

Let træning i kaffepausen er effektivt mod smerter

Af: Catrine Østergaard Guillouet
20. juli 2012 kl. 03:55

Godt nyt for kontoransatte: Effekten af smertelindrende træning af nakke og skuldre er god - uanset hvor, hvordan og hvor ofte man træner.

Kontoransatte med ondt i nakke og skuldre er ikke bundet af at skulle udføre et bestemt træningsprogram på en bestemt måde, når de ønsker at gå til kamp mod smerterne.

Effekten er den samme, uanset om man træner forskellige muskelgrupper én gang om ugen eller hver dag.

Det viser resultaterne af ny forskning foretaget af Christoffer Højnicke Andersen, som netop har forsvaret sin ph.d. afhandling ved Institut for Idræt og Biomekanik på Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Syddansk Universitet.

Lav bøj og stræk, når du henter kaffe

Forskningen viser en markant smertereduktion i de ømme muskler hos alle, der laver målrettet styrketræning af nakke/skulder muskulaturen én time om ugen. Og det er underordnet, om man træner i små, korte intervaller eller i ét, langt - effekten er den samme.

Christoffer Højnicke Andersen understreger, at det er gode nyheder for både virksomheder og medarbejdere, da træningen dermed kan tilpasses et travlt arbejdsliv uden at gå ud over arbejdsindsatsen.

»Man kan lige så godt træne tre minutter foran kaffeautomaten, hver gang man står og venter på café latte, som man kan planlægge sin træning til at ligge fast hver onsdag fra 14 til 15. Bare man når op på den samme samlede mængde træning,« siger han.

På 20 uger undersøgte Christoffer Højnicke Andersen, om der var forskel på effekten af:

- 1 x 1 times træning om ugen
- 3 x 20 minutters træning om ugen
- 9 x 7 minutters træning om ugen

Testpersonerne i undersøgelsen blev delt ud i de tre grupper med en times totaltræning ugentligt. De

fulgte et fast træningsprogram med håndvægte, og uanset om de trænede én eller ni gange ugentligt (sammenlagt trænede alle en time om ugen), var programmet det samme.

»Det giver en enorm fleksibilitet, at træningen kan tilrettelægges individuelt efter virksomhedens struktur og medarbejderens arbejdsopgaver,« siger forskeren.

To effektive træningstyper

Undersøgelserne viser desuden, at der findes to måder at træne nakke og skuldre på. Begge lindrer smerterne, som opstår ved stillesiddende arbejde.

1. Den ene er styrketræning **mårettet den muskel, der oftest gør ondt**. Musklen hedder 'øvre trapezius', og sidder mellem nakken og skuldrene. Det er som regel i øvre trapezius, smerterne starter, og det er tidligere påvist, at specifik styrketræning af denne muskel har en god effekt på skulder/nakke-smerter.
2. Den anden er at træne muskulaturen **rundt om øvre trapezius**, hvilket Christoffer Højnicke Andersen nu har undersøgt effekten af.

»Når det gør ondt i en muskel, opstår der et såkaldt kompensationsmønster i musklerne omkring, som arbejder hårdere for at aflaste den smertende muskel,« siger Christoffer Højnicke Andersen.

»Man kan sammenligne det med arbejdet ved et samlebånd. Hvis nogen læner sig tilbage og slapper lidt for meget af, må kollegerne arbejde ekstra hårdt for at holde maskineriet i gang,« forklarer han.

Selv om smerten starter ét sted, vil komplikationerne altså med stor sandsynlighed forplante sig til andre omkringliggende muskelgrupper.

»Træning af de omkringliggende muskler viser sig lige så effektiv som øvelser specifikt mårettet øvre trapezius,« siger Christoffer Højnicke Andersen. Derfor kan man med fordel variere mellem træning af øvre trapezius og muskelgrupperne rundt om.

Medbring træningselastikker i håndtasken

Det skal være overskueligt at træne i løbet af en travl arbejdsdag. Det er Christoffer Højnicke Andersens kæphest, og derfor er de øvelser, han har været med til at udvikle, enkle og lette at gå til.

»Jeg bruger mere og mere elastikker i stedet for håndvægte. De er både billigere og lettere at have med i tasken. Og så kan de ligge i skrivebordsskuffen og tages med, når der skal hentes kaffe ved automaten.«

Christoffer Højnicke Andersen sammenligner det med at tage en smertestillende pille.

»Når det gør ondt, kan du lige lave dine øvelser. Og så reduceres smerten. Man kan således tage ejerskab over og selv håndtere sit besvær,« siger han.