

# Fysisk trening og arbeidsevne

Marius Steiro Fimland

Post-doktor, Institutt for samfunnsmedisin, NTNU

Forsker, Hysnes Helsefort, St. Olavs Hospital

# Arbeidsevne

- NAV:
  - Handler om muligheter for å skaffe eller beholde arbeid
  - Den enkeltes evne til å møte de krav som stilles i utførelsen av et arbeid eller deltakelse i arbeidslivet
- Langvarig sykefravær og uføretrygd har alvorlige konsekvenser
  - Sosialt og økonomisk tap
  - Samfunnet: Høy andel i jobb, eldrebølge

# Fysisk trening og aktivitet

- Mange helsegevinster
  - Type 2 diabetes
  - Koronar hjertesykdom
  - Noen krefttyper
  - Lengre liv
  - Muskel-og skjelett-helse
  - Mental helse
  - Økt funksjonsevne
- Benyttes i forebygging og behandling, og arbeidsrettet rehabilitering
- Likevel er sammenhengen mellom fysisk aktivitet og sykefravær uavklart

# Kan fysisk aktivitet redusere sykefravær og uføretrygding?



**Marius Steiro Fimland**, dr.philos. Postdoktor ved Institutt for samfunnsmedisin, Det medisinske fakultetet, NTNU. Forsker ved Hysnes Helsefort, St. Olavs Hospital. marius.fimland@ntnu.no

## Sammendrag

- **Innledning:** Sykefravær og uføretrygding er betydelige folkehelseproblemer med store konsekvenser for enkeltindivid, familie og samfunn. Fysisk aktivitet og trening har mange helsegevinster, og anvendes både i forebygging og behandling av ulike plager og kroniske sykdommer. Imidlertid er sammenhengen mellom fysisk aktivitet og sykefravær uavklart.
- **Hoveddel:** Artikkelen baserer seg på søk i Pubmed. Bare prospektive befolkningsstudier som undersøkte sammenhengen mellom fysisk aktivitet/kapasitet og sykefravær/uføretvåd ble inkludert. Tolv studier rapporterte at fysisk aktive hadde redusert risiko

Fysioterapeuten 2013

Marius Fimland

Astrid Woodhouse

Ottar Vasseljen

Henrik Jacobsen

Roar Johnsen

# Formål

Gjennomgå prospektive befolkningsstudier –

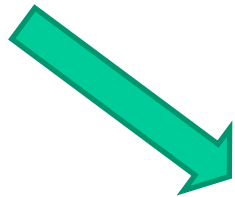
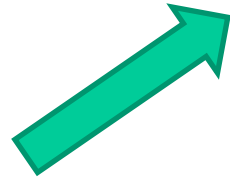
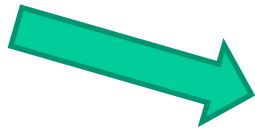
Kan fysisk aktivitet redusere sykefravær og uføretrygding?

Presentere en modell for hvordan fysisk aktivitet kan redusere sykefravær og uføretrygding

↑ Fysisk aktivitet



↑ Fysisk kapasitet



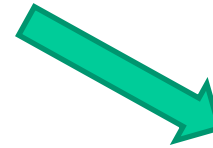
↑ Livskvalitet

↑ Psykisk velvære

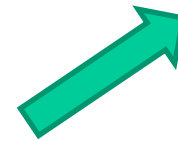
↑ Metabolsk helse

↓ Smerte

↓ Utmattelse



↑ Arbeidsevne



↓ Relativ arbeidsbelastning

↑ Arbeidskapasitet



↓ Sykefravær

↓ Uføretrygging

# Resultater

- Identifiserte 17 studier. Norden og Nederland
- Fysisk aktivitet: 12 av 13 studier rapporterte sammenheng
- Anstrengende reduserte risiko mer enn moderat FA, selv om energiforbruket var det samme. 3 studier.
- Høy kapasitet reduserte risiko for sykefravær (3 studier)

