

Kroniske muskelsmerter og stress blandt laboranter

- et trænings- og mindfulness interventionsstudie

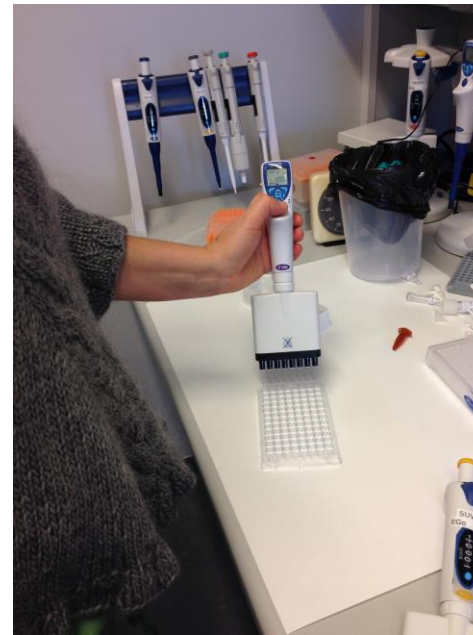
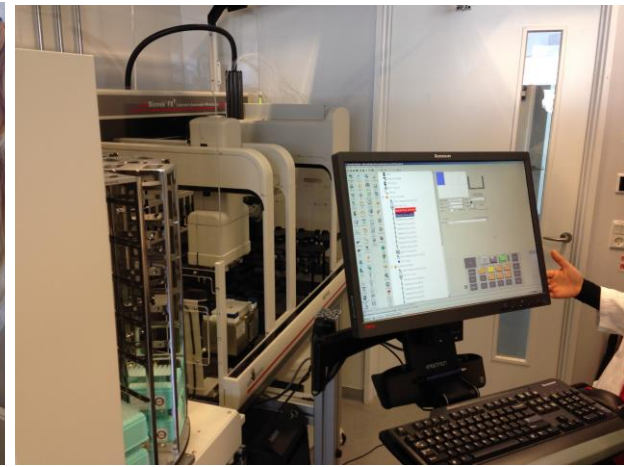
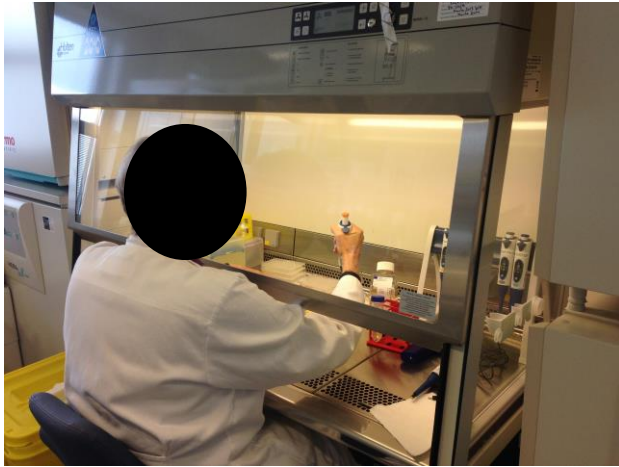
Kenneth Jay Andersen, PhD-studerende

