspertene.



Tunge job koster 8 dårlige år

Ny forskning aflever tvivlen om, at hårdt fysisk arbejde giver skader. Det kan lette nedslidtes vej til erstatning.

THOMAS FLENSBURG OG JENS PETER HOUE

Hårdt fysisk arbejde hænger tæt sammen med nedslidning af ryg, nakke og skuldre. Det dokumenteres nu af ny forskning.

Selv om meget hårdt fysisk arbejde er forsvundet, er der omkring 600.000 danskere, som løfter, slæber eller trækker så meget, at de ifølge Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) løber stor risiko for at få skader i muskler eller skelet. De udsatte arbejder f.eks. som bygningsarbejdere, tjenerne, mekanikere, rengøringsfolk og slagterarbejdere.

I disse fag kappes der mere end otte gode år af kvinders arbejdsliv, fordi kroppen giver kvaler. Og det er et gennemsnitstal, så for nogle er det langt flere år præget af smerter, lægebesøg, behandlinger mv. For mænd går fem et halvt gode år tabt.

Efter årelang debat om, hvor stor betydning hårdt fysisk arbejde har for nedslidning, har en international ekspertgruppe nu dokumenteret en klar sammenhæng. Og dermed er tvivlen endelig ryddet af vejen, siger leder af ekspertgruppen, seniorforsker Ole Olsen (NFA).

»Den her undersøgelse er specielt, fordi den har været så grundig og omfattende, og fordi vi har sammenlignet 21 store forskningsundersøgelser, som peger på, at der er en klar sammenhæng mellem fysisk hårdt arbejde og en række sygdomme,« siger han.

NEDSLIDNING

Det koster at slæbe seks ton aviser

Ny forskning dokumenterer en klar sammenhæng mellem fem former for fysisk hårdt arbejde og nedslidning af ryg, nakke og skuldre.

THOMAS FLENSBURG OG JENS PETER HOUE

Anita Ølander og Eddy Søgaard slæber så meget med en papirballe hver uge, at de er i risiko for at få skader i ryg, nakke og skuldre. De bliver hurtigt fyldt denne eftermiddag, hvor de to rydder op i kælderen bagved.

På blot en måned bliver der samlet seks ton aviser i ekspertgruppen på Hovedbanegården. Og så er det så meget, at de to kvinder skal sættes på en løst løsløst, så de ikke ender med at blive overvægtige. De må selv løfte de fyldte og tunge sække ned på jernbanestationen, hvor der er stationen møder fra medlemmerne.

De fulle papirballe, store profiler og overvegtige jobbet Eddy Søgaard, der har stillet med i ekspertgruppen. Han arbejder til dagligt på Hovedbanegården i København. Det er forskningscenteret, som har bestilt rapporten fra ekspertgruppen, forskningscenteret i Tønder (V) peger på, at rengøringsarbejde har taget fat i de to forebyggelsesindsatser på tre måneder frem.

»Det er et stort problem for den enkelte og for samfundet. Derfor er jeg rigtig glad for, at vi allerede har sat en række initiativer i gang, der skal forebygge nedslidning,« skriver hun i en mail til Politiken.

Nedslidning kommer både den enkelte og samfundet. Der skal betales for behandling, erstatning og overnatte sygdomsgrupper. Det kan for sig selv med rygproblemer risikere at blive langtidssygemeldt, store udgifter fra NFA. Det er meget uheldigt, brodden hænger med muskler og skolet bliver opbevaret, men generelt mister de fleste livskvalitet. De er for eksempel ledere deprimerede, og det kan betyde risiko for at miste arbejdet. Dette fordi de har nogle fysiske begrænsninger, og fordi mange tror, at man ikke kan arbejde, når man har nogle af de eksempler rydder. Det kan føre til social isolering, siger professor, forskningsleder og medlem af ekspertgruppen, Jan Hartvigsen fra Syddanske Universitet.



E.L.J.B. Eddy Søgaard og Anita Ølander skal have tunge affaldsposer en meter ned fra loftet. Foto: Martin Larsen

Advarsel til unge
 Udløst er et af de mest tunge arbejder har spille en afgørende rolle i valget af job, mener professionen.

