



Sæt tid af til motion nu eller sæt tid af til sygdom senere

Dr. med og overlæge ved Rigshospitalet og professor ved Københavns Universitet, Bente Klarlund Pedersen har siden 2005 været leder af Danmarks Grundforskningsfonds Center for Inflammation og Metabolisme. Her forsker hun og de omkring 50 medarbejdere i de molekulære mekanismer, der gør, at fysisk aktivitet gavner sundheden. Hun har skrevet mere end 400 videnskabelige artikler, og hun er en meget dygtig formidler, som blandt andet er kendt for sine populære og slagkraftige formuleringer. Ifølge Bente Klarlund Pedersen er det sundt fornuft, at man ikke skal blive syg af at gå på arbejde. Hvad enten man har hårdt fysisk arbejde eller stillesiddende arbejde er det et arbejdsmiljømæssigt problem, og arbejdspladsens ansvar. Det er jo heller ikke op til den enkelte at medbringe hjelm og høreværn på arbejdspladser hvor der er støj eller risiko for at få noget i hovedet. På samme måde er det ikke op til den enkelte medarbejder at forebygge nedslidning på grund af arbejde. Hun advarer om, at det i mange tilfælde ikke vil være nok med motion i fritiden, derimod vil blandt andet stillesiddende job typisk kræve motion i arbejdstiden, men det vil i hvert enkelt tilfælde kræve en mere præcis analyse af jobfunktionen og de fysiske påvirkninger der følger af funktionen. Kriteriet er ikke færre sygedage på kort sigt, men derimod raske medarbejdere på lang sigt. Bente Klarlund Pedersen udgav i 2003 i samarbejde med professor Bengt Saltin en håndbog om fysisk aktivitet. Bogen anbefalede 30 min. daglig træning og er i 2011 revideret så det nu anbefales, at der 2 gange om ugen gennemføres 20 min. høj intensitetstræning. Man ved at musklerne danner flere hundrede stoffer, men indtil videre har man kun et begrænset kendskab til virkningen af disse mange stoffer, dog ved man, at stofferne påvirker fedtvævet, leveren, knoglerne, indlæringssevnen, evnen til at føle lykke og nogle af stofferne kan måske endda forebygge kræft.

Novozymes er en stor dansk virksomhed, hvor man har gennemført et forskningsprojekt i samarbejde med Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. Projektet var målrettet 600 laboranter, som på grund af deres arbejdsstillinger var særligt udsatte for nakke- og skuldersmerter. Laboranterne blev tilbudt målrettede øvelser med henblik på at forebygge og reducere disse smerter. Projektet viste, at det var muligt at reducere smerterne med ca. 40 %, 25 % af deltagerne følte øget arbejdsglæde og 40 % oplevede øget socialt samvær med kollegerne. Projektet er nu implementeret som en permanent ordning, og der trænes i arbejdstiden i 2 – 3 gange 10 minutter pr. uge i lokaler i umiddelbar tilknytning til den enkeltes arbejdsplads.

Der er for mig ingen tvivl om, at den efter hånden ret omfattende forskning og viden om motion, som det måske vigtigste værn mod arbejdsrelaterede sygdomme vil stille nye krav til Dansk Politidrætsforbund og de mange politidrætsforeninger, så vi vil være i stand til at bidrage med nogle af de arbejdsmiljørelaterede aktiviteter der givetvis vil blive efterspurgt i fremtiden. Det er en udvikling, som hovedbestyrelsen i Dansk Politidrætsforbund allerede har sat på dagsordenen, og jeg er sikker på, at vi også i fremtiden vil være i stand til, at yde et betydningsfuldt bidrag til et godt arbejdsmiljø i politiet.

Med sportslig hilsen

Mogens Norup Lauridsen
formand