Gå-hjem møde 3. maj 2016

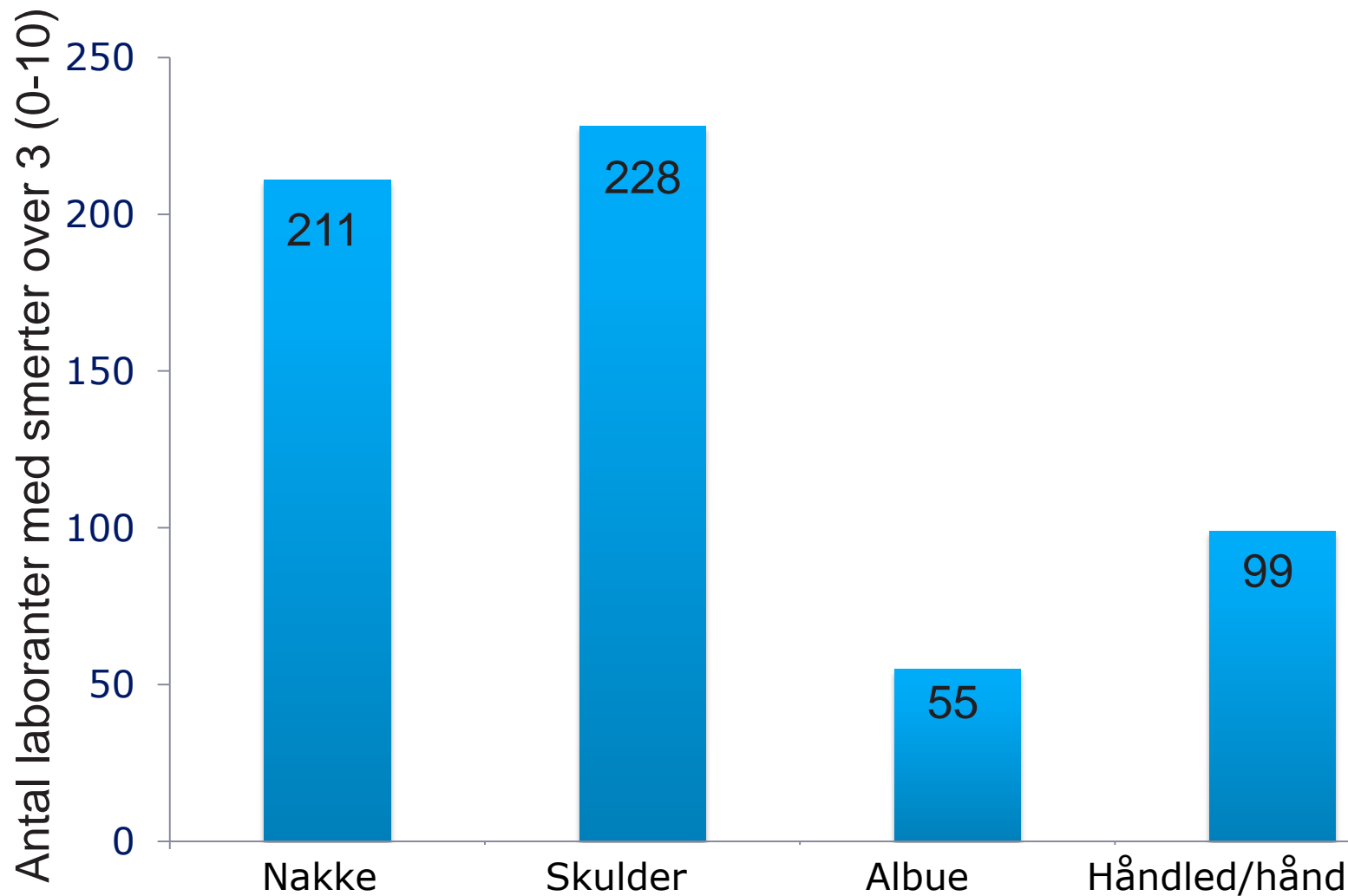


DET NATIONALE