»Unger har brug for overvægt, hvilken indvirkning de vægter sig kan ikke anbefales til udløst arbejde gennem hele livet. Det kan let blive et hårdt liv, men uddannelsen er generelt et godt liv, og godt liv med mindre nedslidning og bedre livskvalitet,« siger Jan Hartvigsen.

Tilbage på banerestauranten, løber både Anita Ølander og Eddy Søgaard, at de kan holde til pensionistalderen.

»Hjælp kan være meget, men om altså, men jeg skal løbende arbejde, til jeg er 67 år,« siger Eddy Søgaard.

Anita Ølander har allerede lidt kvaler, både i ryg og nakke, og det er et stort problem for hende. Hun har brug for hjælp til at løfte de tunge sække, og det er et stort problem for hende. Hun har brug for hjælp til at løfte de tunge sække, og det er et stort problem for hende.

Lise Rasmussen, der er rengøringsassistent på Herlev Amtssygehus, vasker blodpropper, fedme og tortildspension på grund af et arbejde. (Foto: Ritz, NFA/Thomas Flensburg)

Rengøringsjob gør folk syge

Rengøringsfolk lider af forhøjet blodtryk og overvægt. Rengøringsarbejdere i København vil ikke længere have rengøringsassistenter på fuld tid.

Onsdag den 16. juni 2010, 07:35

Ingen kan holde til at gøre rent i 37 timer

Ø Rengøringsarbejde giver forhøjet blodtryk og overvægt. Rengøringsarbejdere vil ikke længere have rengøringsassistenter på fuld tid. Ø Rengøringsarbejdere vil ikke længere have rengøringsassistenter på fuld tid.

Arbejdsgiverne KOMBIJOB BLIVER NORMALT PÅ VESTERHOLM

De to nye arbejdspladser er blevet opført på Vesterholm, og de to nye arbejdspladser er blevet opført på Vesterholm, og de to nye arbejdspladser er blevet opført på Vesterholm.



Fysisk aktivitet – i arbejde

Søndagsavisen
7/2 2010

Går du nok på jobbet?

»Det er mindre vigtigt for postbudet og skraldemanden med motion hver dag, end det er for direktøren. Sundhedsstyrelsen anbefaler 10.000 skridt på en dag, så hvis man ikke går nok på jobbet, må man kompensere i sin fritid,« siger Bente Klarlund Pedersen, professor ved Københavns Universitet og formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed.

Søndagsavisen har testet 26 forskellige professioner.

Se hvem, der går mest på jobbet og hvem, der har brug for motion i fritiden.

5 mest aktive

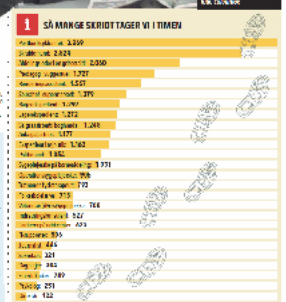
1. Postbud
2. Skraldemand
3. Afdelingsleder i en grossist
4. Pakkemand i vuggestue
5. Soudstrel i Supermarked

