

Europeiska arbetsmiljöbyrån

Långvarigt stillasittande på jobbet

Hälsoeffekter och råd om god praxis

Sammanfattning

Författare: Kees Peereboom och Nicolien de Langen (vhp human performance, Nederländerna) i samarbete med Alicja Bortkiewicz (Nofer Institute of Occupational Medicine, Łódź, Polen).

Granskad av Jacqueline Snijders (Panteia, Nederländerna).

Rapporten har beställts av Europeiska arbetsmiljöbyrån (EU-Osha). Innehållet, inklusive eventuella uppfattningar och/eller slutsatser som uttrycks, är enbart författarnas egna och återspeglar inte nödvändigtvis EU-Oshas uppfattningar.

Projektledning: Sarah Copsey (EU-Osha)

**Europa direkt är en tjänst som hjälper dig att få svar på dina
frågor om Europeiska unionen.**

Avgiftsfritt telefonnummer*:

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Vissa mobiltelefonoperatörer tillåter inte 00 800-nummer eller avgiftsbelägger dem.

Mer information om Europeiska unionen hittar du på internet (<http://europa.eu>).

Kataloguppgifter finns på publikationens omslag.

Luxemburg: Europeiska unionens publikationsbyrå, 2021

© Europeiska arbetsmiljöbyrån, 2021

Kopiering tillåten med angivande av källan.

SAMMANFATTNING

Inledning

Många arbeten har blivit mer stillasittande och därför finns mer och mer evidens på att dålig hälsa är kopplad till en stillasittande livsstil, vilket har ökat vikten av att ta itu med långvarigt statiskt sittande på arbetsplatsen. I denna rapport undersöks problematiken med långvarigt stillasittande på arbetet. I rapporten behandlas omfattningen av stillasittandet på arbetsplatsen, hälsoeffekterna av långvarigt stillasittande, rekommendationer om tidsgränser för stillasittande och goda praktiska råd samt exempel på hur man kan undvika och minska långvarigt stillasittande på arbetsplatsen och göra arbetet mer aktivt och dynamiskt. Rapporten innehåller även slutsatser och tips till beslutsfattare. Syftet med rapporten är att beakta de behov som finns bland mikro- och småföretag, och i den undersöks både kontorsarbete och annat arbete, köns- och åldersrelaterade frågor samt långvarigt stillasittande och skolor. I rapporten definieras långvarigt stillasittande som stillasittande i mer än två timmar åt gången.

En andra rapport, som är kopplad till den här rapporten, handlar om långvarigt stående (1), och i tre OSHWiki-artiklar (2) (3) (4) ges ytterligare information om långvarigt stillasittande, långvarigt stående och främjande av rörelse på arbetsplatsen.

Politisk bakgrund

Europeiska unionen (EU) saknar en särskild arbetsmiljöpolitik när det gäller stillasittande på arbetsplatsen. Den allmänna utmaningen med arbetsrelaterade muskel- och skelettbesvär har erkänts och prioriterats i EU-Oshas strategi (5). Det finns även en rad EU-direktiv om arbetsmiljö som EU-medlemsstaterna har genomfört och som är viktiga för att förebygga risker med långvarigt stillasittande. I samband med att det stillasittande arbetet har ökat har EU tagit fram politiska rekommendationer om främjande av fysisk aktivitet, även på arbetsplatsen (6). Dessa rekommendationer innehåller indikatorer för medlemsstatsåtgärder i arbetsmiljön, som baseras på EU:s riktlinje om fysisk aktivitet (7).

Vad är långvarigt sittande?

Långvarigt stillasittande kan definieras som stillasittande i minst två timmar åt gången. Det kännetecknas framför allt av tre saker:

- Låg energiförbrukning
- Sittande kroppsställning
- Statisk belastning (fysisk ansträngning för att bibehålla samma position)

Hur mycket sitter vi i arbetet?

