

# Hur kan man minska sittandet under arbetstid?



### RESULTAT

#### Förändringar i den fysiska arbetsmiljön

- Hög- och sänkbara skrivbord (GRADE C) <sup>a</sup> minskade sittandet med i genomsnitt 100 minuter per arbetsdag under tre månaders uppföljning
- Under en medellång uppföljningstid (> 3–12 mån.) minskade hög- och sänkbara skrivbord sittandet med 57 minuter per arbetsdag
- Hög- och sänkbara skrivbord minskade sittandet under hela tiden (inklusive arbetet och fritiden) samt perioderna av sittande på minst 30 minuter på arbetsplatsen (D)
- Forskningsresultaten gällande aktiva arbetsstationer (med aktiva arbetsstationer avses exempelvis löp- eller gångmattor i anslutning till ett skrivbord) är sinsemellan motstridiga, och man kunde därför inte dra några slutsatser om hur de påverkar mängden sittande under arbetstid

#### Förändringar i verksamhetsprinciperna (promenadpauser och pausernas längd)

- Promenadpauser påverkade inte mängden sittande under arbetstid (C)
- Korta pauser (1–2 minuter med en halvtimmes mellanrum) minskade sittandet under arbetstid med i genomsnitt 40 minuter per dag jämfört med två längre (15 minuter) pauser (C)

#### Information, respons och rådgivning

- Dessa interventioner förändrade inte mängden sittande under arbetstid under en kortvarig uppföljning (< 3 mån.), men under en medellång (3–12 mån.) uppföljning minskade de sittandet under arbetstid med i genomsnitt 28 minuter per dag (C)
- Påminnelser via datorn förändrade inte mängden sittande under arbetstid under en kortvarig uppföljning (C), men under en medellång uppföljning minskade de sittandet med i genomsnitt 55 minuter per dag.

#### Kombinationer av flera åtgärder

- Kombinationer av flera åtgärder minskade tiden för sittandet (D) och antalet långa perioder av sittande (D) vid en kort uppföljning
- Evidensen baserar sig endast på ett litet antal studier, och resultaten varierar mellan olika studier
- <sup>a</sup> Ett sätt att bedöma forskningsevidensens styrka är med GRADE-skalan (A–D), där A representerar den starkaste evidensen och D representerar mycket svag evidens.

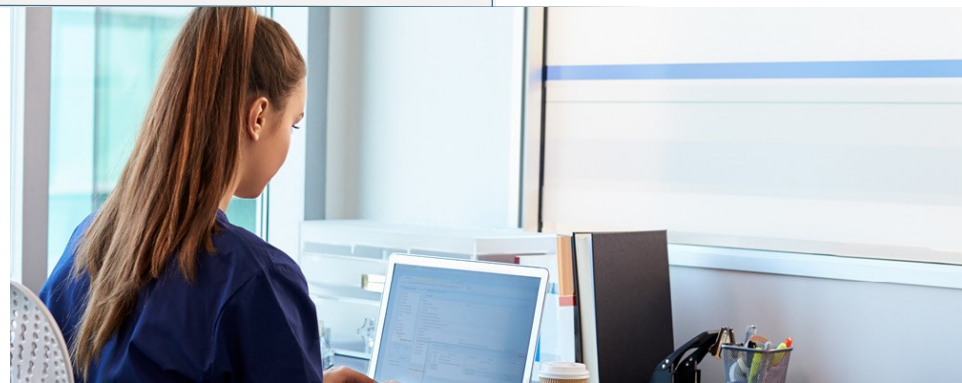
### SAMMANFATTNING

Att använda musklerna i liten utsträckning eller inte alls (fysisk inaktivitet) och långvarigt sittande har kopplats till ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes. Dessa faktorer ökar också risken för tidig död och benägenheten till övervikt<sup>1</sup>. Risken är förhöjd i synnerhet för fysiskt inaktiva personer som sitter mycket (6 h/dygn) och som motionerar mindre än 150 minuter i veckan. Det innebär att risken inte elimineras bara genom att man minskar sittandet, utan att man också behöver öka den fysiska aktiviteten<sup>1</sup>. Även i Finland har en passiv livsstil blivit vanligare. Finländare i arbetsför ålder är fysiskt passiva i genomsnitt 60 procent av sin vakna tid<sup>2</sup> och hälften av befolkningen rör på sig enligt motionsrekommendationerna<sup>3</sup>. Fysisk aktivitet, 60–75 minuter per dag, minskar den risk för tidig död som förknippas med en passiv livsstil, men eliminerar den inte helt<sup>4</sup>.

