

Förklara krig:

Din kontorsstol är en - ställ dig upp och jobba

Vi rör oss för lite. Det vet vi. Vi sitter stilla framför datorn på jobbet, framför teven hemma och färdas stillasittande där emellan.

Sittsjukan leder till hjärt- och kärlsjukdomar, men botemedlet är enklaste formen av träning - ställ dig upp.

Men för att skapa förändring behövs mer än bara kunskap. Vi behöver förklara krig mot kontorsstolen och vårt stillasittande leverne.

Många stillasittande timmar i vardagen ökar risken för vanliga folksjukdomar.

relationer mellan en inaktiv livsstil och flertalet av våra vanligaste folkhälsosjukdomar.

Utöver att drabbas av smärtor från rörelse- och stödjeorganen vid överdrivet sittande ökar riskerna att drabbas av övervikt, diabetes, högt

och vissa former av cancer markant till följd av en inaktiv livsstil. De senaste årens forskning har också börjat indikera att både fysisk inaktivitet och stillasittande, oberoende av andra kända riskfaktorer ökar risken att drabbas av dessa folkhälsosjukdomar.

Siffror på sittdöden

Det här är absolut inget nytt. Redan tidiga studier från 50-talet påvisade markanta skillnader i frekvensen av hjärtinfarkter där mängden stillasittande var den stora variabeln. Under de efterföljande 60 åren har en lång rad studier publicerats som belyst ämnet. Förra året publicerade van der Ploeg HP

”

De senaste årens forskning har också börjat indikera att både fysisk inaktivitet och stillasittande, oberoende av andra kända riskfaktorer ökar risken att drabbas av dessa folkhälsosjukdomar.

Flera forskare har påvisat tydliga kor-

relationer mellan en inaktiv livsstil och flertalet av våra vanligaste folkhälsosjukdomar.



en dödsfälla Jobba!

et al en omfattande Australiensisk studie där man fann att människor som sitter mer än elva timmar per dag löper 40 % högre risk att dö i förtid jämfört med de som bara sitter 4 timmar per dag.

Det här är logiskt om vi ser till vad våra kroppar faktiskt är skapta för. Människokroppen i dess nuvarande utformning är gjord för att gå ett maraton om dagen. Den är också skapad för att kunna hantera svält. Vi är alltså gjorda för långvarig, långintensiv aktivitet. Ofta med bristfälligt näringsintag.

Det här var i sig inte ett stort problem för 60 år sedan när mycket av vår vardagsmotion fortfarande var intakt.

Långt färre arbetade stillasittande och vi cyklade, promenerade och rörde oss i större utsträckning. Idag är situationen helt annorlunda. Idag förflyttar vi oss mellan sittplatser och vi har rationaliserat bort mycket av vår naturliga vardagsaktivitet och ersatt den med högintensiv träning. Högintensiv träning som vi nu har börjat märka inte är ett effektivt sätt att motverka sittsjuka.

Sitter i elva timmar

Idag sitter vi i snitt cirka 11 timmar om dagen. Den motion vi får, sker under begränsade förhållanden. När vi

inom ergonomifären idag pratar om arbetsergonomi och arbetsplatsanpassning gör vi det med de här faktorerna i åtanke. Vi måste skapa arbetsplatser som främjar aktivitet och stående.



Idag sitter vi i snitt cirka elva timmar om dagen. Den motion vi får, sker under begränsade förhållanden.

En stor del av vår befolkning spenderar mer och mer tid framför datorn. I arbetet och på fritiden. De senaste 15 åren har det höj- och sänkbara bordet blivit en mer och mer naturlig del av vår kontorsmiljö. Idag står den sortens

bord för cirka 98 % av all bordsförsäljning till företag.

Sitter vid ståborden

Det höj- och sänkbara bordet skapar förutsättningarna för att kunna växla obehindrat mellan sittande och stående. Det är en enastående uppfinning. Vi har ett hjälpmedel som faktiskt gör att vi kan stå upp och arbeta och motverka sittsjuka. Men tyvärr används inte bordet.

Endast en av fem personer använder sitt höj- och sänkbara bord varje dag. Då ska vi komma ihåg att rekommendationerna är att bordet skall användas

och till detta bord köper vi in bekväma stolar. Vad vi har gjort är att vi har skapat förträfflig ergonomi för sittande, men inte för stående.

För hårt att stå

Vi står i hårda och otillräckliga skor på en yta bestående av vinyl, parkett eller heltäckningsmatta på betong. Resultatet av att stå en längre tid under de förutsättningarna blir kortsiktigt: ont i fötterna. Följden blir att man spenderar mer tid sittande än stående.