# Problemer med tidlige studier

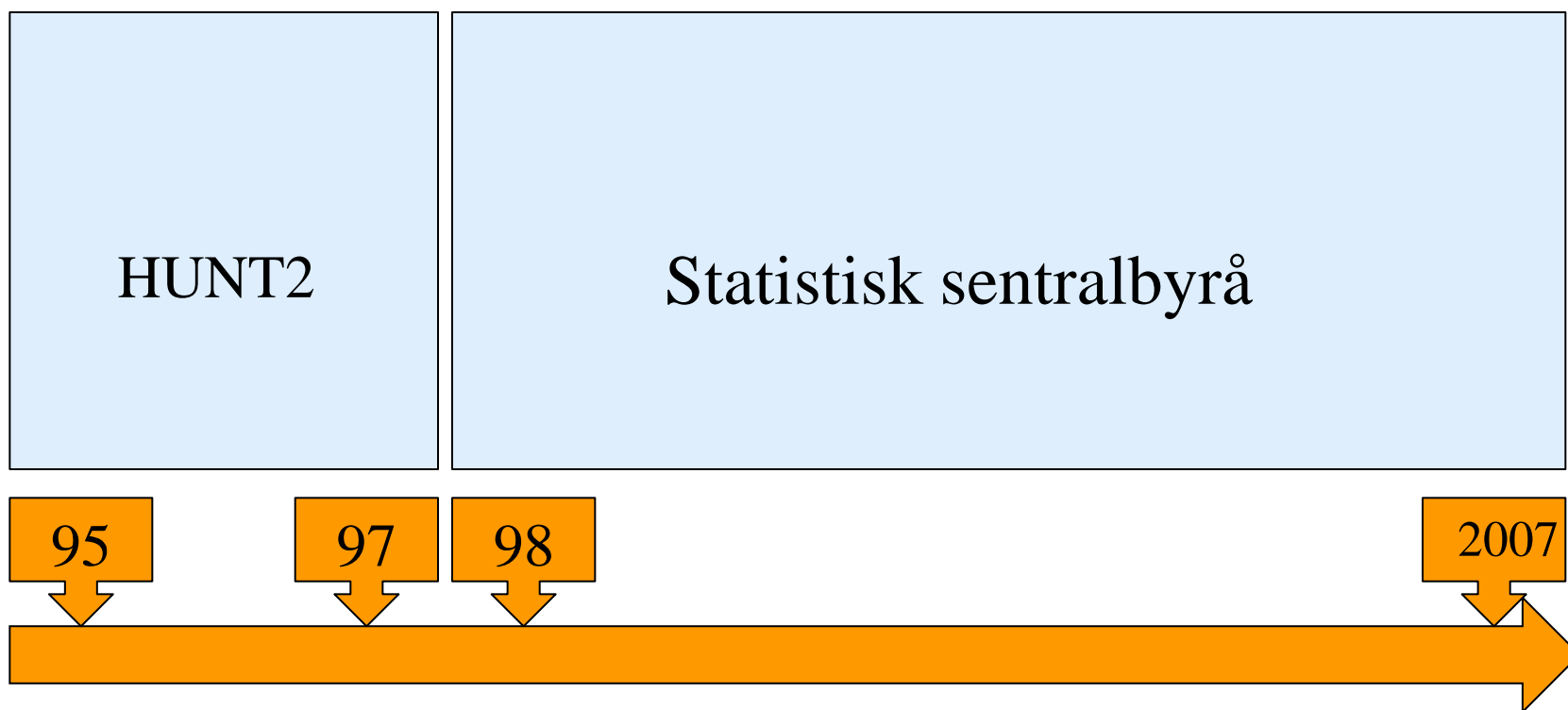
- Ulik grad av justering for potensielle konfunderende variabler – som kan forklare sammenhengene
  - Livsstil, sosio-økonomisk status, BMI, utdanning, fysisk og mental helse
- Ofte få deltakere og/eller kort oppfølgingsperiode
- Spesifikke grupper, f eks kun
  - unge, middelaldrende, offentlig ansatte eller menn
- Behov for en studie uten disse begrensningene!



# Derfor ville vi gjennomføre en studie uten disse begrensningene

Physical activity and disability pension: 10 years follow-up of the HUNT-study  
*Fimland, Vie, Nilsen, Johnsen, Krokstad & Bjørngaard, in preparation*