Enligt Eurobarometeruppgifter från 2013 (8) sitter 18 procent av de vuxna i EU i mer än 7,5 timmar totalt under dagen. Man ser i regel högre nivåer i skandinaviska länder och lägre nivåer i länder som Italien, Portugal och Spanien. En fransk undersökning visade att vuxna i genomsnitt sitter i cirka 7,5 timmar per

(1) EU-Osha (Europeiska arbetsmiljöbyrån), *Prolonged constrained standing at work: Health effects and good practice advice*, 2021. Tillgänglig på <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

(2) https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

(3) https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

(4) https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

(5) Europeiska kommissionen, meddelande från kommissionen till Europaparlamentet, rådet, Europeiska ekonomiska och sociala kommittén samt Regionkommittén, *Säkrare och hälsosammare arbetsplatser för alla – modernisering av EU:s lagstiftning och politik på arbetsmiljöområdet*, COM(2017) 12 final, s. 9. Tillgängligt på <https://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2017/SV/COM-2017-12-F1-SV-MAIN-PART-1.PDF>

(6) EU (Europeiska unionen), rådets rekommendation om befrämjande av hälsofrämjande fysisk aktivitet i alla sektorer, 2013/C 354/01. Tillgänglig på <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:SV:PDF>

(7) EU (Europeiska unionen), *EU Physical Activity Guidelines*, 2008. Tillgänglig på https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf

(8) Luyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. och Lakerveld, J., *European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States*, *PLoS ONE*, vol. 11, nr 3, 2016, e0149320. Tillgänglig på <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Baserat på Eurobarometeruppgifter som inhämtats 2013.

dag, varav 4 timmar och 10 minuter på arbetsplatsen⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾. Enligt Eurostatuppgifter från 2017 sitter 39 procent av arbetstagarna i EU ner när de arbetar⁽¹¹⁾ Hit hör kontorspersonal som använder sig av datorer, personal vid callcenter och fordonsförare. Enligt Europeiska undersökningen om arbetsvillkor 2015⁽¹²⁾ anger 28 procent av arbetstagarna att de sitter ner nästan hela tiden och 30 procent att de sitter mellan en fjärdedel och tre fjärdedelar av tiden. Totalt sett angav 31 procent av kvinnorna att de satt ner nästan hela tiden, jämfört med 25 procent av männen. Den procentuella andelen människor som arbetar med datorer, bärbara datorer eller tangentbord hela eller nästan hela tiden ökade från 17,6 procent år 2000 till 30,3 procent år 2015.

Enligt 2019 års europeiska företagsundersökning av nya och framväxande risker var långvarigt stillasittande den näst vanligaste riskfaktorn som angavs i EU-27 (61 procent av arbetsplatserna)⁽¹³⁾.

Arbetstagare i riskzonen

▪ Typer av arbete

Kontorsarbetare är de som löper störst risk för långvarigt stillasittande. Det finns dock andra arbeten och arbetsområden som innebär att arbetstagarna sitter ner under en lång tid, till exempel förare, piloter, kranförare, symaskinoperatörer, löpandebandsarbetare och personer som arbetar vid serviceavdelningar och i laboratorier, teletjänstcentraler och kontrollrum. De som arbetar hemifrån kan frestas att arbeta längre utan paus, under eventuellt sämre ergonomiska förhållanden än om de skulle arbeta på kontoret.

▪ Kvinnor

Kvinnor anger i högre grad än män att de sitter nästan hela tiden när de arbetar⁽¹³⁾. De är överrepresenterade i ett antal arbeten som till övervägande del är stillasittande, till exempel kontorsarbete och mikromontering, och som också är lågkvalificerade yrken. Detta kan innebära att de inte har någon kontroll över hur de arbetar, inbegripet när de kan ta pauser för att ställa sig upp och röra på sig. Gravida kvinnor behöver undvika långvarigt sittande genom att ta regelbundna pauser och röra på sig, framför allt när de är sent gångna.

▪ Äldre arbetstagare och arbetstagare med kroniska muskel- och skelettbesvär

Långvarigt stillasittande är ett särskilt problem för arbetstagare som har fått kroniska besvär som nacksmärta och reumatiska sjukdomar, eftersom långa perioder av stillasittande kan framkalla den smärta som sådana besvär orsakar. Fler arbetstagare kommer att få sådana besvär eftersom arbetskraften åldras. Eftersom arbetet har blivit allt mer stillasittande och den officiella pensionsåldern har höjts kan dagens arbetstagare dessutom vara mer exponerade för stillasittande arbete under sitt arbetsliv jämfört med tidigare generationer av arbetstagare. Att undvika långvarigt sittande handlar om ett hållbart arbetsliv.