FORSKNINGSCENTER FOR ARBEJDSMILJØ

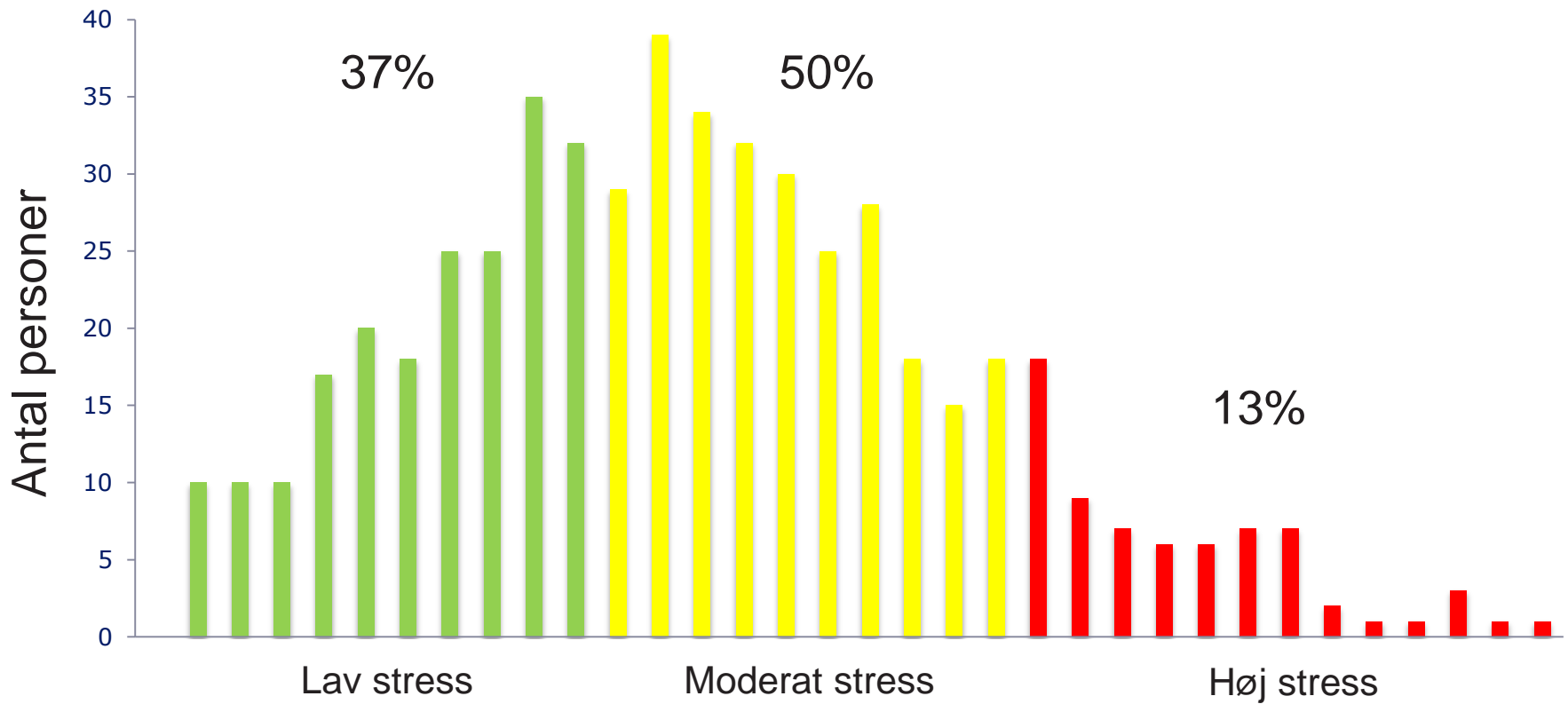
Laborantarbejde