5 mindst aktive

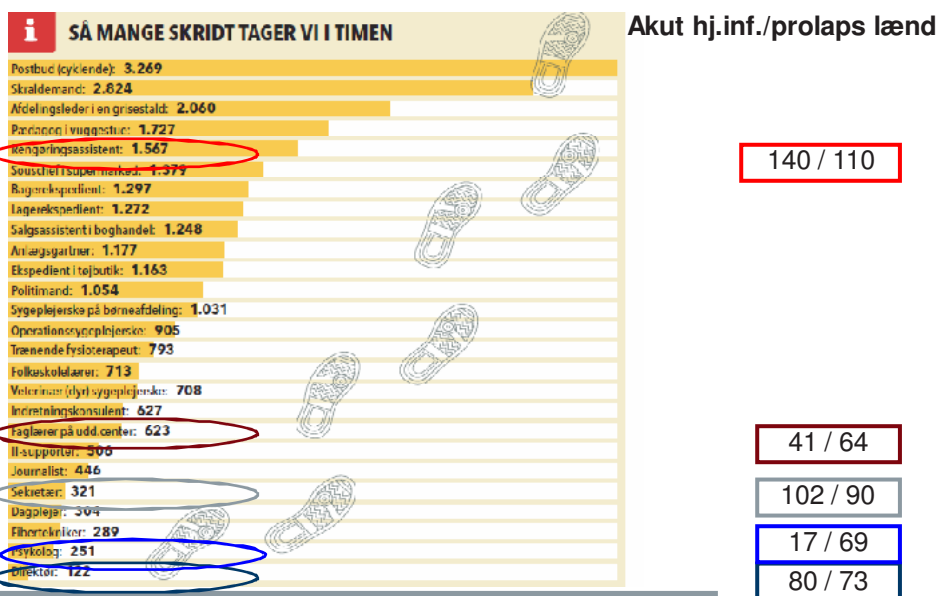
1. Direktør
2. Sekretær
3. Dagplejer
4. Filmmontør
5. Psykolog

Det er mindre vigtigt for postbudet og skraldemanden med motion hver dag, end det er for direktøren. Sundhedsstyrelsen anbefaler 10.000 skridt på en dag, så hvis man ikke går nok på jobbet, må man kompensere i sin fritid,« siger Bente Klarlund Pedersen, professor ved Københavns Universitet og formand for Det Nationale Råd for Folkesundhed.

Det er individuelt, hvor meget motion man har brug for. Bente Klarlund Pedersen, professor



Erhverv og hospitalsregistret Standardiseret Hospitalsbehandlings-Ratio



Det ergonomiske paradoks

Hvis fysisk aktivitet er så sundt, hvorfor har arbejdere der er mest fysisk aktive i arbejde så dårligt helbred?

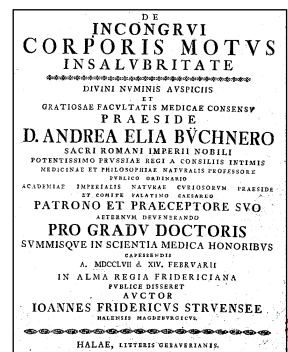
Hvis fysisk aktivitet er så sundt, vil gode ergonomiske tiltag der reducerer de fysiske krav i arbejde dermed øge (i stedet for reducere) risiko for sygdom?



Helbredseffekter af ”uegnet” fysisk aktivitet

To typer fysisk aktivitet:

- Fysisk aktivitet udført for at forbedre præstationsevne og helbred (fysisk aktivitet i fritiden)
- Fysisk aktivitet udført som del af et krav (fysisk aktivitet i arbejde)



Bør mænd med høje fysiske krav i arbejde blive anbefalet at være fysisk aktive i fritiden?

"It is not appropriate to perform exercise if the body already is exhausted from physical heavy work... it is therefore more appropriate to rest than perform exercise..."

Struense 1757

"...workers already exceeding safe limits for energy expenditure at work, additional aerobic exercise outside work may cause more fatigue and overexertion ..."

Krause et al. 2007



Effekter af fysisk aktivitet i arbejde og fritid på hjerte-kar-sygdom dødelighed og Bør mænd med høje fysiske krav i arbejde være fysisk aktive i fritiden og holde sig i god fysisk form?

Original article

Scand J Work Environ Health 2009;35(6):466-474

The interplay between physical activity at work and during leisure time – risk of ischemic heart disease and all-cause mortality in middle-aged Caucasian men

by Andreas Holtermann, PhD,¹ Ole Steen Mortensen, PhD,^{1,2} Hermann Burr, PhD,¹ Karen Søgaard, PhD,² Finn Gyntelberg, DMSc,² Poul Svaudicani, DMSc²

Objective Our aim was to test the hypothesis that a high level of physical activity during leisure time increases the risk of ischemic heart disease (IHD) mortality among men with high physical work demands.

Methods We carried out a 30-year follow-up of the Copenhagen Male Study of 5249 Caucasian male workers aged 40–59 years. 274 men with overt cardiovascular disease were excluded from the follow-up.

