

FOREBYG LANGTIDS- SYGDOM VED AT FÅ PULSEN OP I FRITIDEN

Er dine arbejdsdage præget af hårdt, fysisk arbejde, har du større risiko for langtidssygdom end hvis du for eksempel har et kontorjob. Men er du fysisk aktiv i din fritid, og sørger for at få pulsen op, kan du omvendt nedsætte risikoen for at blive syg. I dette interview forklarer Mette Korshøj, der er seniorforsker, Ph.d. ved Arbejds- og Socialmedicinsk Afdeling på Holbæk Sygehus, hvordan det hænger sammen.

Hvorfor er det ikke entydigt positivt at have et hårdt fysisk arbejde – for er det ikke med til at holde kroppen i gang og i form?

"Fysisk aktivitet i arbejde og fritid ser ikke ud til at have de samme helbredseffekter. Det kan forklares ved at sammensætningen af fysisk aktivitet er forskellig i arbejde og fritid. Eksempelvis har fysisk aktivitet i fritiden tit en højere intensitet (puls) og kortere varighed, og så er perioderne med fysisk aktivitet adskilt af længere hvileperioder. Derimod foregår den fysiske aktivitet på

jobbet i en stor del af arbejdstiden og dermed som udgangspunkt med kortere hvileperioder. Det tunge arbejde er anstrengende og mere ensformigt, men har generelt en lavere intensitet, så du får ikke pulsen op og dermed heller ikke en gavnlig effekt på konditionen."

"Din kondi forbedres af fysisk aktivitet med en høj pulsbelastning – fra 70 procent af max puls – og tilstrækkelig hvile. Derimod ser fysisk aktivitet i arbejdet ud til at slide på kredsløbet, ligesom det gør på muskler

og led. I princippet ville man måske kunne lykkedes med at planlægge den fysiske aktivitet i arbejdet på en sådan måde at det øger konditionen, men det er ikke undersøgt grundigt endnu."

Hvad skal personer med hårde, fysiske arbejdsopgaver være særligt opmærksomme på?

"Arbejdstagere, herunder søfarende med hårdt fysisk arbejde skal være opmærksomme på at holde deres krop i god form, både i forhold til muskelstyrke, men

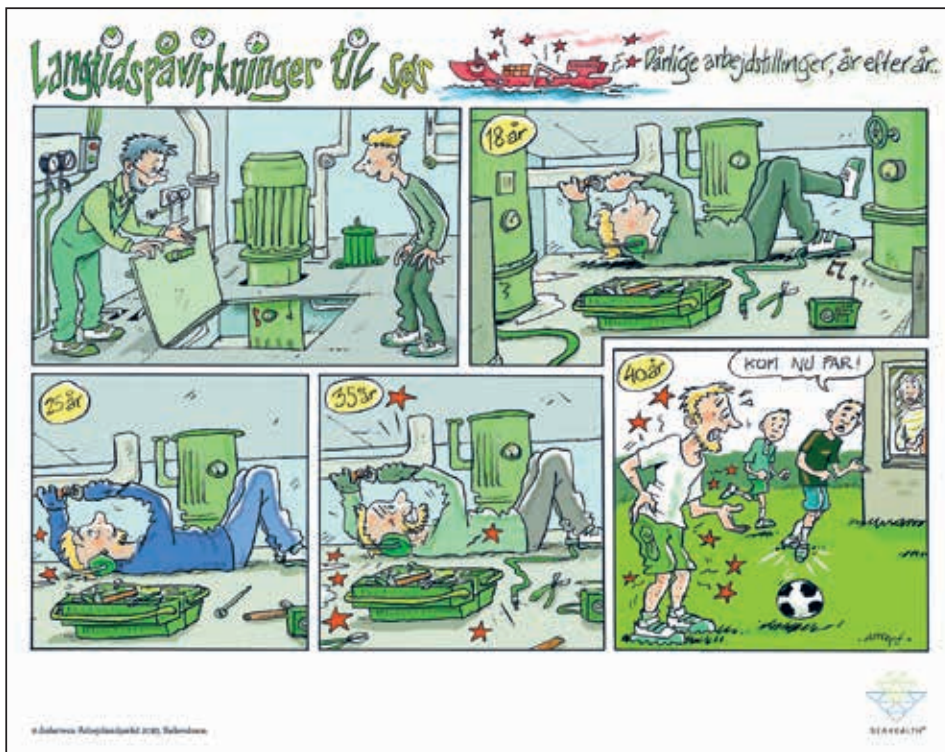
DET FYSISKE AKTIVITETSPARADOKS

Det fysiske aktivitetsparadoks handler om at fysisk hårdt arbejde øger risikoen for sygefravær mens fysisk aktivitet i fritiden reducerer sygefraværet. I 2020 offentliggjorde en række forskere en undersøgelse, hvor 929 ansatte i brancher med fysisk arbejde i en periode på op til fem arbejdsdage havde båret bevægelsesmålere, der registrerede oplysninger om personernes fysiske aktiviteter hele døgnet. Samtidig noterede deltagerne dagens forskellige aktiviteter i en log.