Hälsoeffekterna av långvarigt sittande

I rapporten presenteras orsaken och hälsoeffekterna av långvarigt statiskt sittande i en grafisk modell, baserat på en kort litteraturgenomgång. De hälsoeffekter som har kopplats till långvarigt stillasittande är bland annat

- ländryggsbesvär,
- nack- och axelbesvär,

⁽⁹⁾ Saidj, M. m.fl., *Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study*, *BMC Public Health*, vol. 15, nr 379, 2015. Tillgänglig på <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., *Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?*, *Hygiène et sécurité du travail*, nr 252, 2018. Tillgänglig på <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

⁽¹¹⁾ Eurostat, *Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]*, senast uppdaterad den 24 februari 2020. Tillgänglig på <https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

⁽¹²⁾ Eurofound, *Sjätte europeiska undersökningen om arbetsvillkor – översiktsrapport* (uppdaterad 2017), Europeiska unionens publikationsbyrå, Luxemburg, 2017. Tillgänglig på <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ Eurofound, *Sjätte europeiska undersökningen om arbetsvillkor – översiktsrapport* (uppdaterad 2017), Europeiska unionens publikationsbyrå, Luxemburg, 2017. Tillgänglig på <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

- typ 2-diabetes och hjärt-kärlsjukdomar,
- fetma,
- vissa typer av cancer, framför allt bröst- och ändtarmscancer,
- psykisk ohälsa,
- förtida dödsfall.

När det gäller diabetes och hjärt-kärlsjukdomar rör man knappt på sina benmuskler när man sitter. Muskelaktivitet i de stora benmusklerna är viktigt för blodcirkulationen.

▪ **Stillasittande och muskel- och skelettbesvär**

Att hela kroppen utsätts för vibrationer när man sitter, till exempel i fordon, ökar risken för ländryggsproblem och andra muskel- och skelettbesvär, framför allt vid en tvingande, onormal eller dålig hållning.

Stillasittande arbete kan förutom ländryggsbesvär orsaka belastningsskador när det kombineras med repetitivt arbete, statisk muskelbelastning och onormal hållning, samt när man måste ta i eller sträcka sig.

Bestämmelser och riktlinjer

▪ **Bestämmelser**

Det finns inte några europeiska hälso- och säkerhetsbestämmelser som särskilt handlar om långvarigt stillasittande. Enligt EU-direktiv har dock alla arbetsgivare i EU en allmän skyldighet att göra riskbedömningar och vidta förbyggande åtgärder utifrån dessa ⁽¹⁴⁾. Vid valet av åtgärder bör de om möjligt undvika risker och anpassa arbetet till arbetstagaren. Alla arbetstagare som använder bildskärmar under en stor del av sitt vanliga arbete omfattas av bestämmelserna om bildskärmar ⁽¹⁵⁾. Där anges det bland annat att arbetstagarna ska ha en lämplig arbetsplats och kontorsstol och kunna ta regelbundna pauser eller byta arbetsuppgifter för att minska den tid som tillbringas med arbete framför bildskärmen. Direktiven om arbetsutrustning ⁽¹⁶⁾, maskiner ⁽¹⁷⁾, vibrationer ⁽¹⁸⁾ och manuell hantering ⁽¹⁹⁾ kan alla vara relevanta för att förbättra hälsan och ergonomin vid stillasittande arbeten.

▪ **Riktlinjer för stillasittande arbete**

Följande rekommenderas sett till de riktlinjer som granskats i rapporten:

På arbetet:

- Att sitta under högst 50 procent av arbetsdagen.
- Att undvika att sitta länge – sträva efter att ställa sig upp minst var 20–30 minut.
- Att alltid stå upp i minst tio minuter efter att ha suttit ner i två timmar – sitta ner mindre när så är möjligt.
- Att inte sitta i mer än fem timmar på arbetet per dag.
- Variera ställning (dynamiskt sittande) och mellan att sitta, stå och gå.

Att alltid ha en så upprätt hållning som möjligt anses inte längre vara det bästa och har ersatts med konceptet "dynamiskt sittande", där sittpositionerna förändras kontinuerligt. Dessutom är motsatsen till sittande inte stående – det är rörelse. Även om ett höj- och sänkbart skrivbord är bra för att växla mellan sittande och stående räcker det alltså inte, eftersom man fortfarande byter mellan två statiska ställningar.