Results During the follow-up period, 591 men (11.9%) died from IHD. Cox analyses of men with low (N=1236), medium (N=2051), and high (N=858) physical work demands showed that those with high demands had a higher risk of IHD mortality compared to men with low demands [pre-adjusted hazard ratio 1.11, 95% confidence interval (95% CI) 1.18–1.04]. In all three groups, men with a low level of physical activity during leisure time had a higher risk of IHD than men with a medium or high level. Overall, the pre-adjusted hazard ratio for IHD mortality associated with a high level of leisure time physical activity was 0.49 (95% CI 0.34–0.70). Among workers with high physical work demands, the hazard ratio for IHD mortality (adjusted for cardiovascular) was 0.82 (95% CI 0.42–1.56) for a high level of leisure time physical activity and 0.61 (95% CI 0.40–0.97) for a moderate level.

Conclusion We did not find support for the hypothesis that a high level of physical activity during leisure time increases the risk of IHD mortality among men with high physical work demands nor with no pre-existing clinical cardiovascular disease. In contrast, moderate and high levels of activity during leisure time seemed to be protective against IHD mortality among people with medium and high physical activity at work.

Key terms cardiovascular health, occupational health, occupational physical activity.

Original article

Scand J Work Environ Health – online first

Physical demands at work, physical fitness, and 30-year ischaemic heart disease and all-cause mortality in the Copenhagen Male Study

by Andreas Holtermann, PhD,¹ Ole Steen Mortensen, PhD,^{1,2} Hermann Burr, PhD,¹ Karen Søgaard, PhD,² Finn Gyntelberg, DMSc,² Poul Svaudicani, DMSc²

Objective No previous long-term prospective studies have examined if workers with low cardiorespiratory fitness have an increased risk of cardiovascular mortality due to high physical work demands. We tested this hypothesis.

Method We carried out a 30-year follow-up of the Copenhagen Male Study of 5249 employed men aged 40–59 years. We excluded from follow-up 274 men with a history of myocardial infarction, prevalent symptoms of angina pectoris, or unexplained chest pain. We estimated physical fitness [maximal oxygen consumption (VO₂Max)] using the Åstrand cycling test and determined physical work demands with two self-reported ques-

Results In the Copenhagen Male Study, 587 men (11.9%) died due to ischaemic heart disease (IHD). Using men with low physical work demands as the reference group, Cox analyses – adjusted for blood pressure, smoking, alcohol consumption, body mass index, diabetes, and hypertension – showed that high physical work demands were associated with an increased risk of IHD mortality in the least fit [VO₂Max range 15–26, 30–40], hazard ratio (HR) 2.04, 95% confidence interval (95% CI) 1.26–3.40] and moderately fit [VO₂Max range 27–32, 30–40], HR 1.73, 95% CI 1.14–2.66], but not among the most fit men [VO₂Max range 38–78, 30–104, HR 0.8, 95% CI 0.52–1.17]. The trend is similar, although slightly weaker, regarding total mortality.

Conclusion The hypothesis was supported. Men with low and medium physical fitness have an increased risk of cardiovascular and all-cause mortality if exposed to high physical work demands. Our observations suggest that, among men with high physical work demands, being physically fit protects against adverse cardiovascular effects.



Population og opfølgning

- Copenhagen Male Study
- 5249 mandlige arbejdstagere mellem 40-59 år i 1970/1971
- 14 virksomheder i København (jernbanen, jord- og betonarbejdere, militæret, postvæsenet, toldere, bankarbejdere og medicinalindustrien)
- 30 års opfølgning på dødelighed som følge af iskæmisk hjertesygdom og dødelighed af alle årsager