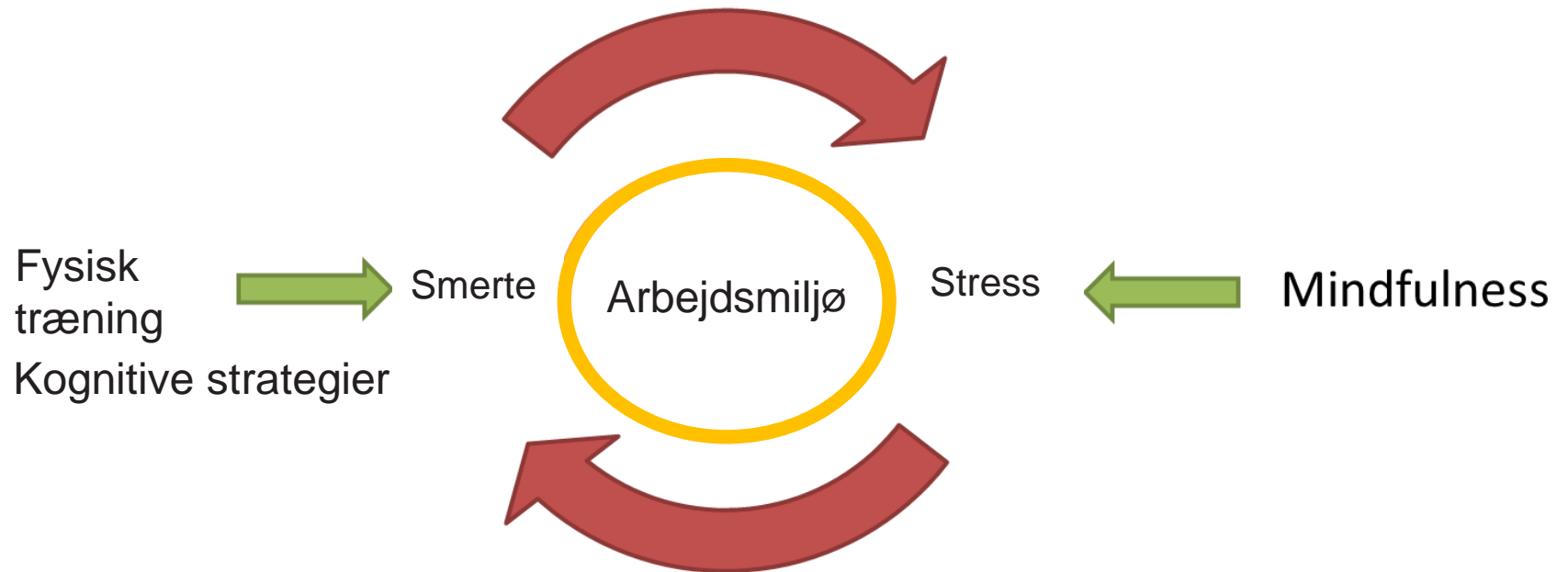
Hvor udbredt er muskelsmerter blandt laboranter?