⁽¹⁴⁾ <https://osha.europa.eu/sv/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽¹⁵⁾ <https://osha.europa.eu/sv/legislation/directives/5>

⁽¹⁶⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>

⁽¹⁷⁾ <https://osha.europa.eu/sv/legislation/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽¹⁸⁾ <https://osha.europa.eu/sv/legislation/directives/19>

⁽¹⁹⁾ <https://osha.europa.eu/sv/legislation/directives/6>

Förebyggande åtgärder

Det är viktigt att byta ställning så mycket som möjligt. Det allmänna målet är att främja en dynamisk, aktiv arbetsstil: att röra sig mer och sitta mindre. Arbetstagarna bör kunna arbeta i många olika ställningar och helst kunna växla mellan sittande, stående och gående.

▪ Förebyggande strategi för att undvika långvarigt sittande

Precis som inom all riskhantering bör åtgärder mot långvarigt stillasittande vidtas inom ramen för en strategi där man tillämpar en systematisk metod, använder sig av riskbedömningar och följer en hierarki av förebyggande åtgärder. Den förebyggande strategin bör säkerställa en god ergonomi på arbetsplatsen och arbetstagarinflytande samt innefatta särskilda åtgärder för att begränsa långvarigt stillasittande och främja rörelse på arbetsplatsen. På organisatorisk nivå krävs stödjande åtgärder och praxis. På arbetsmiljönivå kan förändringar i arbetslokaler uppmuntra till mindre stillasittande och mer rörlighet. På individnivå måste arbetstagarna uppmuntras att arbeta mer dynamiskt och att röra på sig mer, till exempel genom att ta mikropauser för att sträcka på sig och genom att ta trapporna. I rapporten finns en grafisk tabell för att underlätta beslut om huruvida arbete bör utföras sittande eller stående.

Den förebyggande strategin bör omfatta följande:

- Att först och främst tillhandahålla en **ergonomiskt korrekt arbetsstation** och bra arbetsmiljöförhållanden, inbegripet bra kontorstolar, pallar, skrivbord och förarsäten. **Justerbarhet** är viktigt för att kunna byta ställning och arbeta på ett bekvämt sätt, till exempel justerbara kontorstolar som också främjar byte av ställning och "dynamiskt sittande", justerbar arbetsstationshöjd, höj- och sänkbara arbetsstationer och svängbara hytter.
- **Att organisera arbetet så att man begränsar stillasittandet och främjar rörelse:** balansera de arbetsuppgifter som ska utföras och möjliggöra ett aktivt arbete, rotering av arbetsuppgifter, arbetsvidgning, minipauser och individuella kontrollalternativ. Välj en strategi för aktivt/dynamiskt arbete. Ge arbetstagarna tillräcklig kontroll över sitt arbete så att de kan förändra hur de arbetar och ta paus när de behöver.
- **Att organisera arbetsmiljön och arbetskulturen så att man främjar rörlighet,** till exempel genom att placera papperskorgar och skrivare i ett gemensamt utrymme och avsätta tid för raster under möten.
- Att uppmuntra samråd och ett **aktivt arbetstagarinflytande** – detta är viktigt för alla aspekter av strategin. Genom att arbeta tillsammans kan arbetsgivare och arbetstagare hitta praktiska lösningar för att främja ett mer aktivt arbetssätt.
- **Att främja en beteendeförändring,** till exempel genom ökad medvetenhet om och utbildning i riskerna med långvarigt stillasittande. Denna åtgärd kommer att vara ineffektiv om den inte genomförs tillsammans med ovannämnda delar.
- **Att införa policyer och praxis i verksamheten** för att säkerställa att det tillämpas i praktiken.

Det är viktigt att bedöma alla riskfaktorer, däribland långvarigt stillasittande, dåliga ergonomiska ställningar, repetitiva rörelser, manuell hantering och exponering för helkroppsvibrationer samt att åtgärda dem tillsammans på ett heltäckande sätt.

▪ Tips och exempel på praxis på arbetsplatsen

Rapporten innehåller en rad tips för att göra arbetsplatserna mer aktiva, till exempel genom att ha promenadmöten, använda trådlösa telefoner så att arbetstagarna kan gå omkring medan de pratar, uppmuntra arbetstagarna att ta pauser samt röra och sträcka på sig och använda datorappar som påminner om att man ska ta paus och sträcka på sig. I rapporten finns även tips för förare (t.ex. att variera ställning så mycket som möjligt när de kör) och för distansarbetare (t.ex. att planera in korta motionspauser eller utföra en mindre hushållsuppgift för att få ett avbrott i stillasittandet).

