

# Skreddersydd trening gir friskere medarbeidere

---

FRA FAGMILJØENE

OLOV BELANDER

olov.belander@helsedir.no

Olov Belander er seniorrådgiver i Helsedirektoratet.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

TINA DALAGER

Tina Dalager er førsteamanuensis ved Syddansk Universitet og forsker på implementering av fysisk aktivitet og monitorering av helse i arbeidslivet.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

GISELA SJØGAARD

Gisela Sjøgaard er professor emeritus ved Syddansk Universitet og forsker på muskelfysiologi og motorisk kontroll anvendt innenfor fysisk aktivitet og helse i arbeidslivet.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

KAREN SØGAARD

Karen Sjøgaard er professor ved Syddansk Universitet og forsker på opprettholdelse av arbeidsevne og fysiologisk effekt av fysisk trening som forebygging og rehabilitering av muskel- og skjelettsmerter.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

## Personer som trener på eller etter jobb, får bedre helse. Arbeidsgiverne bør investere mer i sine ansatte, og et nytt verktøy kan tilby arbeidstakere et gratis forskningsbasert treningsprogram tilpasset deres arbeidshverdag.

Mange sitter for mye i ro på jobben. Det er helseskadelig dersom det ikke kompenseres med ekstra fysisk aktivitet [\(1\)](#). Samtidig finnes det studier som viser at personer som beveger seg mye på arbeid, ofte med lav intensitet og ensformige aktiviteter, har dårlig helse [\(2\)](#). For eksempel har andelen svenske arbeidstakere som ble definert å ha helseskadelig fysisk form økt fra 26 % til 46 % i perioden 1995–2017 [\(3\)](#).

Å forebygge arbeidsrelatert helseskade tjener både arbeidstakere, arbeidsgivere og samfunnet som helhet. Produksjonstapet av muskel- og skjelettsykdommer i Norge er i 2013 beregnet til 54 milliarder kroner. Helsetap og helsekostnader kommer da i tillegg [\(4\)](#). Fysisk aktivitet kan forebygge og behandle slike og mer enn 30 andre lidelser [\(5\)](#), og konservative estimater viser en mulig årlig velferdsgevinst i Norge på 400 000 kvalitetsjusterte leveår dersom befolkningen blir mer fysisk aktive [\(6\)](#).

---

## Smart mosjon i arbeidslivet

Tilpasset trening kan gi arbeidstakere bedre helse. Det viser en rapport som Helsedirektoratet og flere aktører i arbeidslivet har bestilt fra Forskningsenheten for fysisk aktivitet og helse i arbeidslivet ved Syddansk Universitet [\(7\)](#). Rapporten oppsummerer over 40 randomiserte kontrollerte studier, og funnene bekreftes av andre [\(8\)](#).

Som en oppfølging av rapporten er det utformet en webapplikasjon, Smart mosjon i arbeidslivet [\(9\)](#). Der kan ansatte finne et gratis forskningsbasert treningsprogram, og treningen skreddersys etter arbeidstakerens arbeidshverdag, fysiske form og mulige plager. Verktøyet er tilgjengelig via [helsenorge.no](https://helsenorge.no) [\(10\)](#).

Arbeidet med Smart mosjon i arbeidslivet er et eksempel på hvordan partene i arbeidslivet og forvaltningen i samarbeid med forskere kan bidra til bedre helse i arbeidslivet – dersom det legges til rette for det.

---

## REFERENCES

1. Helsedirektoratet. 2. Voksne og eldre – generelle råd. [www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre#voksne-bor-kompensere-for-stillesitting-ved-a-vaere-ekstra-aktive-den-ovrige-tiden/](https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre#voksne-bor-kompensere-for-stillesitting-ved-a-vaere-ekstra-aktive-den-ovrige-tiden/) Lest 2.2.2023.
2. Holtermann A, Schnohr P, Nordestgaard BG et al. The physical activity paradox in cardiovascular disease and all-cause mortality: the contemporary Copenhagen General Population Study with 104 046 adults. *Eur Heart J* 2021; 42: 1499–511. [PubMed][CrossRef]

3. Ekblom-Bak E, Ekblom Ö, Andersson G et al. Decline in cardiorespiratory fitness in the Swedish working force between 1995 and 2017. *Scand J Med Sci Sports* 2019; 29: 232–9. [PubMed][CrossRef]
4. HelseDirektoratet. Samfunnskostnader ved sykdom og ulykker 2013. [https://www.helseDirektoratet.no/rapporter/samfunnskostnader-ved-sykdom-og-ulykker/Samfunnskostnader%20ved%20sykdom%20og%20ulykker%202013.pdf/\\_/attachment/inline/of795e61-89ed-44db-ad28-9a7904f7c367:cb36fc55427770166822de297293217171cb319f/Samfunnskostnader%20ved%20sykdom%20og%20ulykker%202013.pdf](https://www.helseDirektoratet.no/rapporter/samfunnskostnader-ved-sykdom-og-ulykker/Samfunnskostnader%20ved%20sykdom%20og%20ulykker%202013.pdf/_/attachment/inline/of795e61-89ed-44db-ad28-9a7904f7c367:cb36fc55427770166822de297293217171cb319f/Samfunnskostnader%20ved%20sykdom%20og%20ulykker%202013.pdf) Lest 10.3.2023.
5. Sundhedsstyrelsen. Fysisk træning som behandling. <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2018/Fysisk-traening-som-behandling.ashx> Lest 10.3.2023.
6. HelseDirektoratet. Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet. [https://www.helseDirektoratet.no/rapporter/kunnskapsgrunnlag-for-fysisk-aktivitet-innspill-til-departementet/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf/\\_/attachment/inline/d7fb591e-ded4-4da9-b1c4-6dcbe82d8442:75b205e5b7403320a38acbb145b7af32ac726393/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf](https://www.helseDirektoratet.no/rapporter/kunnskapsgrunnlag-for-fysisk-aktivitet-innspill-til-departementet/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf/_/attachment/inline/d7fb591e-ded4-4da9-b1c4-6dcbe82d8442:75b205e5b7403320a38acbb145b7af32ac726393/Kunnskapsgrunnlag%20for%20fysisk%20aktivitet%20innspill%20til%20departementet.pdf) Lest 10.3.2023.
7. Dalager T, Faber, Hansen A et al. Intelligent motion. [https://findresearcher.sdu.dk/ws/portalfiles/portal/178418893/IntelligentMotionDK\\_Smart\\_MosjonNO.pdf](https://findresearcher.sdu.dk/ws/portalfiles/portal/178418893/IntelligentMotionDK_Smart_MosjonNO.pdf) Lest 10.3.2023.
8. White MI, Dionne CE, Wårje O et al. Physical Activity and Exercise Interventions in the Workplace Impacting Work Outcomes: A Stakeholder-Centered Best Evidence Synthesis of Systematic Reviews. *Int J Occup Environ Med* 2016; 7: 61–74. [PubMed][CrossRef]
9. HelseDirektoratet. Smart mosjon i arbeidslivet. <https://www.helseDirektoratet.no/tema/fysisk-aktivitet/smart-mosjon-i-arbeidslivet> Lest 2.2.2023.
10. Helsenorge. Tren riktig med "Smart mosjon" i arbeidslivet. <https://www.helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/smart-mosjon/> Lest 20.3.2023.

---

Publisert: 4. mai 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0098  
Mottatt 7.2.2023, første revisjon innsendt 20.3.2023, godkjent 29.3.2023.  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 19. juni 2026.