Ett exempel: industrisektorn har stått upp i över hundra år. På hårt golv. Där vet man att man måste ha bra och

mjuka arbetsskor och dessutom ha mjuka arbetsplatsmattor överallt där personer förväntas stå längre stunder. Det handlar om bra arbetsergonomi.

” Därför behöver vi förändra vårt sätt att tänka och resonera kring ergonomi. Vi behöver förklara krig mot kontorsstolen och vårt stillasittande leverne och vi behöver skapa ergonomi för stående.

i stående position halva arbetsdagen. Varje dag. Frågan vi då måste ställa oss blir då följaktligen: Varför står vi inte upp när vi möjlighet att göra så?

Anledningen är tudelad. Det ena är att vi faktiskt fostras till att sitta. Hur många lektionstimmar spenderade vi stående i skolan? Inga eller försvinnande få. Om man inte hade gjort något dumt och fick ställa sig i skamvrån. Det enda som egentligen händer under våra akademiska karriärer är att våra stolar blir mjukare. Från träbänk eller dylikt i grundskolan till vadderade stolar på högskolan. När vi sedan kommer ut i arbetslivet får vi en synkroning på stolen och har då således uppnått stols-Nirvana.

Den andra anledningen handlar om ergonomi. Vi är inte gjorda för att hasa runt i platta skor på plan och hård yta. Vi är gjorda för att gå barfota i terräng. Ergonomi handlar om att skapa förutsättningar för bra arbetspositioner. Vad vi idag gör är att vi köper in höj- och sänkbara bord (med premisen att vi ska stå upp minst halva arbetstiden)

Kontorssektorn har precis börjat stå. Kontorssektorn har också en lång tradition av sittande. Man försöker nu att ändra på detta, men fortfarande är kunskaperna kring att skapa bra ergonomi för stående arbete låga.

Det första man behöver göra är att skapa likvärdiga villkor för stående arbete som för sittande. Det höj- och sänkbara bordet skapar förutsättningarna för att kunna växla mellan stående och sittande. Men bordet i sig skapar inte bra ergonomi för vare sig sittande eller stående. Det är stolen som skapar sittande ergonomi. Det är bra skor och mjukt underlag som skapar stående ergonomi.

Kriga mot stolen

Därför behöver vi förändra vårt sätt att tänka och resonera kring ergonomi. Vi behöver förklara krig mot kontorsstolen och vårt stillasittande leverne och vi behöver skapa ergonomi för stående. Det vi inom ergonomisfären märker är att ergonomiska skor är svårt att implementera i kontorssektorn. Attityder och

klädkoder gör att skor oftast väljs efter utseende och inte funktion.

Vad som återstår då är att arbeta med underlaget. Nu har till exempel tillverkarna av dessa arbetsplatsmattor för industrin börjat tillverka mjuka mattor för kontorssektorn. Ett exempel är företaget Matting som står bakom mattan StandUp. En enkel uppfinning. Mattan har en mjuk, dämpande och avlastande undersida för god belastningsergonomi vid stående kontorsarbete.

Byggt på samma principer som de man använt inom industrisektorn i många år, men anpassad för kontorsmiljöer. Matting har i många år levererat liknande men mer rustika arbetsplatsmattor till svensk industri, där ergonomi och risken för belastningsskador tas på större allvar än på de flesta kontor.

Stående mätt i löptid

Företaget har också byggt en app med samma namn som mäter tiden man står upp och berättar hur många fler kalorier man bränt jämfört med om man hade suttit samma tid och hur många kilometer löpning de kalorierna motsvarar.

Det handlar om att förändra beteenden och att skapa de ergonomiska förutsättningarna. Vi som tillverkar och utvecklar nya produkter och koncept arbetar med att skapa förutsättningarna i form av bra produkter. En förändring av ett beteende börjar hos dig som läser det här. Förklara krig mot din kontorsstol och ställ dig upp. ■



TOMMY WILÉN

Legitimerad naprapat, specialiserad inom arbets-skador och ergonomi.

(Tommy arbetar även med utbildning och marknadsutveckling för Matting AB)

Referenser:

Non-exercise activity thermogenesis: the crouching tiger hidden dragon of societal weight gain. Levine JA et al.
Sitting time and all-cause mortality risk in 222 497 Australian adults. Van der Ploeg HP et al.
Långvarigt stillasittande är en metabol riskfaktor. Elin Ekblom-Bak.
World Health Organization. Global Health Risks - Mortality and Burden of Disease