

# Så sänker Moelven sjuktalet

**Kajsa Persson heter lösningen för Moelven List.**

**Det påståendet kräver en förklaring, inte sant?**

**När företagets vd Jan Nilsson fick upp ögonen för massören Kajsa var det början på ett nytänk. Hon kontrakterades först för en 20-veckorsperiod, men fortsättning följde och med den även en lägre procent i sjukskrivningskolumnen.**

**– Jag har jobbat med ett tiotal av de anställda, och tillsammans har vi hittat vägen tillbaka.**

Vi fick en signal från Lovene redan i höstas. Moelvens bas skickade ett trevligt mejl där han berättade om Kajsa Perssons styrka. Dessutom med en garanti om att ett möte med Kajsa inte skulle göra oss besvikna.

Så sant. Kajsas kraft smittar, men så har det inte alltid varit.

– Jag älskar att tävla, men förr hade jag samtidigt något av scenskräck. Jag har inte velat synas. När det var prisutdelning åkte jag hellre hem än stod på pallen.

**Idrottsintresset** har satt sin prägel på Kajsa Persson. I tonåren var det hon som lade grunden för gymnastikföreningar i både Jung och Järpås. Senare, efter skolan, blev hon snabbköpskassörskan som jobbade heltid i Hallbergs livs och fortsatte med gympan som extraknäck på kvällen.

Och Kajsas schema är fortfarande fulltecknat. Hon jobbar som idrottslärare i Skara, där hon bland annat ansvarar för en del av teorin på cykelgymnasiet. Sedan, på kvällarna, väntar ofta ett pass av personlig träning.

Fast när hon steg in i vardagen på Moelven List fick hon en tankeställare.

– Ja, verkligen. Jag visste inte ens att det fortfarande fanns den typen av tunga jobb – fysiskt krävande och slitsamt. Det var väldigt många av de anställda som hade problem med både nacken och ryggen.

**Kajsa Persson** har med sin friskvård lyckats vända trenden i företaget i Lovene. Sjukskrivningarna har minskat i volym – från fem till två procent.

– Många gick till jobbet med stel nacke eller värk i ryggen. Typiska förslitningsskador efter ett tungt och enformigt arbete. När jag masserade de anställda fick jag veta hur illa ställt det var med kroppen.

En av dem hade ett diskbräck i nacken vilket ledde till återkommande sjukskrivningar.

– Under ett halvår jobbade jag med honom. Det var massage, stretching och ett speciellt utformat program just för den mannen, som behövde större rörlighet och en specifik träning. Den första månaden körde vi två pass i veckan, sedan möttes vi en gång i veckan under fem-sex månader. Det gav resultat.

Den typ av personlig träning som Kajsa Persson kan erbjuda föll i god jord på Moelven List. I januari förra året började hon klämma och trycka på kroppar och leder på ett tiotal av företagets anställda. De som hade mest ont stod först i kön.

– Tungt lyft i en kylig miljö, det är helt klart inte de bästa förutsättningarna för att bevara hälsan. Det fanns en del att jobba med, så att säga...

**Lektion ett** i Kajsas skola i Lovene handlade om vikten av uppvärmning även i det vardagliga livet.

– Det här handlar om dem som har en vardag med åtta timmars hårt arbete, till en del även utomhus i minusgrader. Därför är det väsentligt att värma upp även innan du går till jobbet.

Samtidigt är var och en ett fall för sig. Vi är alla olika, som bekant.

– Rörlighet, styrka, kroppens proportioner och inte minst det genetiska arvet är olika delar som formar oss. I dag är det ganska självklart att vi måste ha en personlig inriktning på vår träning, men för så där 20 år sedan fanns det inte på kartan, säger Kajsa, och betonar:

– Mina händer och ögon är mina bästa vänner i det här yrket. Det är med dem som jag upptäcker var jag behöver sätta in kraften.

**• Vad är viktigast att tänka på när vi talar träning och vardagsliv?**

– Mest väsentligt är korta uppehåll i det dagliga arbetet, som numera ofta är väldigt statiskt. Beträffande träning ska vi ha i åtanke, att för mycket mjölkssyra bryter ned och kan skapa inflammation och stelhet i musklerna. Fysisk aktivitet varje dag är inget fel, men träna gärna i intervaller – ben och bäcken under en dag, överkropp och armar nästa dag. En gång i veckan kan du köra igenom hela kroppen.

Kajsas knep är knappast unika men däremot värda att ta fasta på.

**MATS BERGSTEN**

mats.bergsten@nlt.se 0510-89727



Foto: SÖREN TURESSON



” Jag visste inte ens att det fortfarande fanns den typen av tunga jobb – fysiskt krävande och slitsamt. Det var väldigt många av de anställda som hade problem med både nacken och ryggen.

KAJSA PERSSON  
personlig tränare

Kajsa Perssons bästa vänner i yrket som massör är hennes händer och ögon. Det är med dem som jag upptäcker var jag behöver sätta in kraften, säger hon.

Inga-Lill Lans i måleriet på Moelven List är en av de anställda som Kajsa Persson har hjälpt att bli fri från krämpor och därmed hitta vägen tillbaka till att gott liv.