

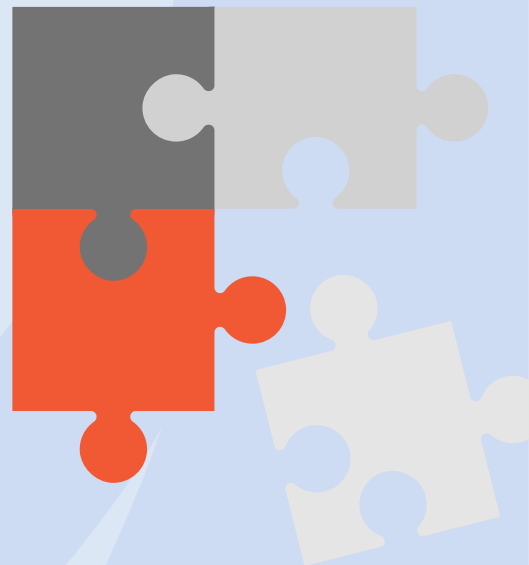
Styrkepaus – exempel på fysisk aktivitetspaus i arbetslivet

via den interna företagshälsan i region Västerbotten

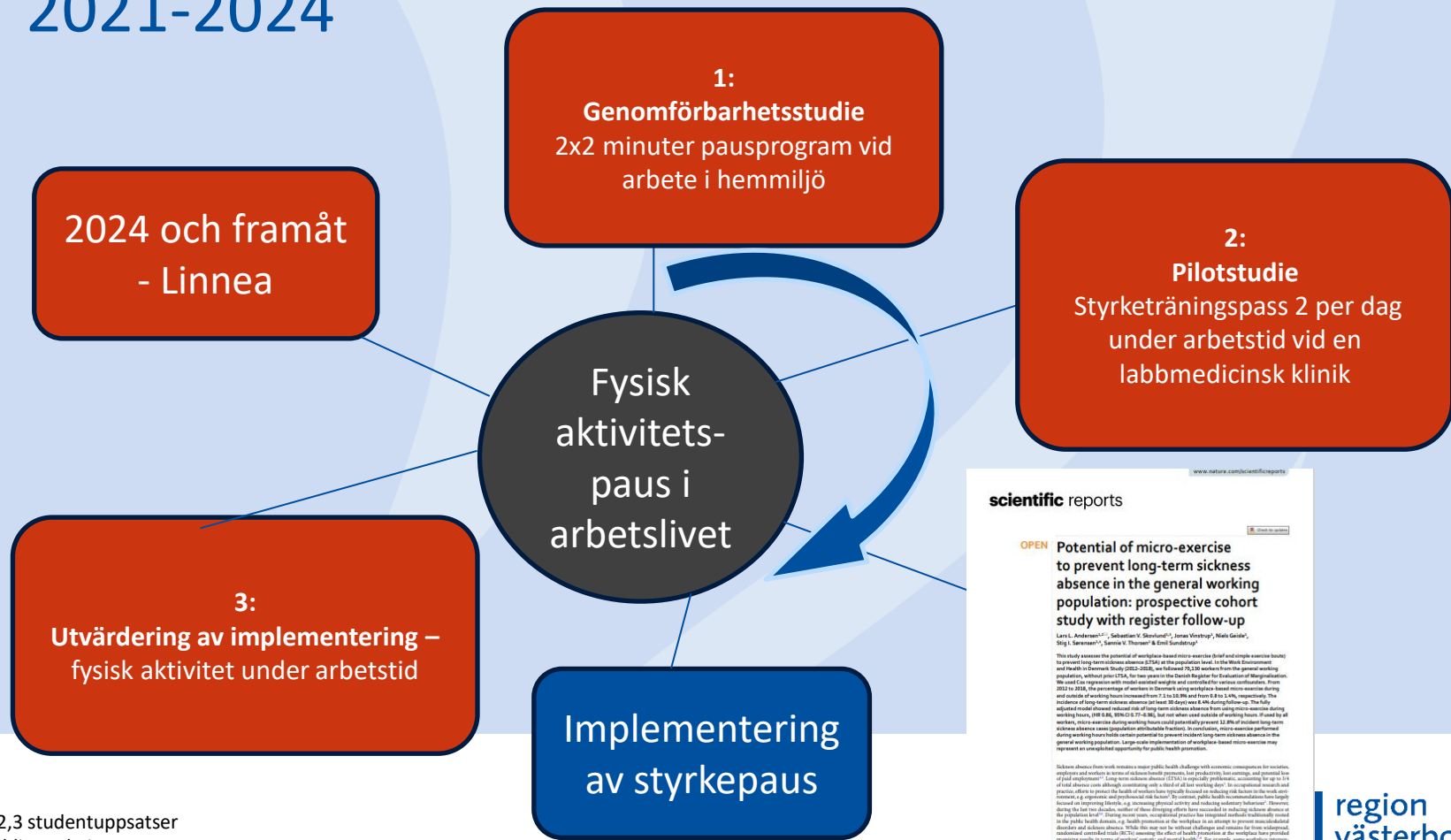
Åsa Svedmark ergonom/med dr i fysioterapi
Linnea Karlsson idrottsvetare/friskvårdssamordnare

Hur startade det?