Arbetsplatsåtgärder är ofta enkla och billiga. Några av de åtgärder som används i de praktiska exemplen och den sektoriella vägledningen i rapporten är följande:

- Kassapersonal i livsmedelsbutiker: göra det möjligt för personalen att byta mellan sittande och stående när de behöver.

- Kasinocroupierer: tillåta att de sitter i högst 15 minuter och står i 30 minuter och att de får vila i 15 minuter efter att ha stått vid spelbordet i 45 minuter.
 - Kassapersonal på bensinstationer: låta arbetstagarna växla mellan sittande och stående och tillhandahålla en justerbar stol och skärm.
 - Produktionslinjepersonal: införa mikropauser och roterande arbetsuppgifter.
- **Skolergonomi och främjande av rörelse i skolor**

Låg- och mellanstadieelever sitter ner vid sina bänkar 30 timmar i veckan ⁽²⁰⁾. Detta är utöver den tid som de sitter ner utanför skolan, till exempel framför skärmar i hemmet. Det finns en koppling mellan ländryggsbesvär och skolmöbler, men skolorna kan uppmuntra eleverna att röra sig mer. Bland annat skulle de kunna använda aktivitetsbaserade metoder under lektionerna samt hjälpmedel och skolgårdar som uppmuntrar till fysisk aktivitet och aktiv skolpendling.

Slutsatser för arbetsplatser

Det finns en koppling mellan långvarigt statiskt sittande och många olika allvarliga hälsoproblem, inbegripet hjärt-kärlproblem, typ 2-diabetes och ländryggsbesvär. Kroppen behöver rörelse, och att undvika statiska ställningar är en del av att göra arbetet hållbart. Många arbeten i Europa innebär långvarigt statiskt sittande, men man kan göra mycket för att organisera arbetet så att man begränsar det långvariga stillasittandet och främjar mer rörlighet och fysisk aktivitet på arbetsplatsen, säkerställer en god ergonomi och gör stillasittande arbete mer dynamiskt. Viktiga faktorer som fastställs i rapporten är bland annat följande:

- På det hela taget anses två timmar vara det längsta som man bör sitta i sträck eftersom hälsorisker kan uppstå, särskilt när man regelbundet överskrider denna tvåtimmarsgräns. Inom denna tidsram är det viktigt att resa på sig var 20–30 minut.
- Nästa ställning är den bästa ställningen. Detta betyder att man byter ställning mellan sittande, stående och gående. Det betyder även att man varierar sin ställning så mycket som möjligt när man sitter – ”dynamiskt sittande” – och gör stretchövningar då och då, antingen sittande eller stående.
- Långvarigt stillasittande får inte bara ersättas med långvarigt stående, eftersom långvarigt stående också är förenat med allvarliga hälsoeffekter. Metoden kan sammanfattas med ”sitt när du måste, stå när du behöver och rör på dig när du kan” ⁽²¹⁾.
- Den allmänna metoden för att undvika långvarigt stillasittande på arbetsplatsen bör ingå i en förebyggande strategi som säkerställer god ergonomi på arbetsplatsen och arbetstagarinflytande och som införlivar särskilda åtgärder för att begränsa långvarigt stillasittande och främja rörelse i arbetet i strategin.
- Precis som med alla muskel- och skelettbesvär är det viktigt med tidig rapportering av problem kopplade till långvarigt stillasittande.

Tips för beslutsfattare

- **Allmänt**
 - Många arbetsplatsåtgärder är enkla och billiga. Arbetsgivarna måste dock förse med information för att få grundläggande kunskap.
 - Det behövs riktlinjer för arbetsstationer och aktivt arbete, helst sektorspecifika sådana. Detta innefattar enkla, sektorspecifika riktlinjer för mikro- och småföretag.
 - Man behöver ägna större uppmärksamhet åt att förebygga långvarigt stillasittande i annat arbete än kontorsarbete.

