

## **SELMER HJELPER SINE SLITNE RYGGER!**

Nå har vi virkelig fått et effektivt hjelpemiddel mot våre mange slitne rygger, sier fysioterapeut Arild Berglund i Selmer ASA. I denne bransjen er slitne rygger et stort problem og det kan være vanskelig å tilby profesjonell hjelp fordi anleggsarbeidere ofte bor og jobber langt vekk fra der hjelp tilbys.

De siste 2-3 årene har Selmer ASA utplassert et 40-talls ryggbenker på forskjellige installasjoner. Noen benker er plassert på arbeidsplassen, noen på brakkeriggen der gutta bor og noen langtidssykemeldte har også fått låne med seg benken hjem.

Sistnevnte har vist seg å være et nyttig tiltak for å få langtidssykemeldte raskere tilbake i jobb. De aller fleste benkene er i flittig bruk, både til hjelp for de som sliter med ryggplager, og også som et forebyggende tiltak for de som har jobbet tungt i belastende arbeidsstillinger. Jeg prøver å få gutta til å sammenligne seg med idrettsfolk, sier Berglund. De utsettes ofte for belastninger på grensen til hva de tåler og må aktivt gjøre noe for å komme seg til neste treningsøkt.

Våre ansatte, som har meget tungt fysisk arbeid, må også gjøre noe selv for å komme seg til neste arbeidsdag. Det er snakk om å tøye og avspenne sliten muskulatur. Ryggbenken er et godt hjelpemiddel i denne sammenheng. Det krever lite å bruke den, en kan bare henge der og slappe av, og 10-12 minutter gjør stor nytte. Jeg er ikke i tvil om at ryggbenkene har vært en god investering for Selmer ASA. Og utelukker ikke at det kan bli kjøpt inn flere benker.

Vårt mål er at alle som vil bruke benken skal få tilgang til den, avslutter Arild Berglund, fysioterapeut på Selmer ASA.