Fysisk aktivitet i arbejde

- **Er det legemlige arbejde, De udfører af en sådan art, at De regelmæssig kommer til at svede deraf?**
[Ofte [3], nogle gange [2], sjældent/aldrig [1]]
- **Hvilken af nedennævnte grupper mener De at tilhøre?**
 - *Gr. 1 De sidder for det meste ned og går ikke ret meget omkring på Deres arbejdsplads [1]*
 - *Gr. 2 De går en hel del omkring på Deres arbejdsplads uden at skulle slæbe på tunge ting [2]*
 - *Gr. 3 De går for det meste, og De må ofte gå op at trapper og løfte forskellige ting [3]*
 - *Gr. 4 De har tungt legemligt arbejde. De løfter tunge ting og anstrenger Dem fysisk [3]*
- **Score baseret på de 2 spørgsmål:**
 - 2 = lav fysisk aktivitet i arbejde*
 - 3 & 4 = moderat fysisk aktivitet i arbejde*
 - 5 & 6 = høj fysisk aktivitet i arbejde*



Fysisk aktivitet i fritiden

- **Hvilken af nedennævnte grupper mener De at tilhøre?**
 - Gr.1 De sidder som regel og læser, ser fjernsyn, går i biografen og tilbringer for det meste fritiden med stillesiddende sysler
 - Gr.2 De går en tur, kører lidt på cykel, eller er i legemlig aktivitet i mindst 4 timer om ugen. Eks lettere havearbejde, fritidsbyggeri, bordtennis, bowling
 - Gr.3 De er aktiv idrætsudøver, løber, svømmer, spiller tennis eller badminton dog i mindst 3 timer ugentlig. Udfører De hyppigt tungt havearbejde, hører De også til i denne gruppe.
 - Gr.4 De driver konkurrenceidræt, enten svømmer eller spiller fodbold, håndbold eller løber lange distancer regelmæssigt flere gange om ugen
- Gruppe 3 og 4 blev slået sammen i analyserne

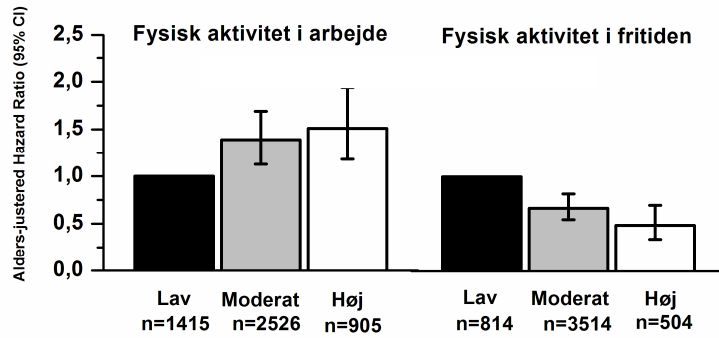


Fysisk fitness

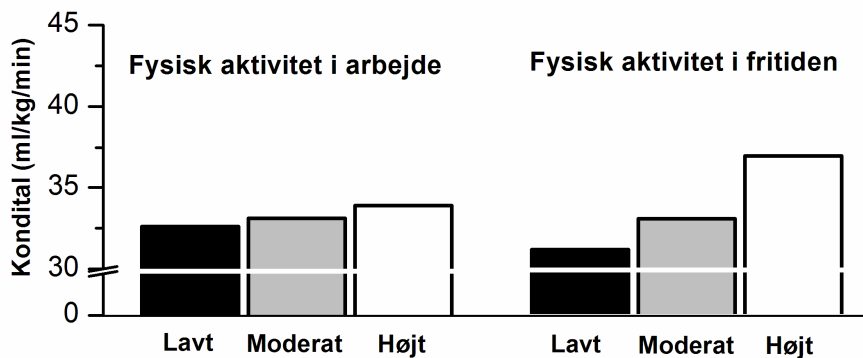
- Åstrand's cykeltest
- Pulsmåling ved forskellig belastning (100, 150 eller 200 W) bestemt af alder, kropsvægt og pulsen i de første minutter af testen
- Estimerer fysisk fitness (maksimal iltoptagelse, Vo_2max) med Åstrand's nomogram
- Stratificering af fysisk fitness (Vo_2max):
 - Lav: 15-26 $mlO_2/min/kg$ (n=892)
 - Moderat: 27-38 $mlO_2/min/kg$ (n=3037)
 - Høj: 39-78 $mlO_2/min/kg$ (n=1014)



