
Muskel- og skjelettproblemer og fysisk aktivitet

ARTIKKEL

MOE K

THOM E

Sammendrag

Undersøkelsen omfatter 42 ansatte (24 kvinner/18 menn) med skulder-, nakke- og ryggproblemer i to norskeindustribedrifter. I 12 måneder gjennomførte de et fysisk treningsprogram. Det var daglige avspenningsøvelser påarbeidet samt egentrening hjemme 30 minutter tre ganger per uke. Det norskutviklede treningsapparatet TerapiMaster ble benyttet på arbeidet og hjemme. Treningsprogrammet var satt sammen og ble fulgt opp av en erfaren fysioterapeuttilknyttet de to bedriftene. Målet med treningen var å minske sykefraværet, gi de ansatte bedret funksjon relatert tilstyrke og bevegelighet, mindre smerteopplevelse og økt evne til å tåle arbeidsbelastning. Sykefraværet ble sammenliknet med det man hadde før studien startet.

Resultatene fra studien viser at avspenningsøvelser og fysisk trening og oppfølging under faglig veiledning kan redusere sykefraværet signifikant. Gjennomsnittsfraværet ble redusert fra 11,2 dager per år (før studien) til 0,2 dager per år (ved avslutning av studien) ($p < 0,001$). Oppfølging 30 måneder etter at den formelle delen av studien var avsluttet, viser at fraværet holder seg på det reduserte nivået.

Publisert: 30. november 1997. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.