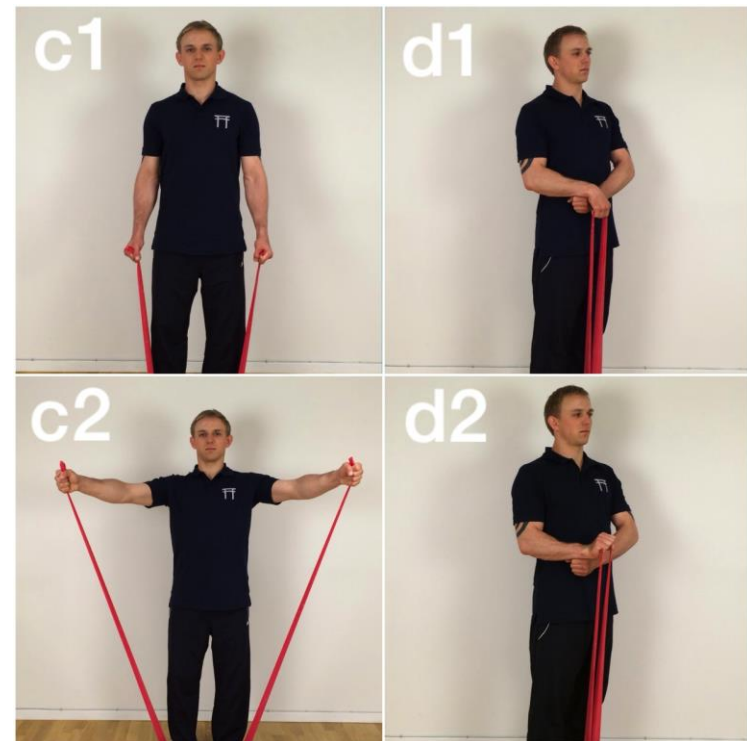
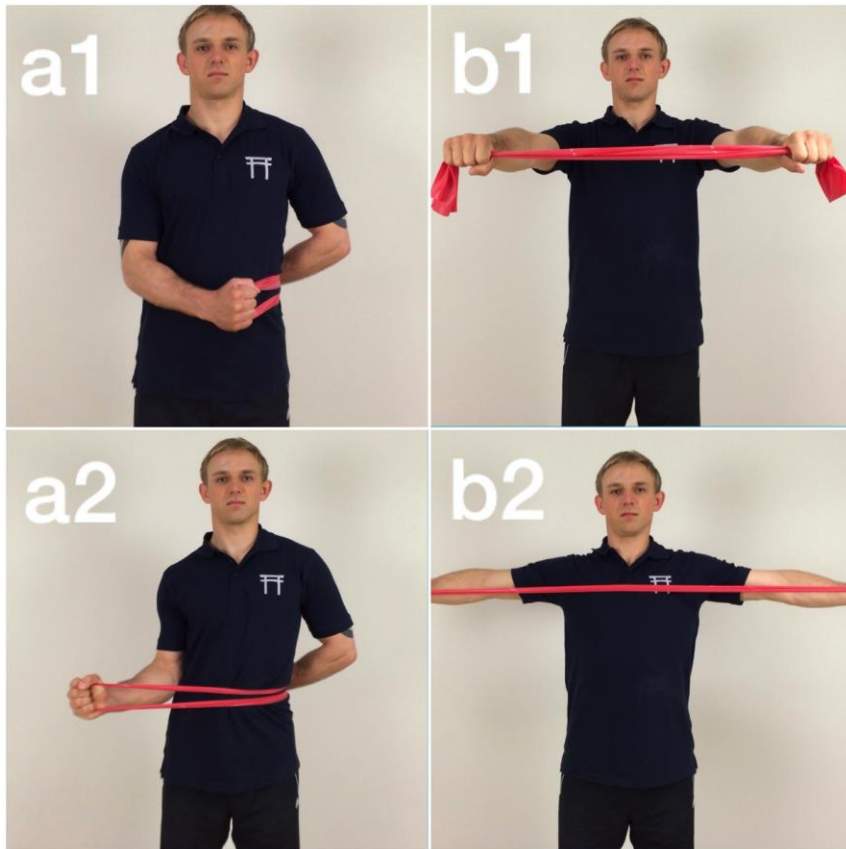
Hvor stressede er laboranterne?



