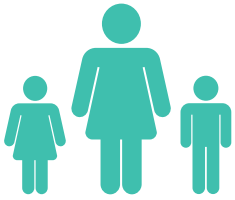




Småøvelser

Rygsmarter, nakkesmarter og slidgigt koster hvert år samfundet milliarder. Småøvelser i arbejdstiden kan mindske smerter og forebygge sygefravær.



Omkring hver tredje lønmodtager har smerter ugentligt eller hyppigere. Smerter er en af hovedårsagerne til langvarigt sygefravær og tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet.

Langt sygefravær kan potentielt nedbringes med

13%

hvis medarbejdere laver småøvelser i arbejdstiden.

Kilde: NFA

Hvad er småøvelser?

Småøvelser kan fx være 10 minutters elastiktræning eller øvelser med kropsvægt, hvor musklerne i fx nakke, skuldre og ryg styrkes. Fælles for øvelserne er, at der ikke er behov for fitnessfaciliteter, omklædning eller efterfølgende bad.

Find videoer med småøvelser her:



Hvorfor er småøvelser gode?

Småøvelser i arbejdstiden kan bidrage til at mindske smerter og forebygge sygefravær.

Derved kan småøvelser være med til at håndtere nogle af de helt store udfordringer på danske arbejdspladser.



Hvem har gavn af småøvelser?

Både medarbejdere med stillesiddende arbejde og fysisk betonet arbejde kan få færre smerter og sygedage ved at lave småøvelser i arbejdstiden.

Småøvelserne har en positiv effekt uafhængigt af medarbejdernes alder, køn eller uddannelse.



5 gode råd til at komme i gang med småøvelserne

1

Tydlig opbakning fra ledelsen:

Kommunikér klart, at det er i orden at bruge arbejdstiden på småøvelserne, hvis det er besluttet på arbejdspladsen.

2

Gør det til en fælles aktivitet:

Invitér både ledelse og medarbejdere til at deltage, hvis det er muligt.

3

Find et fast tidspunkt:

Få lagt den daglige træning i kalenderen.

4

Find en træningstovholder:

På den måde er der en person, der kan hanke op i kollegaerne.

5

Gør det, selvom du er nybegynder:

Din krop skal nok fortælle, hvis du laver øvelserne forkert - og ellers kan I hjælpe hinanden.

Forskerens bedste råd

Lidt er også godt! Vores forskning har vist positiv effekt ved bare 2 minutters småøvelser 3 gange om ugen.



Lars L. Andersen,
professor på NFA

Vil du vide mere:

