

2016-09-06

Var fjärde person upplever värk och skador på grund av sitt jobb

Så stretchar du för att må fysiskt bättre på arbetsplatsen

Svenskarna blir allt mer stillasittande. En av tre upplever att de rör på sig för lite i arbetet. Detta trots att många arbetsgivare främjar anställdas fysiska hälsa. 34 procent uppger dessutom att de skadat sig på sin arbetsplats. Det visar Skanskas SIFO-undersökning Säkerhetsbarometern.

I Sverige motionerar vi mest av alla inom EU*. Samtidigt blir vi sämre på att utnyttja möjligheterna till att röra oss på vardagarna eller när vi är på jobbet. Stillasittande arbete eller mer fysisk verksamhet påverkar naturligtvis hur mycket vi rör på oss under dagen. Men oavsett förutsättningar är trenden nedslående och våra arbetsplatser fortsätter vara en bidragande orsak till värk och skador.

I en Sifo-undersökning genomförd på uppdrag av Skanska uppger hela 35 procent att de upplever att de rör sig för lite på jobbet. Av de med stillasittande arbete är det endast en av fyra som tar regelbundna pauser för att röra på sig eller stretcha. Och allra sämst på att pausa för att röra sig är kvinnorna. I undersökningen uppger 23 procent att de upplever värk och andra skador som kan relateras till arbetet, även här är problemet vanligast bland kvinnor.

– Många känner sig stressade på jobbet och anser sig inte ha tid att ta pauser för att röra sig. Men det finns faktiskt många sätt att hitta tid och möjligheter till detta. På Skanska jobbar vi långsiktigt förebygga sjukfrånvaro, minska arbetsrelaterade skador och att skapa en bra arbetsmiljö. En av många åtgärder är vår populära morgonträning, stretch & flex. Den här morgongympan är något vi gör varje dag och på varje arbetsplats, säger Cecilia Björkryd, chef för arbetsmiljöutveckling på Skanska Sverige.

Undersökningen visar även att var tredje person, 34 procent, har någon gång skadat sig på jobbet. 36 procent uppger dock att deras arbetsgivare främjar de anställdas fysiska hälsa genom att exempelvis erbjuda gemensam träning, utökad friskvårdsbidrag eller liknande.

– Oavsett arbete eller fysiska förutsättningar är det viktigt att vara medveten om vilka generella hälsofördelar vardagsmotion har. Särskilt när man går igenom perioder med hög belastning både på jobbet och privat. Då gäller det att vara uppmärksam på kroppen signaler och ta hand om den. Det här handlar inte bara om att bidra till att förebygga framtida arbetsskador. Som arbetstagare har man så klart även ett privat intresse att må bra, vara frisk och inte riskera sin privatekonomi på grund av nedsatt arbetsförmåga, säger Cecilia Björkryd.

Prova på Skanska Stretch & Flex:

<https://www.youtube.com/watch?v=40ppeFnms5U>

* Svenskarna motionerar mest av alla folk i EU. 70 procent av svenskarna uppger i en undersökning från EU:s opinionsinstitut Europabarometern att de idrottar minst en gång i veckan. Undersökningen genomfördes under november och december 2013 i 28 länder

med 27 000 svarande.

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes via TNS Sifo med ett riksrepresentativt urval över hela landet med 1 002 respondenter. Undersökningen är genomförd i mars 2016.

För ytterligare information, vänligen kontakta:

Cecilia Björkryd, chef för arbetsmiljöutveckling, Skanska Sverige, tel: 010-448 13 79

Annika Svensson, PR-ansvarig, Skanska, tel: 010-448 15 15

Direktnummer för media, tel 010-448 88 99

Om Skanska i Sverige

Skanska är ett av världens ledande projektutvecklings- och byggföretag med verksamhet inom hus- och anläggningsbyggande samt utveckling av bostäder och kommersiella lokaler. I Sverige har företaget cirka 10 000 medarbetare. Intäkterna för byggverksamheten uppgick 2015 till 27 miljarder kronor. Verksamheten inom bostadsutveckling sålde under 2015 cirka 2 200 nya hem. Skanska erbjuder även tjänster inom offentlig privat samverkan.