

Forebyg og reducer gener og smerter

# Fysisk TRÆNING



Forskning viser, at muskel- og skeletbesvær er et stigende problem for danskerne. Det påvirker deres ydeevne på arbejdspladsen, hvilket i sidste ende kan blive dyrt for virksomheden. Med et træningsprojekt, som både tager højde for gode ergonomiske arbejdsstillinger og fysisk træning, der passer til den enkelte arbejdsplads, kan vi implementere de gode vaner som en naturlig del af medarbejdernes hverdag.

Fordi smerter i muskler og skelet påvirker både produktivitet og sygefravær, vælger mange virksomheder at tage en del af ansvaret for, at medarbejderne bevarer en god fysik. Uanset om arbejdet er hårdt for kroppen på grund af stillesiddende adfærd eller fysisk tungt arbejde, kan forebyggende og sundhedsfremmende træningstiltag være det, der sikrer, at medarbejderen kan holde energien og produktiviteten i hverdagen samt holde til arbejdets fysiske krav – både nu og på længere sigt.

## Fysisk træning på arbejdspladsen

Der er mange måder at udforme og implementere et træningsprojekt på, men vi ser altid de bedste resultater, når der er defineret et klart formål. Sammen finder vi ud af, hvilke specifikke behov der er på virksomheden, og hvordan træningen bedst forebygger og reducerer smerter og gener. Fysisk træning behøver ikke tage lang tid, og udfører man øvelserne i fællesskab i afdelingen, øger man oven i købet både trivsel og energiniveauet.

Projektet kan spænde helt fra en afgrænset indsats til et længerevarende forløb, og ofte skal der kun få funktionelle øvelser til at give klare resultater. Men det er mindst lige så vigtigt, at forløbet tilrettelægges, så træningen bliver en naturlig del af virksomhedskulturen, som prioriteres i hverdagen. Derfor hjælper vi ikke kun med øvelser, der tackler de konkrete udfordringer, der findes på virksomheden, vi arbejder også med korrekt implementering.

Gennem flere år har Lån & Spar Bank arbejdet med at øge medarbejdernes individuelle sundhed. Det seneste projekt har fokus på kollektiv smerteforebyggelse med en times oplæg for de forskellige teams, De næste seks uger fik medarbejderne tilsendt skræddersyede videoer, der både øgede sundheden og sørgede for, at projektet havde varig effekt.

**Læs hele casen om vores samarbejde med Lån & Spar.**

## VIL DU VIDE MERE?

I Arbejdsmiljøcentret Human House har vi mange års erfaring med at tilrettelægge træningsforløb i både store og små virksomheder, ligesom vi både rådgiver i det offentlige og det private.

### Kontakt os

Vil du høre mere om, hvad vi kan gøre for dig? Læs mere om vores kompetencer på området på [humanhouse.com](http://humanhouse.com), eller kontakt en af vores mange eksperter på området:

Karina Haasum på  
[kha@humanhouse.com](mailto:kha@humanhouse.com)  
eller 3094 2781.

ERGONOMI  
& SUNDHED

12.2020