# Fysisk aktivitet og uføretrygd



# Det vi ønsker å si noe om

Fysisk  
aktivitet



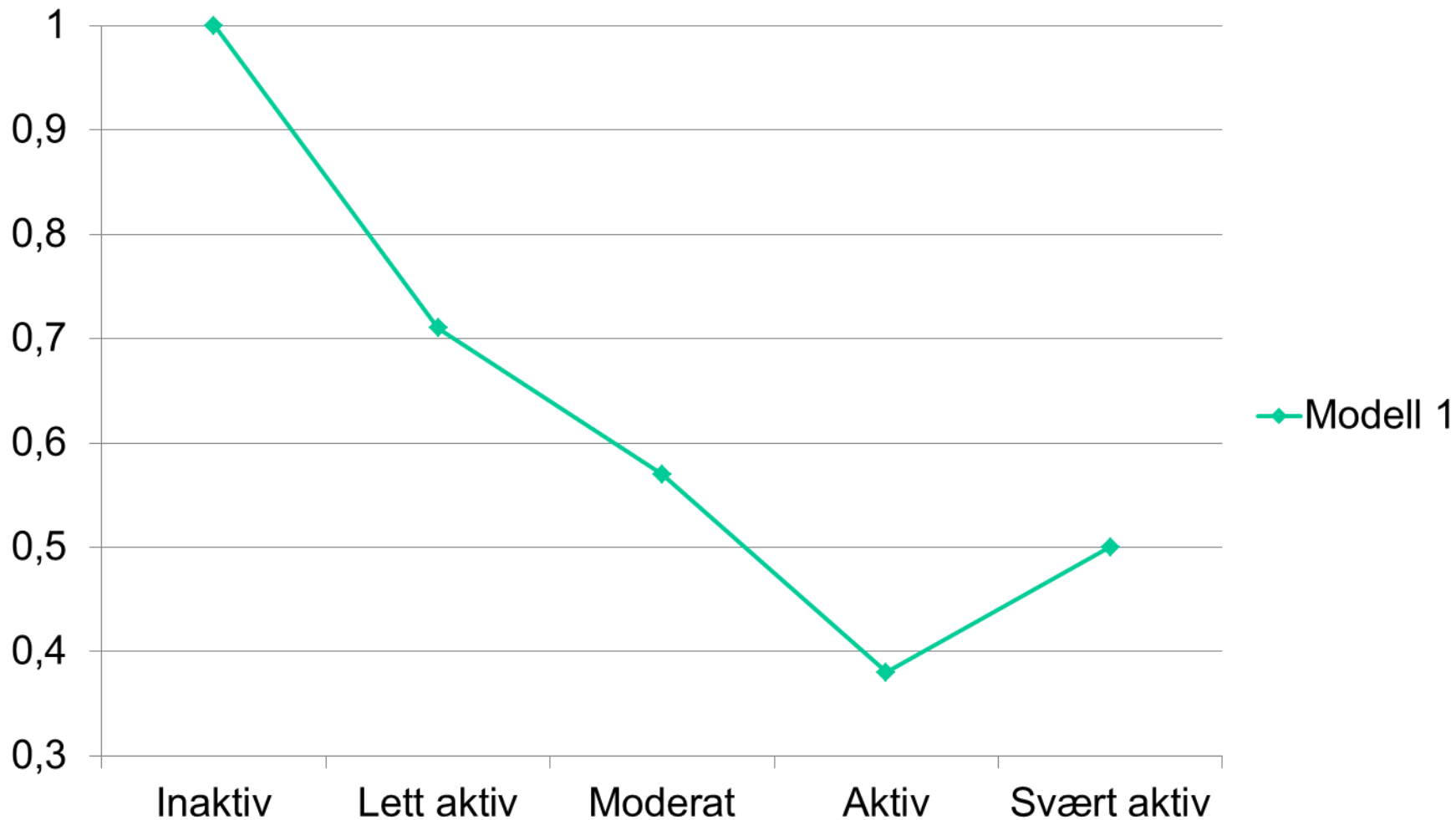
Uføretrygd

# Det vi ønsker å si noe om

## MEN: vi må ta hensyn til andre faktorer



# Resultat for kvinner