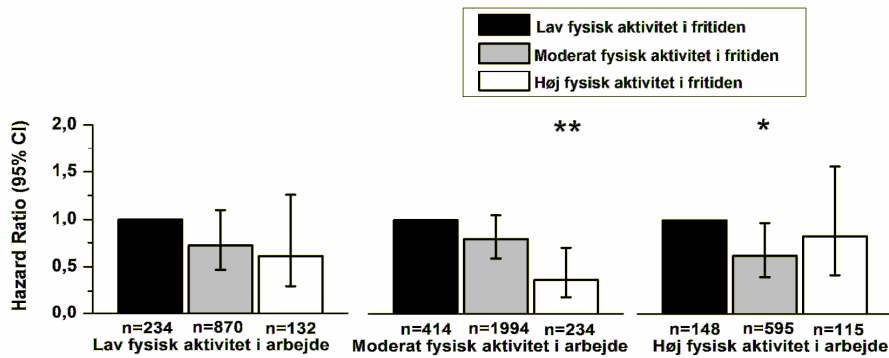
Risiko for dødelighed som følge af iskæmisk hjertesygdom



Fysisk aktivitet på arbejde vs. fritid og fysisk fitness



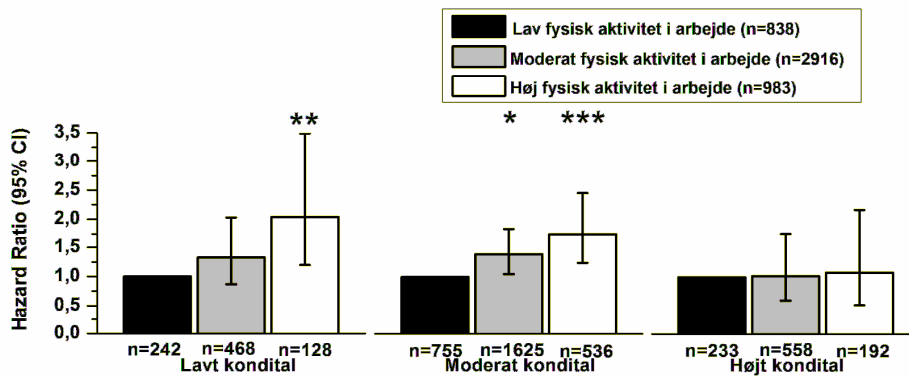
Risiko for dødelighed som følge af iskæmisk hjertesygdom



Cox's proportional hazards regression model kontrolleret for alder, BMI, systolisk blodtryk, diastolisk blodtryk, diabetes (i behandling), hypertension (i behandling), alkoholforbrug, rygning, social klasse, fysisk aktivitet i arbejdet eller fysisk fitness



Risiko for dødelighed som følge af iskæmisk hjertesygdom



Cox's proportional hazards regression model kontrolleret for alder, BMI, systolisk blodtryk, diastolisk blodtryk, diabetes (i behandling), hypertension (i behandling), alkoholforbrug, rygning, fysisk aktivitet i arbejdet eller fysisk fitness



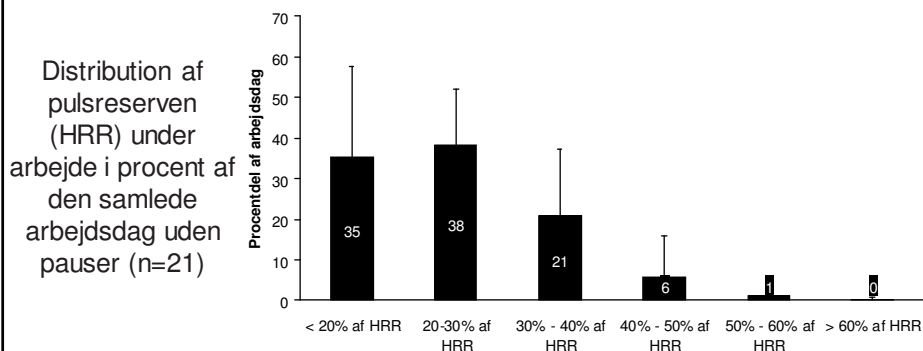
Hvad kan forklare de forskellige effekter af fysisk aktivitet i fritid og arbejde?