- Forskning kring nack- och skulderbesvär – träning av muskler i området kan förebygga och lindra besvär
- Långtidsuppföljningar efter avslutad period
- Bibehålla träning men hur?
- Studier om implementering av fysisk aktivitet i arbetslivet



2021-2024



region
västerbotten

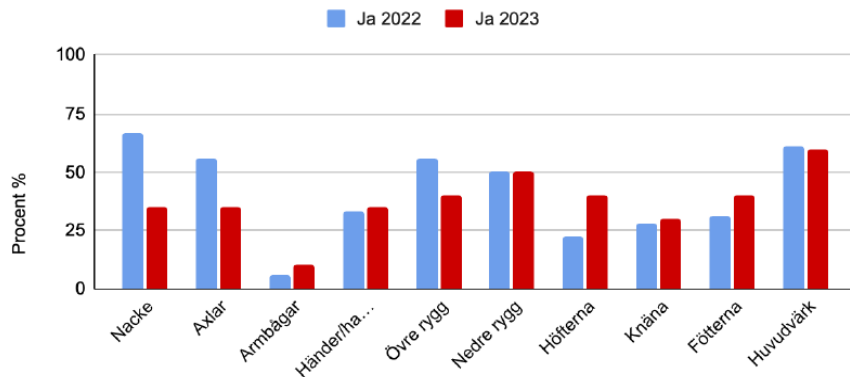
1,2,3 studentuppsatser
publicerade i DIVA

www.umu.se

Utvärdering av implementering, 2 kliniker

Muskuloskeletal besvärsbild på klinik A

Jämförelse mellan åren 2022-2023



- Majoriteten 2-3 ggr per vecka
- Tidsbrist orsak till att inte delta
- Motiverande faktorer var förbättrad hälsa, gemenskap och inslag av tävlingsmoment
- Stöttning av chef och att chefen deltog viktigt



Styrkepaus



- Företagshälsans uppgift:

För att minska ohälsa orsakad av arbetsmiljön hos Region Västerbottens medarbetare behövs mer förebyggande och främjande arbete på alla nivåer

- Implementera fysisk aktivitet i arbetet som en åtgärd vid statiska och repetitiva arbetsuppgifter
- Vi har valt att paketera det och kallar det Styrkepaus

Är styrkepaus någonting för din arbetsplats?

Aktiva pauser med enkla gummibandsövningar kan påverka oss positivt på många sätt – ökad energi och variation i arbetet samt rörelse och styrka till utsatta muskelgrupper.

För många arbetsplatser är utmaningen att få till pauserna som en del i arbetsdagen.

Med stöd från företagshälsan utformas styrkepausen för att passa verksamheten, sett till hur styrkepausen ska gå till, var den ska göras och när i arbetsdagen det passar in.

Är du intresserad av att veta mer?

Kontakta linnea.m.karlsson@regionvasterbotten.se



Företagshälsan

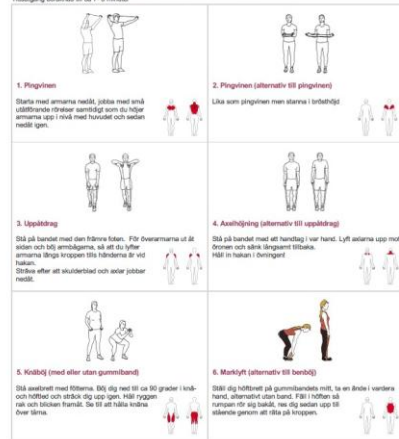
region
västerbotten

region
västerbotten

Styrkepaus

- Tre gummibandsövningar - 12 reps/övning genomförs 2-3 varv.
- Övningarna behöver inte utföras korrekt!
- Utrustning: gummiband och träningsprogram
- Vikten av tydlighet – tidpunkt, plats, hur ofta, hur lång period, alternativ?
- Tålmod..

Programmet består av 3 övningar som genomförs i 3 varv. Pinginen/ Uppbållsband (alternativ se nedan)
12 repetitioner alternativt 30 sekunder per övning. Visa och lyt till olika övning. ca 15 sekunder
Totalövning beräknas till ca 7-8 minuter



Styrkepaus

Exempel från en verksamhet

- I grupp på gemensam yta i arbetskorrideren alternativt i eget rum
- Dagligen på arbetstid innan förmiddagsfika (ca 7-8 min)
- Stöd från Företagshälsan en gång i veckan.
- Nytt program 1 g/månad

Fler exempel från verksamheter

- Arbete med motivationsfaktorer: Utmaningar i lag, gemensamt mål för arbetsplatsen, fira framgång..
- Tydlig tidsperiod med uppföljning.
- Väva in i befintliga rutiner (ex möten).