# Det vi ønsker å si noe om

## MEN: vi må ta hensyn til andre faktorer

Fysisk  
aktivitet

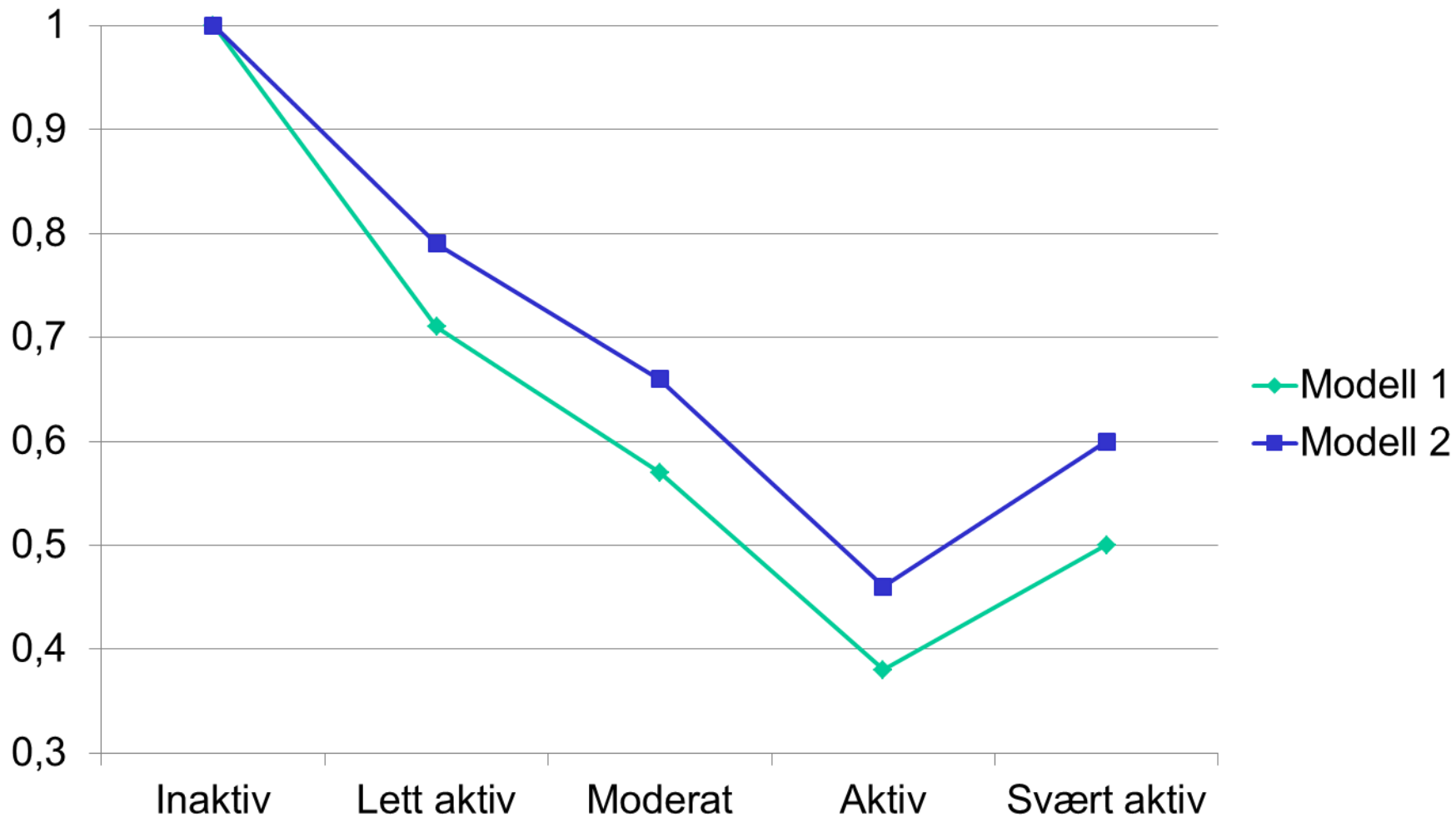
Uføretrygd



Modell 1: Alder

Modell 2: 1+sivil status, utdanning, røyking

