

Korte treningsøker lindrer smerten

Mange tannleger opplever arbeidsrelaterte skader tidlig i yrkeslivet. En pågående dansk studie antyder at muskelsmerter kan lindres og forebygges gjennom ti minutters enkel daglig fysisk aktivitet.

 JOHAN ERICHS, MERAMEDIA

Tannleger og tannpleiere utgjør to yrkesgrupper som er sterkt påvirket av belastningsrelaterte symptomer og skader. Fysioterapeut Jesper Drongstrup undersøker i sin doktoravhandling ved Institut for Idræt og Biomekanik ved Syddansk Universitet om enkle ergonomiske råd og *Intelligent Motion* (intelligent bevegelse) kan lindre og forebygge smerter blant disse yrkesgruppene. I dialogen Jesper Drongstrup har hatt med ulike organisasjoner innen tannpleie, er det blitt klart at antallet medlemmer som opplever alvorlige arbeidsrelaterte smerter øker. Dette påvirker ikke bare arbeidsprestasjonen, men kan også føre til forkortelse av karrieren som tannlege eller tannpleier.

Stopper smerten

240 tannleger og tannpleiere har deltatt i studien *Stop muskel- og leddsmarter blant tannleger og tannpleiere (Stop Smerter)*. Disse ble delt inn i to grupper: én gruppe som fulgte anbefalinger om god ergonomi i 15 uker, og den andre gruppen som mottok informasjon om god ergonomi i 15 uker, i tillegg til tolv uker med intelligent bevegelse.

Studien viser at 98 prosent av tannlegene og tannpleierne har opplevd en eller flere former for smerte relatert til arbeidet sitt i løpet av de tre siste månedene før forsøket startet. 73 prosent av deltakerne hadde opplevd smerte på mer enn ett sted i kroppen før prosjektet startet. Av de 240 tannlegene og tannpleierne som deltok i studien, fullførte 80 prosent prosjektet. De vanligste smerteområdene blant tannleger og tannpleiere er nakke, skuldre, øvre del av ryggen og korsryggen.

– Smertene øker risikoen for sykefravær, langtids sykming og redusert livskvalitet. Dessverre ser det ikke ut til at smerteproblematikken blant tannleger minsker, sier Jesper Drongstrup.

Gir effekt

Av de 1 100 tannlegene og tannpleierne som deltok i en spørreundersøkelse som innledet studien, svarte halvparten at de bruker ergonomisk utformet utstyr.

– Innen tannpleie arbeider man, på lik linje med andre bransjer, kontinuerlig med å forbedre arbeidsplassenes ergonomi. Til tross for dette ser man likevel et høyt nivå av

belastningssmerter, og derfor ønsket jeg å undersøke om regelmessig fysisk aktivitet kan lindre disse smertene, sier Drongstrup.

Før studien *Stop Smerter* selvrapporterte deltakerne hvilke smerter de opplevde, intensiteten av smertene, samt sin generelle helsestatus når det gjelder kondisjon og styrke. Basert på denne informasjonen har vi utviklet spesifikke treningsprogrammer. Alle treningsøvelser tar hensyn til hvilke smerter, muskelgrupper og ledd som skal bearbeides. I en app som kan lastes ned på smarttelefoner eller nettbrett, finnes det spesifikke programmer med smertelindrende øvelser.

Korte økter

Ifølge Drongstrup er det tilstrekkelig med 50 minutters treningsaktivitet per uke, enten utført samlet eller fordelt på fem timinuttersøkter i løpet av uken.

– Intensiteten og regelmessigheten er ofte avgjørende for å oppnå gode resultater. Utfordringen ligger ofte i å implementere ergonomi og fysisk trening blant yrkesgrupper. Når det gjelder tannleger, har det vist seg å være en betydelig fordel at de fysiske øvelsene ikke tar mye tid, sier Drongstrup. Øvelsene kan utføres både individuelt og i gruppe. Selv om det kan være positivt å utføre øvelsene i gruppe, er det ikke nødvendig hvis man heller foretrekker å gjøre dem individuelt. Redskapet som benyttes i øvelsene er et såkalt treningsbånd, et slitesterkt gummibånd som kan strekkes og tøyes på ulike måter. Målet er å stimulere smerteutsatte muskler og kroppsdeler gjennom fysiske øvelser med gummibåndet.

– Gummibånd fungerer utmerket. Det er enkelt å håndtere, oppbevare og ta med seg, og det tar minimalt med plass. Men også trening med vekter har sine fordeler. Øvelsene i programmet illustreres med bilder, og hvert moment har en kort tekstintroduksjon som beskriver utførelsen og de potensielle fordelene øvelsen kan gi. Drongstrup kan allerede nå bekrefte at de fysiske øvelsene har en positiv smertelindrende effekt blant deltakerne.

– Spesielt for de tannlegene og tannpleierne som opplever smerte i flere deler av kroppen ser vi en reduksjon av smerte hos hele gruppen, forklarer Drongstrup.

– Hva sier de danske tannlegene om initiativet til smertelindring?

– Det er stor interesse for å delta. Mange innen tannpleien ser ut til å være villige til å sette av tid til fysisk trening.



– Selv om studien ikke er helt ferdig, kan vi allerede nå konstatere at fysisk aktivitet hjelper både med å motvirke og med å lindre muskelsmertene som mange tannleger og tannpleiere opplever, sier forsker og fysioterapeut Jesper Drongstrup. Foto: privat.

Utdanning

Studien viser ikke noen særlig forskjell i forekomsten av smerte mellom ulike kategorier av tannleger. Deltakerne er hentet fra både private og offentlige klinikker.

– Det jeg legger merke til er at smerte oppstår allerede blant studenter som utdanner seg til tannleger. Derfor kan det være viktig å legge enda større vekt på ergonomi og betydningen av fysisk aktivitet i utdanningen. Forebyggen- de arbeid er viktig, mener Jesper Drongstrup, som fortsetter:

– Dessuten er det ofte avgjørende å begynne med trening så snart den minste indikasjonen på smerte oppstår. Da er det mulig å unngå kroniske smerter og redusere risikoen for sykemelding. De endelige resultatene av studein vil bli presentert mot slutten av 2024.