- Intensitet
- Type
- Fysiologiske responser (ex. blodtryk)
- Varighed
- Variation



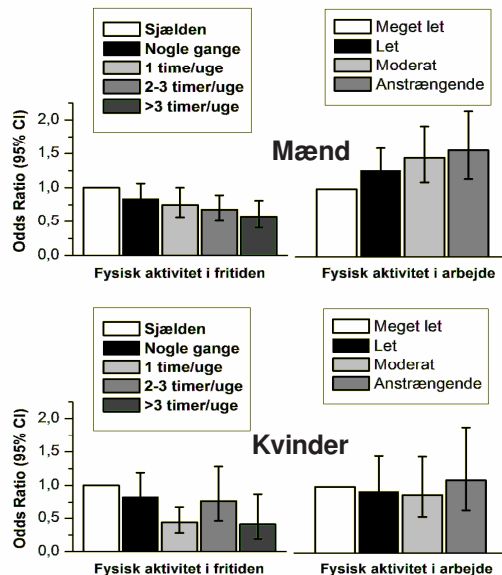
Intensitet – eksempel fra rengøring

- Idrætsmedicinsk forskning har vist at det er nødvendig med højere intensitet end 60% af maksimal hjerterate for at øge konditallet
- Målinger viser at rengøringsassistenter ved sygehuse i Danmark (n=21) går mere end 20.000 skridt per dag
- Alligevel har de ikke et højt kondital

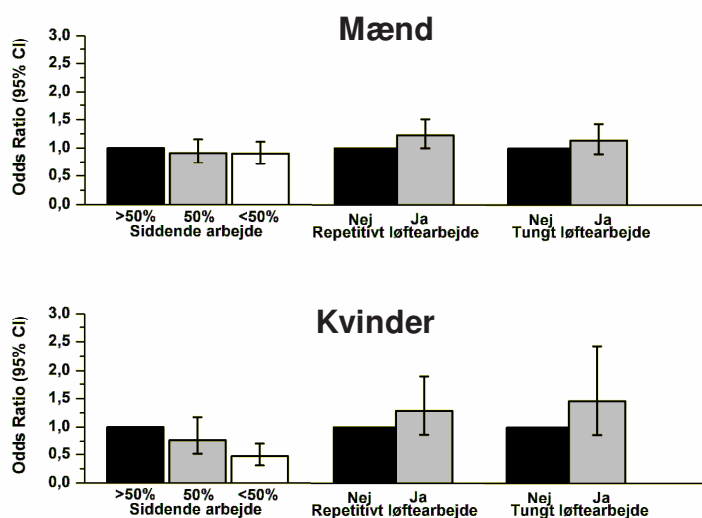


Type af fysisk aktivitet i arbejde og akut hjerteinfarkt

- Fransson m.fl. 2004
- Svenske mænd og kvinder mellem 45 og 70 år
- Retrospektivt case studie (n=1204 mænd, 550 kvinder), kontrol (1538 mænd, 777 kvinder)



Type fysisk aktivitet i arbejde og akut hjerteinfarkt (Fransson m.fl. 2004)

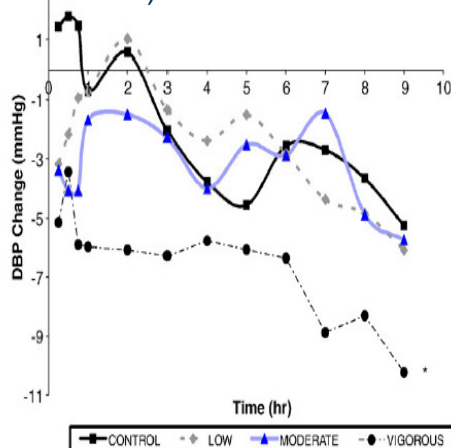
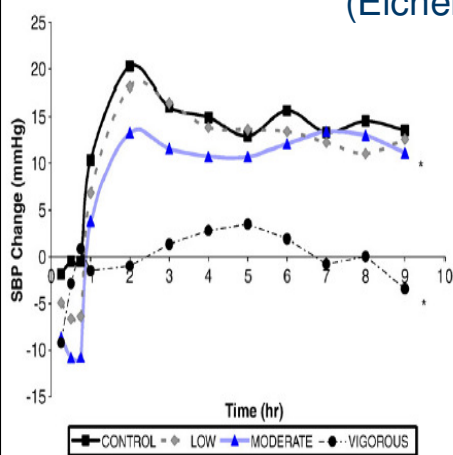