# Resultat for kvinner



# Det vi ønsker å si noe om

## MEN: vi må ta hensyn til andre faktorer

Fysisk  
aktivitet

Uføretrygd



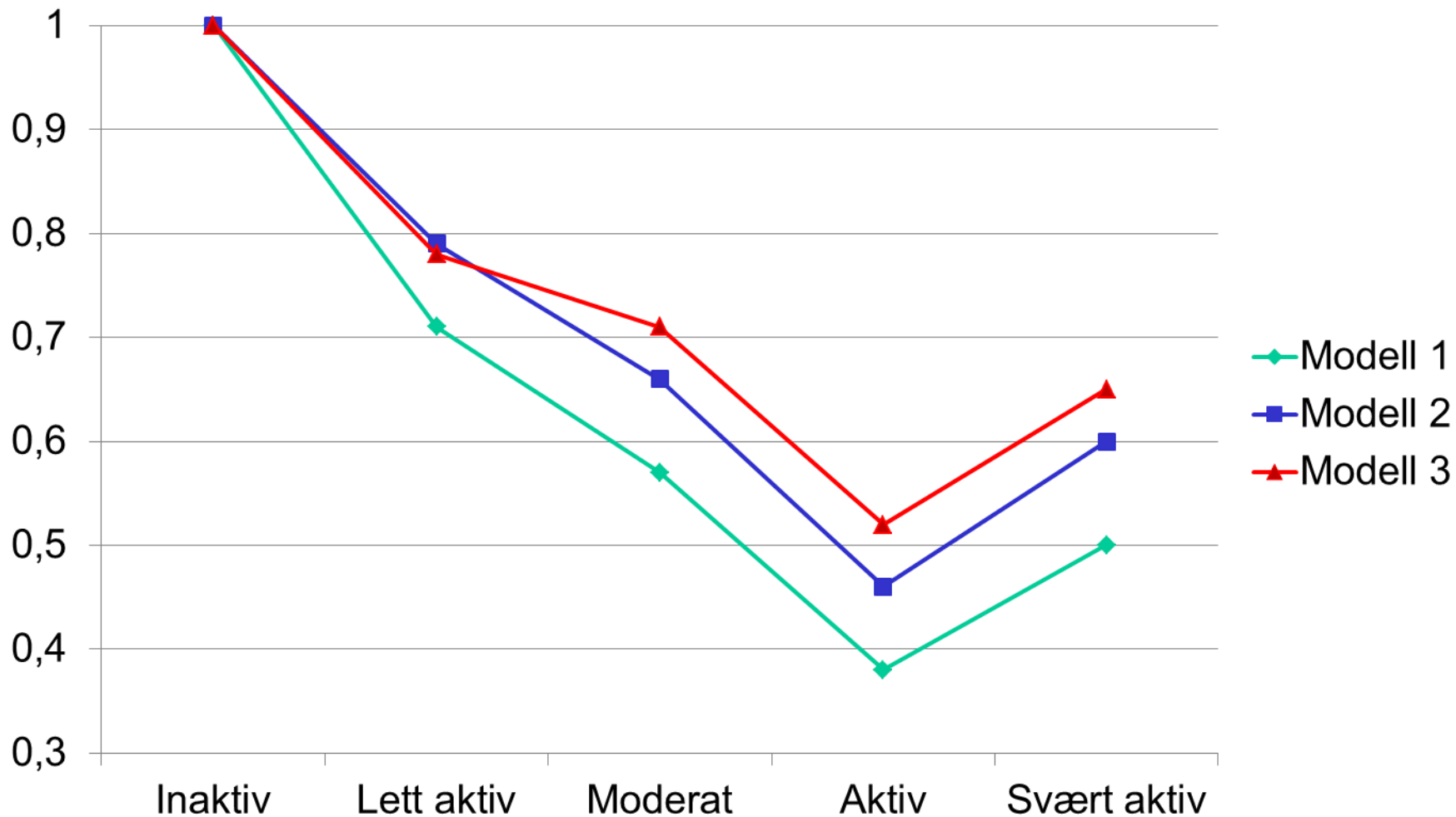
Modell 1: Alder

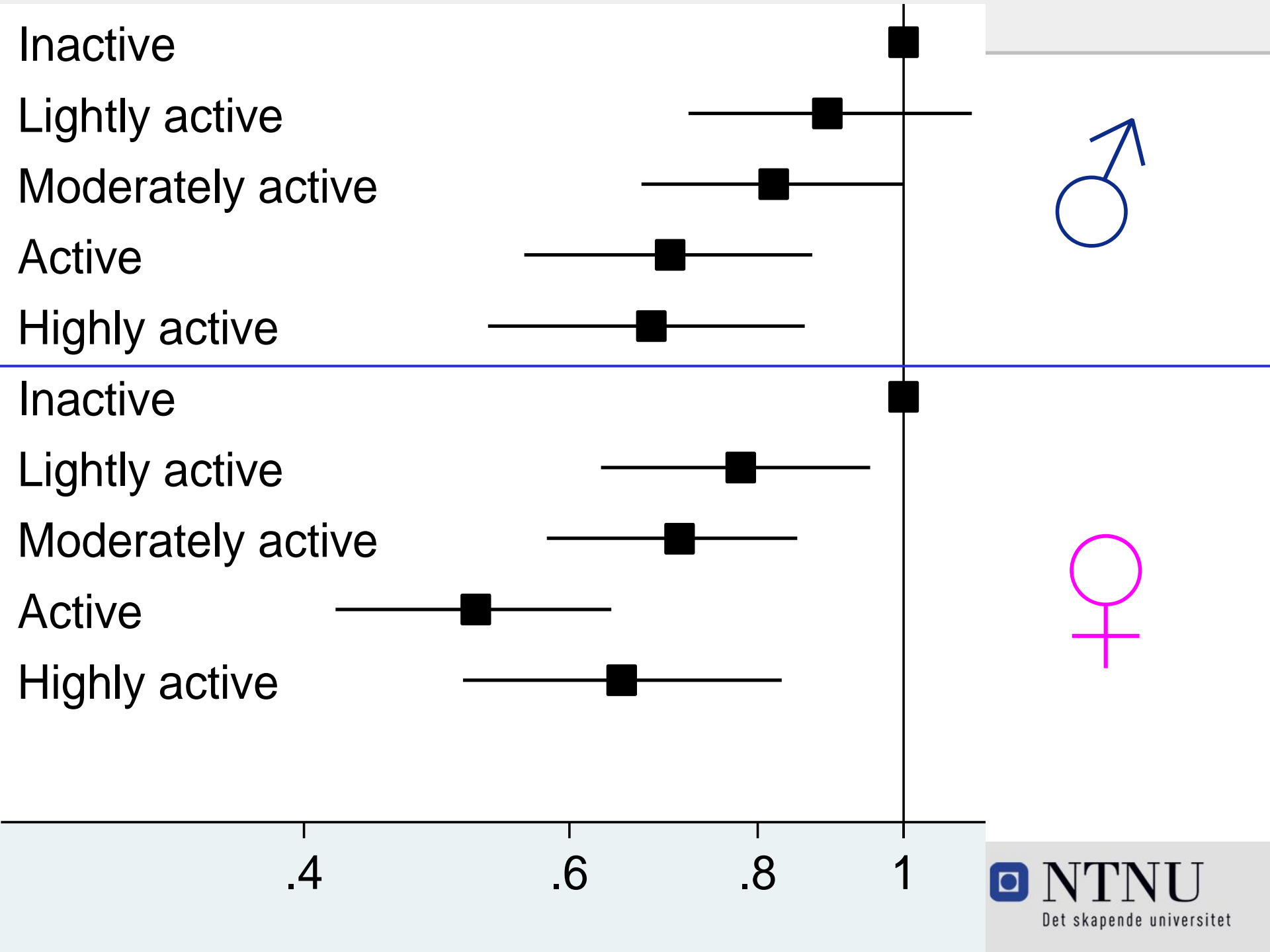
Modell 2: 1+sivil status, utdanning, røyking