Interventionsmodel



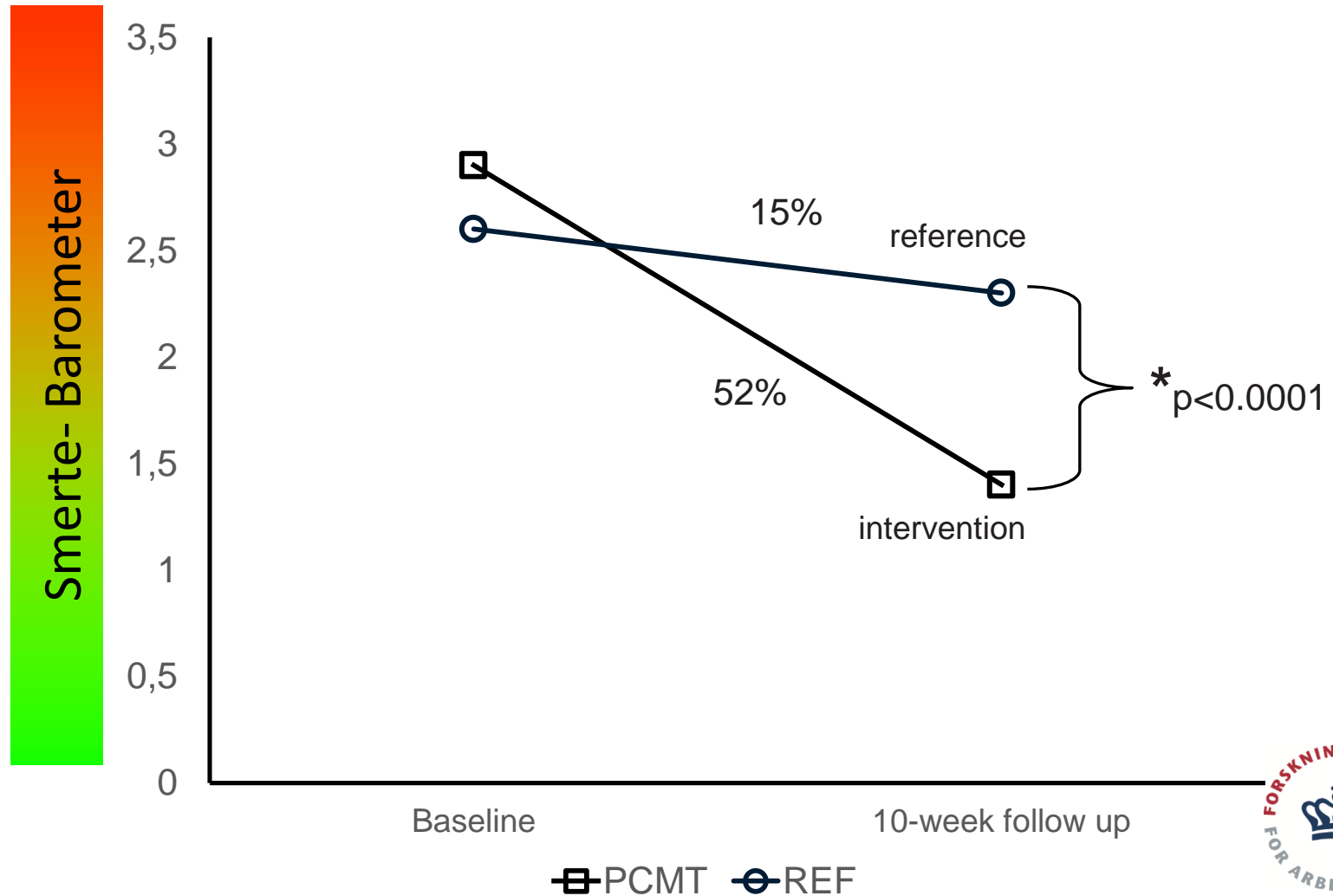
Fysiske øvelser



Mobilitetsøvelser

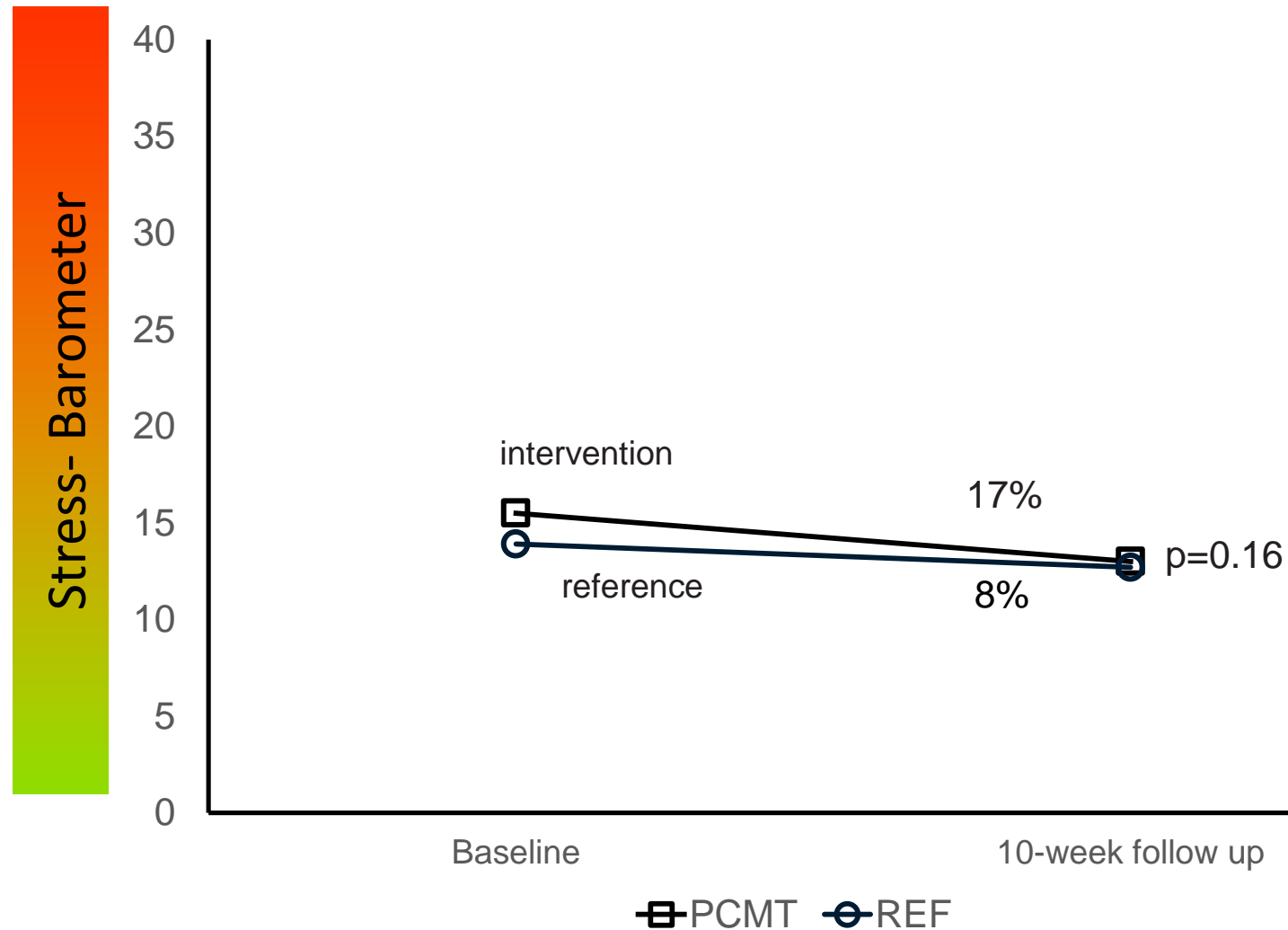


Smerte resultat

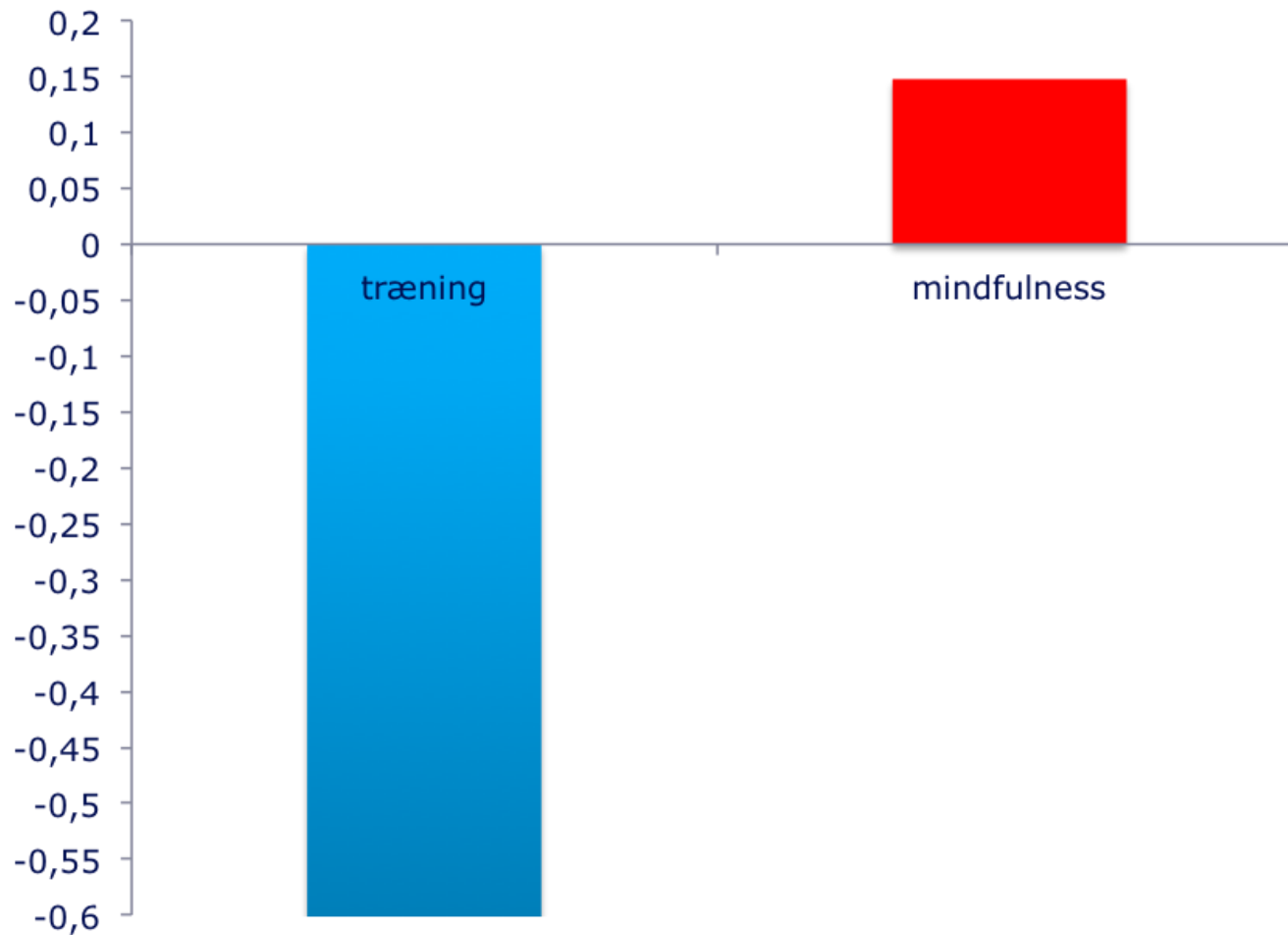


Smerte- Barometer

Stress resultat



Ændring i smerte i forhold til deltagelse



Hvad sagde laboranterne?

”Det har i den grad hjulpet mig - på trods af at jeg ikke forudgående havde desiderede arbejdsskade - men tendens til spændingshovedpine og spændinger i nakke og skuldre. - har det i den grad forbedret min hverdag - jeg har overovedet ikke tendens til hovedpine mere.”

Hvad sagde laboranterne?

”Kan mærke at jeg er blevet meget mere mobil i ryg/skulder/nakke + jeg har stort set ikke hovedpine mere.”

Hvad sagde laboranterne?

*”Jeg har mærket en markant forandring i arme, hænder og nakke.
Fantastisk, et nyt liv er startet. Super, super træning.”*

Konklusion

En kombineret 10-ugers indsats bestående af fysisk træning, kognitive elementer og mindfulness reducerer muskelsmerter blandt laboranter med ca. 52%. Der fandtes ingen effekter af indsatsen på stress. Der ser ud til at smerte reduktionen primært er drevet af den fysiske træning og de kognitive elementer og i mindre grad mindfulness.

Tak til de involverede

- Professor Lars L. Andersen og Professor Gisela Sjøgaard
- Mikkel Brandt, Emil Sundstrup, Markus Due Jakobsen, Klaus Hansen og Pernille Hautopp
- Ledelse, arbejdsmiljørepræsentanter og tillidsmænd
- Eksterne konsulenter Thomas la Cour og Nina Sommer
- Alle forsøgsdeltagerne

