

Bedring i fysisk form etter arbeidsrettet rehabilitering på Hysnes Helsefort

Anne Lovise Nordstoga¹, Paul Jarle Mork¹ & Marius Steiro Fimland^{1,2}

1) Institutt for samfunnsmedisin, Det medisinske fakultet, NTNU; 2) Hysnes Helsefort, St. Olavs Hospital

Fysisk aktivitet

- Forbundet med god fysisk og psykisk helse, mindre sykefravær og uføretrygd
- Betydelig del av arbeidsrettet rehabilitering (ARR)
- Usikkert hvordan ARR påvirker fysisk form

Hensikt: undersøke maksimalt oksygenopptak før og etter ARR, samt 1 år senere

Deltakere: 30 deltakere ved Hysnes Helsefort med muskel- og skjelettplager, lettere psykiske lider eller generelle/uspesifikke lidelser.

Maksimalt oksygenopptak



Arbeidsrettet rehabilitering (ARR):

- Gruppebasert
- 4+4 dager eller 3,5 uker
- Acceptance and Commitment Therapy
- Fysisk Trening
- Arbeidsrelatert problemløsning
- Plan for tilbake i arbeid
- Eventuelt arbeidsplassbesøk

Resultat: økning i maksimalt oksygenopptak etter ARR. Statistiske analyser ble gjort med flernivå mixed models lineær regresjon

Konklusjon

Deltakerne fikk bedre fysisk form etter ARR og ytterligere forbedring etter 1 år. Betydelig frafall etter 1 år gjør at det siste funnet må tolkes med varsomhet.



Image: www.redskypr.com