Modell 3: 2+fysiske symptomer, fysisk helse, mental helse, BMI



# Resultat for kvinner

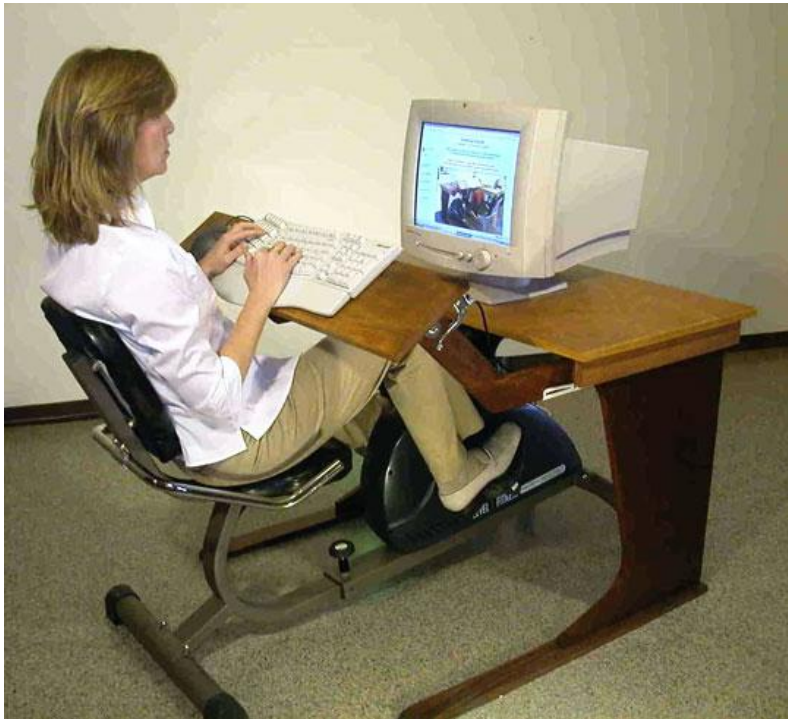




# Sammendrag

- Sterk dose-respons sammenheng
- Funnene støtter at fysisk aktivitet er viktig for arbeidsevne
- Litt økning i fysisk aktivitet kan ha stor betydning
- Strengt analyser
- Observasjonsstudie

# Noen forslag, i en hektisk hverdag...

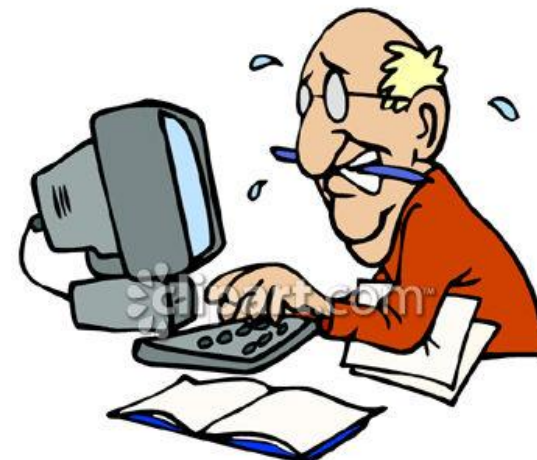




# Kan fysisk trening påvirke sykenærvær?

- Oversiktsartikkel fant 8 RCTer (Brown et al. 2011 Sports Med)
- Utfordring: Ingen omforent definisjon av sykenærvær/presenteeism – ikke standard evalueringsverktøy
- Aktivitet/trening: Bedrer livskvalitet, generell helse, emosjonell velvære, angst, utbrenthet
- Ingen direkte bevis for bedret produktivitet/sykenærvær, MEN:
- FA → helse → produktivitet