⁽²⁰⁾ BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), *The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere*, BaUA, Dortmund, 2008. Tillgänglig på

https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2

⁽²¹⁾ IWH (Institute for Work and Health), *Sitting or standing? Which is best?*, 2018. Tillgänglig på <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

- Bättre forskningsverktyg behövs, framför allt frågeformulär, för att bedöma och undersöka långvarigt stillasittande.
- **Policy för främjande av arbetsmiljö samt hälsa på arbetsplatsen**
 - Långvarigt stillasittande bör tas med i alla arbetsmiljörelaterade riskbedömningar som görs.
 - Att undvika långvarigt stillasittande bör ingå i alla kampanjer för att främja hälsan på arbetsplatsen.
- **Kön och ålder**

Fler kvinnor än män uppger att de sitter ner nästan hela tiden när de arbetar. Kvinnor är överrepresenterade i ett antal arbeten som till övervägande del är stillasittande (kontorsarbeten och mikromontering) och som också är lågkvalificerade yrken.

- Det behövs mer forskning och vägledning om förebyggande av hälsoeffekter och risker när det gäller långvarigt stillasittande i arbeten som utförs av kvinnor. Detta innefattar när långvarigt stillasittande förenas med andra muskel- och skelettrelaterade risker.
- Man behöver ägna större uppmärksamhet åt de typer av stillasittande arbeten som kvinnor utför.

När det gäller ålder visar studier att förekomsten av muskel- och skelettbesvär ökar med åldern, vilket delvis beror på längden på den sammanlagda exponeringen för muskel- och skelettrelaterade risker under arbetslivet.

- När det gäller arbetstagare som är över 65 år behöver man utveckla förståelsen för hur de påverkas av den förlängda exponeringen till följd av längre arbetsliv.
- Mer forskning krävs om att omplacera äldre arbetstagare till mindre krävande, mestadels stillasittande arbetsuppgifter, utan att exponera dem för långvarigt stillasittande.
- **Folkhälsostrategi**
 - En kombinerad metod behövs för att minska den tid som man sitter ner både på arbetet och i hemmet och bli mer aktiv. Arbetsmiljömyndigheter och folkhälsomyndigheter behöver samarbeta mer i detta avseende.
 - Folkhälsoprogrammen bör innefatta rådgivning till arbetsplatser om hur man kan göra arbetet mer dynamiskt och begränsa långvarigt stillasittande. Hälso- och sjukvårdspersonal bör utbildas och informeras, så att de kan ge lämplig rådgivning.
 - Man är inte helt på det klara med orsaks- och verkansambandet mellan stillasittande och hälsoeffekter. Det behövs mer forskning på detta område.
- **Skolor**
 - Skolorna bör undervisa om långvarigt stillasittande och åtgärder för att begränsa sådant.
 - Ergonomin i klassrummen behöver uppmärksammas mer.

Sammanfattande slutsatser

Att ta itu med långvarigt stillasittande på arbetsplatsen är en del av att göra arbetet mer hållbart och åtgärda stillasittande livsstilar. När man arbetar bör man ha goda ergonomiska arbetsförhållanden, lätt kunna byta ställning mellan sittande, stående och gång samt "dynamiskt sittande", där sittställningen ändras kontinuerligt, och uppmuntras till mer fysisk rörlighet på arbetsplatsen. Detta bör ingå i en kombinerad förebyggande och hälsofrämjande strategi. Det finns många enkla och billiga åtgärder som mikro- och småföretag lätt kan vidta för att minska det långvariga stillasittandet på arbetsplatsen och öka rörligheten.

Kom ihåg:

Nästa ställning är den bästa ställningen. Sitt när du måste, stå när du behöver och rör på dig när du kan.

Europeiska arbetsmiljöbyrån (EU-Osha)

bidrar till att göra Europa till en säkrare, hälsosammare och produktivare plats att arbeta på. Byrån undersöker, tar fram och sprider tillförlitlig, välavvägd och opartisk information om arbetsmiljöfrågor och anordnar Europaomfattande upplysningskampanjer. Arbetsmiljöbyrån inrättades av Europeiska unionen 1994 och har sitt säte i Bilbao i Spanien. Den sammanför företrädare för Europeiska kommissionen, medlemsstaternas regeringar, arbetsgivar- och arbetstagarorganisationer samt ledande experter från alla EU:s medlemsstater och andra länder.

Europeiska arbetsmiljöbyrån

Santiago de Compostela 12, 5:e våningen
48003 Bilbao, Spanien
Tfn +34 944794360
Fax +34 944794383
E-post: information@osha.europa.eu