### BAKGRUND

Hög- och sänkbara skrivbord, korta pauser (1–2 minuter varje halvtimme vs. två pauser på 15 minuter), information, respons och rådgivning samt påminnelser via datorn och kombinationer av flera åtgärder kan minska sittandet under arbetstid, men det behövs mer tillförlitlig evidens för alla nämnda åtgärder, för att tilltron till resultaten ska stärkas. Det förblir också oklart om den minskning som uppnåtts i tiden för sittandet varar längre än ett år.

Andra sätt att försöka minska sittandet under arbetsdagen är exempelvis att stå upp eller promenera under möten, men sammanställarna av Cochrane-översikten\* hittade inga studier gällande detta.



MATERIAL  
OCH  
METODER

Evidenstipset grundar sig på en högklassig litteraturöversikt och metaanalys som uppdaterades 2018\*. I översikten utredde man hur sittandet på arbetsplatser kan minskas genom att jämföra effekterna av olika åtgärder med detta mål. I litteraturöversikten ingick 34 studier, där totalt 3 397 arbetstagare i länder med hög levnadsstandard deltog. Sexton av de studier som ingick i översikten bedömde förändringar i den fysiska arbetsmiljön, fyra bedömde förändringar i verksamhetsprinciperna, tio bedömde interventioner som anknöt till handledning och rådgivning och fyra bedömde interventioner i flera delar (kombinationer av olika åtgärder). Översiktens metodologiska genomförande beskrivs närmare i den ursprungliga publikationen. Kvaliteten på översikten bedömdes enligt JBI:s kriterier för bedömning av systematiska översikter\*\*.

ANVÄND-  
BARHET  
I FINLAND

Man vet att sittande och en fysiskt passiv livsstil hänger ihop med många hälsoproblem. Därför borde arbetsplatserna utöka sina metoder för att minska sittandet och effektivisera rörligheten. Evidenstipsets forskningsresultat kan användas inom företagshälsovården när man ger handledning och råd för att minska de hälsorisker som förknippas med sittande. Resultaten kan även användas på arbetsplatser i utveckling av arbetsmiljöerna och -rutinerna, samt i undervisning inom hälso- och sjukvård.

## FÖRFATTARE

**Liuska Jenni**, företagsfysioterapeut, HVM-studerande, Uleåborgs universitet

**Heiskanen Marika**, lektorn, HVM, Uleåborgs yrkeshögskola

**Ruotsalainen Jani**, MSc, forskare, Cochrane Work

**Päätaalo Kati**, överlärare, HVD, Uleåborgs yrkeshögskola

Editering: **Tuija Leppäkoski**, forskare, HVD och **Lotta Hamari**, forskare, ft, HVD, Hotus

## DEN URSPRUNGLIGA PUBLIKATIONEN

\***Shrestha N, Kukkonen-Harjula KT, Verbeek JH, Ijaz S, Hermans V, Pedisic Z.** 2018. Workplace interventions for reducing sitting at work. Cochrane Database of Systematic Reviews, 6 (6):CD010912. Published 2018 Jun 20. doi:10.1002/14651858.CD010912.pub4. (på engelska)

\*\* **Översikts kvalitet:** God (11/11), JBI: Checklist for systematic Reviews and Research Syntheses.

## ANDRA ANVÄNDA KÄLLOR

**1. Bailey DP, Hewson DJ, Champion RB, Sayegh SM.** Sitting Time and Risk of Cardiovascular Disease and Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis, 2019. American Journal of Preventive Medicine, 57(3),408-416. doi:10.1016/j.amepre.2019.04.015 (på engelska)

**2. Husu P, Sievänen H, Tokola K, Suni J, Vähä-Yppä H, Mänttari A, Vasankari T.** 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 30. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-585-3> (på finska)

**3. Koponen P, Borodulin K, Lundqvist A, Sääksjärvi K, Koskinen S.** 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa, FinTerveys 2017- tutkimus. Raportti 4, 40-46. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>. (på finska)

**4. Ekelund U, Steene-Johannessen J, Brown WJ, et al.** 2016. Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women [published correction appears in Lancet. Sep 24;388(10051):e6]. Lancet, 388(10051):1302-1310. doi:10.1016/S0140-6736(16)30370-1(på engelska)