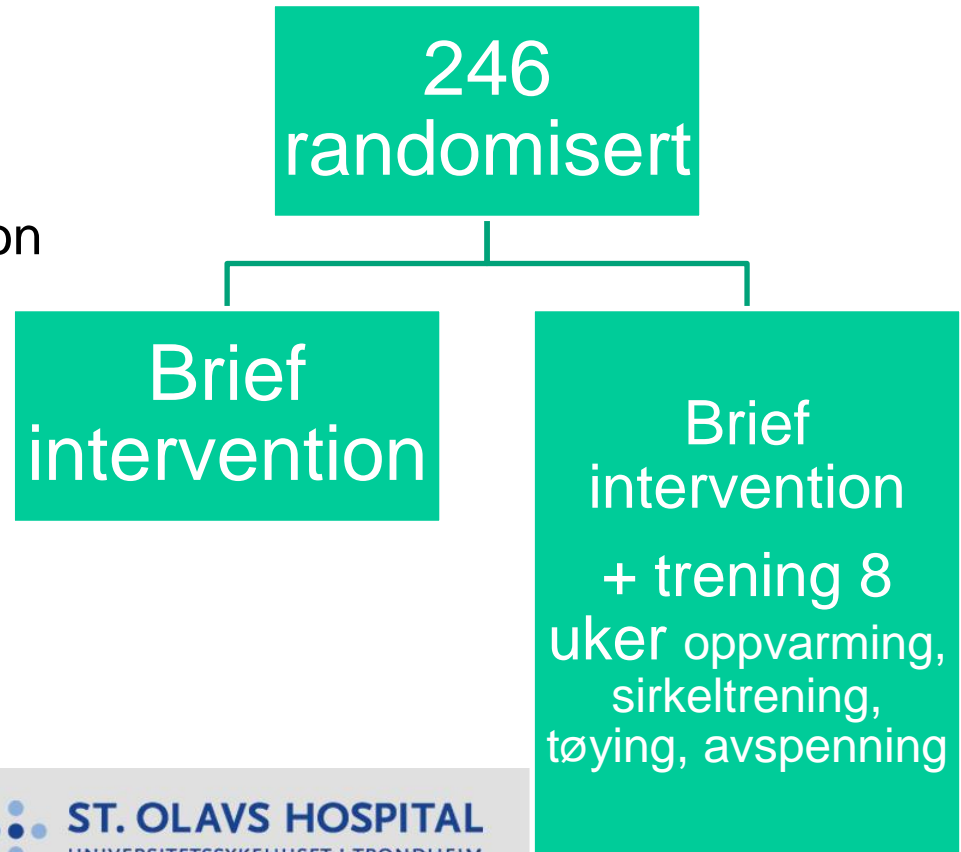
# Fysisk trening og rehabilitering til arbeid





# Trening i tillegg til brief intervention økte ikke tilbakeføring til arbeid for ryggpasienter med uspesifikke ryggplager

- Hagen/Eriksen et al. 2010  
Scand J Publ Health
- 2 år oppfølging
- Treningsfokus: balanse, koordinasjon og proprioepsjon
- Ingen forskjell i
  - Frykt for bevegelse
  - TTA



# Fysisk trening hjelper ikke likevel?

WTF?

# MEN:

- Brief intervention oppfordrer også til fysisk aktivitet og gruppene var like aktive
- Treningsprogrammet var ikke effektivt ifht bedring av fysisk funksjon eller helseplager
- Eventuell økning i tilbakeføring måtte dermed skje via andre mekanismer enn bedring av helse og arbeidskapasitet