STYRKEPAUS



Månad: _____

Mål: _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag

Styrkepaus

- Utbildningsinsats till chef, skyddsombud och hälsoinspiratör
- Digital och fysisk
- Fokus på vad, varför och hur
- Checklista för implementering



Uppstart

Tydliggör när och hur ni ska starta upp med Styrkepaus

Start och stopp/utvärderingsdatum?

När på dagen?

Var/plats?

På arbetstid?

Hur ofta?

Program/övningar

Gummiband

Vidmakthållande

*Tydliggör **hur** ni kan arbeta med punkterna nedan och **varför**, för att vidmakthålla Styrkepausen*

Information och delaktighet

Skapa rutin

Uppmuntran, stöd och draghjälp

Hinder?

Uppföljning och utvärdering

Motivationsfaktorer

Trygghet och tydlighet

Uppstart	<i>Tydliggör när och hur ni ska starta upp med Styrkepaus</i>
Start och stopp/utvärderingsdatum?	1 mars – 1 juni
När på dagen?	Dagligen innan förmiddagsfika
Var/plats?	Längst ner i korridoren
På arbetstid?	5 min arbetsgivaren, 5 min egen tid
Hur ofta?	Dagligen
Program/övningar	3 övningar, 3 varv. Nya övningar varje månad. Övningar som är lätta att utföra. Inget rätt och fel. Nytt program 1 g/månad
Gummiband	Beställer via Hjälpmedel alt economa
Vidmakthållande	<i>Tydliggör hur ni kan arbeta med punkterna nedan och varför, för att vidmakthålla Styrkepausen</i>
Information och delaktighet	Stående punkt på APT/veckomöten, dialog inför uppstart kring ”upp-startspunkterna” samt varför satsa på Styrkepaus.
Skapa rutin	Tydlighet vid uppstart, lägga in i schemat, tillgänglighet (gummiband, program)
Uppmuntran, stöd och draghjälp	Prioriteras (medarbetare och chef), dra med varandra, bekräfta varandra, H-inspiratör lyfter i månads-/veckobrev
Hinder?	Otydligt om det gäller alla, prioriteringar
Uppföljning och utvärdering	Vid första APT/efter ett fåtal ggr för möjlighet att korrigera. Följa upp/utvärdera i mötesforum efter tidsperioden. Frågeformulär/Forms ex kring implementeringen eller upplevda besvär. Förändring/fortsättning?
Motivationsfaktorer	Motivationstavla varje månad, tävlingsmoment/utmaningar i grupp/individuellt. Lagtävling?
Trygghet och tydlighet	Tydlighet kring förväntningar från chef, ok att delta på egna villkor, tydlighet kring uppstartspunkterna

Styrkepaus

- Ringar på vattnet
- Utbildning
- Hälsofestival
- Återhämtning pågående arbete där numera styrkepaus finns som en del



Citat från verksamheter hösten 2024

”Tävlingar/utmaningar kopplat till styrkepaus är motiverande i vår grupp”

”Styrkepaus bidrar utöver micropausen även till lagsammanhållning och teamkänsla- vi gör något roligt tillsammans!”

”Flera medarbetare uttrycker hur de känner att styrkepausen är hjälpsam och gör även övningar övrig tid än den vi tillsammans uppsatt”

”Tydlighet från chef, vill att det skulle prioriteras och delta på sina villkor”

Tack för oss

- Linnea.m.karlsson@regionvasterbotten.se
- Asa.svedmark@regionvasterbotten.se



Företagshälsa
Strykpaus program 7

region
västerbotten

Programmet består av 3 övningar som genomförs i 3 varv.
12 repetitioner identifieras 20 sekunder per övning. Visa och lyt till nästa övning, ca 10 sekunder
Tidslängd beräknas till ca 7-8 minuter.

1. Framåtböjda knämarkering med bånd
Placera fötterna på mitten av båndet alternativt placera ena foten på båndet. Sätt knämarkering med ena armen ner längs sidan. Dra båndet uppåt med andra armen och släpp efter att du har markerat. Sätt sedan båndet till utgångsläget och upprepa med andra armen. Mått överknäns höjd med rak rygga.

2. Bredbåll med knämarkering
Sätt ett på båndet med fötterna bredare än höftbredd. Sätt båndet i ett bånd brett, pressa sedan upp till stående och för ena benet fram till stående. Kom tillbaka med båndet och upprepa brettbåll. Upprepa. Undvik att luta överknäns höjd när du för båndet till sidan.

3. Stående axeltryck i ryggen
Sätt på båndet och två båndet med dina armar. Låt armarna gå över knäarna och släpp långsamt tillbaka. Upprepa. Undvik att släppa ut händer under ströket.