Data fra undersøgelsen blev sammenholdt med registerdata for langtidssygefravær. Resultaterne viste, at 21 procent af arbejdstagere med hårdt fysisk arbejde senere blev langtidssygemeldte. Men dem, der var aktive i fritiden og jævnlige fik pulsen op havde 20 procent lavere risiko for senere at blive langtidssygemeldt.

Kilde:

The physical activity paradox revisited: a prospective study on compositional accelerometer data and long-term sickness absence. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity



Det er vigtigt at forebygge langtidspåvirkninger til søs. SEA HEALTH & WELFARE har mange forskellige plakater, der illustrerer mange af de risici, som de søfarende skal tage højde for.

særligt også i forhold til kondition. Yderligere ser det ud til at være vigtigt at man under arbejdet sørger for at afveksle belastningen. Hvis du for eksempel har løftearbejde, bør du prøve at dele denne opgave ud over hele arbejdsdagen, så der er perioder i løbet af dagen med lav eller ingen belastning."

Hvad skal du gøre i din fritid, hvis du har hårdt fysisk arbejde?

"Kort sagt bør du i fritiden dyrke motion, som giver en høj kondition. Risikoen for hjertekarsygdomme er stærkt forhøjet for arbejdstagere med hårdt fysisk arbejde. Den risiko kan du reducere ved at have en god kondition. En god kondition vil nemlig betyde at belastningen fra arbejdet vil synes lavere, og give en lavere puls-belastning, end hvis man har en dårlig kondition."

Er der særlige forhold omkring arbejde på et skib, du vil bemærke i den forbindelse?

"Uden at være særlig bekendt med arbejdsforhold og -miljø på et skib, kunne jeg forestille mig at arbejdsdagene på et skib kan være længere end 7-8 timer. Desuden kan der være andre temperatur-

forhold på skibet – både høj varme og kraftig kulde vil stresser kroppen og øge belastningen ved udførelse af fysisk krævende arbejdsopgaver. Og så kan arbejdsbelastningerne og opgaverne variere afhængigt af vejret og om skibet er til søs, i havn osv. Disse forhold er det relevant at tage med i overvejelserne, når fysisk hårdt arbejde planlægges."

Har du bud på metoder til at designe fysisk arbejde, så det bliver mindre belastende?

"For alle der har hårdt fysisk arbejde, er det relevant at kigge på sammensætningen af de mest belastende arbejdsopgaver. For eksempel om man kan fordele opgaverne mellem flere medarbejdere eller hen over flere dage. Og om man i den forbindelse kan flette stillesiddende opgaver ind mellem det hårde fysiske arbejde. Det er også vigtigt at sørge for nok hvile i løbet af arbejdsdage med hårde og belastende opgaver."

"Uden helt at vide hvad der er praktisk muligt, vil det være en fordel at tage den ydre byrde væk fra arbejdstageren, for eksempel ved brug af hjælpemidler til at



Foto: Privat

Mette Korshøj er seniorforsker og Ph.D. ved Arbejds- og Socialmedicinsk Afdeling på Holbæk Sygehus. "Søfarende med hårdt fysisk arbejde skal være opmærksomme på at holde deres krop i god form," siger hun.

løfte eller holde byrder, værktøj osv. Det er også en god idé at give de søfarende mulighed for at holde tilstrækkelige hvilepauser under arbejdet samt plads til at træne i eller udenfor arbejdstid. Derfor bør officerne på skibet tage medarbejderne med i drøftelserne af hvordan man kan ændre eller udvikle arbejdsopgaver og arbejdsmiljøet, så det bliver mindre belastende."

På et skib er der i forvejen flere risici forbundet med mange af arbejdsopgaverne – fald, støj, kemisk påvirkning, høj intensitet ved operationer mv. Hvilke udfordringer giver det de søfarende, hvis de samtidig gerne vil forebygge senere langtidssygemelding?

"De nævnte eksponeringer kan give en masse udfordringer og øge risikoen for langtidssygemeldinger. Hvis man skal mindske disse udfordringer, bør man inddrage medarbejderne i drøftelserne af hvordan man kan ændre og udvikle arbejdsopgaver og arbejdsmiljø til at være mindre belastende, mere sikkert og med større indflydelse fra besætningsmedlemmerne."