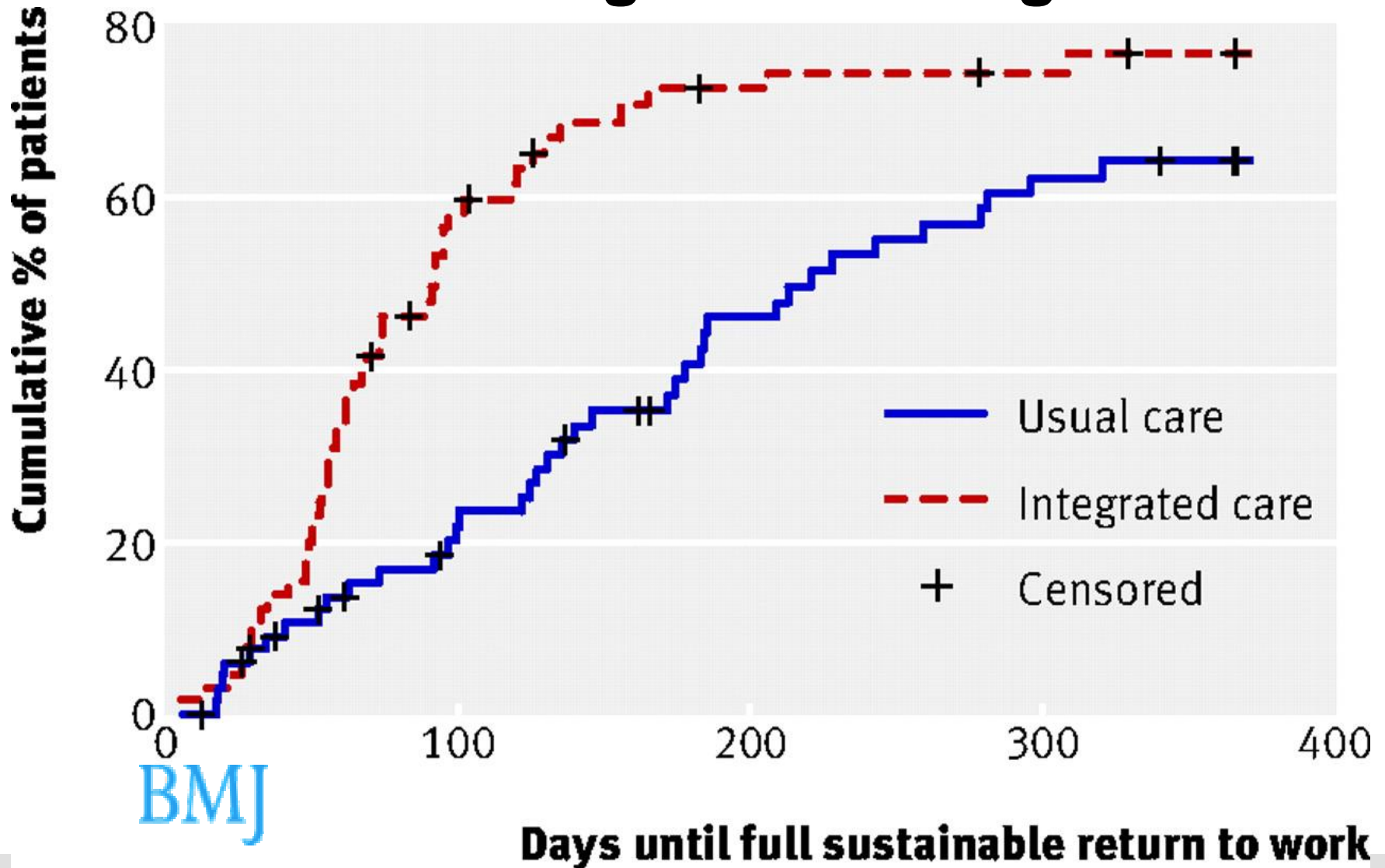
# Fysisk trening som ledd i rehabilitering

- Systematisk oversiktsartikkel og meta-analyse (Oesch et al. 2010 J Rehabil Med)
- 34% lavere sjanse for langvarig sykefravær ved intervensjoner som inneholdt fysisk trening sammenlignet med vanlig behandling
- Ikke grunnlag for å si at en type trening er bedre enn andre
- Vanskelig å vite effekten av trening som sådan

# Et eksempel

- Lambeek et al. 2010 BMJ
- Integrert vs vanlig behandling på tilbakeføring til arbeid
- Sykmeldt pga uspesifikke ryggsmarter >12 uker
- Integrert behandling:
  - Koordinert av lege
  - Varighet: 1-12 uker. Stopp ved bærekraftig tilbakeføring (3 uker i arbeid)
  - Arbeidsplassintervensjon basert på deltakende ergonomi. Samhandling med nøkkelpersoner. Brainstorming for løsninger
  - Gradert treningsprogram hos fysioterapeut. Maks 26 økter ila 12 uker

# Tid til bærekraftig tilbakeføring til arbeid



BMJ

Days until full sustainable return to work

# Trening/aktivitet og arbeidsevne, oppsummering

- Observasjonsstudier viser tydelig sammenheng
- Teoretisk – flere grunner til å anta at fysisk trening er positivt for arbeidsevnen
  - Helse
  - Arbeidskapasitet
- Trening positivt som ledd i rehabilitering, men foreløpig ingen beviser for at trening i seg selv arbeidsdeltakelse

# Takk!

Marius.Fimland@ntnu.no

Twitter: @mariusfimland