

Fysisk aktivitet och muskuloskeletal hälsa – en litteraturöversikt

BAKGRUND

Besvär i muskler och leder är den vanligaste orsaken till nedsatt arbetsförmåga och långvarig sjukskrivning, förtidspensionering och anmälan av arbetsskada på grund av belastningssjukdom.

Det finns ett stort intresse på många arbetsplatser att erbjuda fysisk träning för att förbättra hälsotillståndet, i synnerhet den muskuloskeletal hälsan, och därigenom minska sjukfrånvaron och öka produktiviteten.

Det är viktigt att även ta hänsyn till andra faktorer än arbetstagarnas fysiska kapacitet - muskuloskeletal ohälsa är ett komplext problem som påverkas av många yttre faktorer.

- Fysisk belastning i samband med lyft, ensidigt upprepat arbete och påfrestande arbetsställningar
- Mental press och den sociala situationen på arbetet, företagets organisation
- Faktorer utanför arbetet: levnadsvanor - fysisk aktivitet och träning – och socialt stöd från familj och vänner
- Individuella faktorer som fysisk kapacitet/funktionsförmåga och copingstrategier