Fysiologiske responser (blodtryk)

- Forhøjet døgn-blodtryk er en stærk prædiktør for dødelighed (Hansen m.fl. 2007)
- Fysisk aktivitet i arbejde er meget stærkt korreleret med ambulatorisk blodtryk
- Fysisk aktivitet over en hel arbejdsdag medfører derfor sandsynligvis et forhøjet døgn-blodtryk
- I modsætning, fysisk aktivitet i fritiden reducerer blodtrykket de næste 24 timer (Pescatello 2005)



Fysisk aktivitet og blodtryk (Eicher et al 2010)



Svar på spørgsmål

Hvordan kan det være at personer med hårdt fysisk arbejde har en generel forhøjet hyppighed af livsstilssygdomme?

Fysisk aktivitet i arbejde medfører ikke den samme helbreds- eller kapacitetsopbyggende effekt som fysisk aktivitet i fritiden, fordi den ikke nødvendigvis har en karakteristisk, der forbedrer helbredet (type, intensitet, varighed, variation etc...)

Fysisk aktivitet i arbejdet medfører høj relativ belastning, hvis medarbejderne ikke har den nødvendige fysiske kapacitet

Fysisk aktivitet i arbejde, kan medføre u hensigtsmæssige fysiologiske responser, der er veldokumenterede risikofaktorer for forringet helbred og forhøjet risiko for dødelighed



Svar på spørgsmål

Giver det mening i et helbredsperspektiv at vi, for jobgrupper med høj fysisk aktivitet, stadig forsøger at reducere den fysiske arbejdsbelastning?

Høje fysiske arbejdskrav er en dokumenteret risikofaktor for forringet helbred

Det er derfor stadig aktuelt at reducere de fysiske krav i arbejde der øger risikoen for forringet helbred (tunge løft, etc.)

Det er dog vigtig at vi ikke reducerer den fysiske aktivitet i arbejde der ser ud til at være godt for helbredet (f ex gående arbejde for kvinder)



Svar på spørgsmål

Hvorfor bør vi opfordre personer med hårdt fysisk arbejde til også at dyrke motion i fritiden?

Fordi den fysiske aktivitet i arbejde ikke har samme positive effekt på helbred og fysisk kapacitet som fysisk aktivitet i fritiden

Det ser ud til at være særligt vigtig for arbejdere med hårdt fysisk arbejde at lave fysisk aktivitet i fritiden, der sikrer en høj fysisk kapacitet.



Svar på spørgsmål






Kan vi for personer med hårdt fysisk arbejde 7.5 timer om dagen foreslå god og sund fysisk aktivitet ?

Ja, men den gode fysiske aktivitet må tilpasses til:

- De fysiske krav i arbejde
- Medarbejderens fysiske ressourcer og helbred



FINALE

Branche	Rengøring	SOSU	Bygge-og Anlæg	Industri
				
Køn	Kvinder	Kvinder	Mænd	Mænd
Eksponering	Repetitivt arbejde Moderat kraft	Tunge løft, skub og træk Høj kraft	Tunge løft, skub og træk Høj kraft	Repetitivt arbejde Moderat kraft
Individuelle ressourcer og helbredsprofil	Lav fysisk kapacitet Muskelskeletbesvær	Lav fysisk kapacitet Overvægt	Lav fysisk kapacitet Overvægt	Lav fysisk kapacitet Muskelskeletbesvær
PhD studerende	Marie B. Jørgensen	Jeanette R. Christensen	Bibi Gram	
Institution	KU	AU	SDU	



Tak for opmærksomheden

Andreas Holtermann

E-mail adresse: aho@arbejdsmiljoforskning.dk

Karen Søgaard

E-mail adresse: ksogaard@health.sdu.dk

