

## Din fysiske værktøjskasse



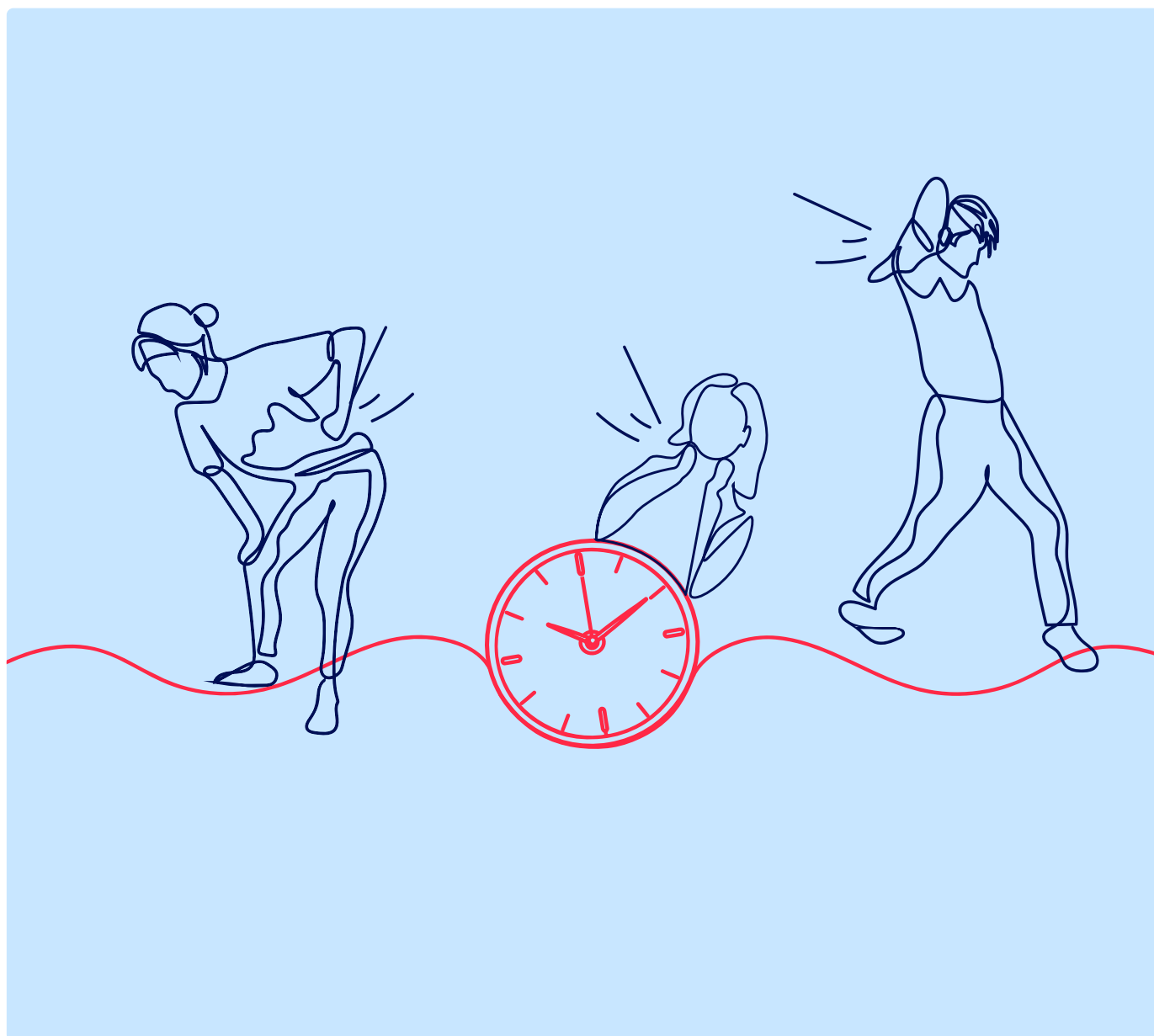
# Indholdsfortegnelse

03	Har din medarbejder smerter i hverdagen? Guide til dig som leder
04	Guidens indhold
05	Del 1 - 'Akutte smerter' - forstå dem
06	Dansk Sundhedssikrings hjælp - godt fra start
07	'Langvarige smerter' - forstå dem
08	Typiske tilstande med smerter
	1 Forstå artrose
	2 Forstå længerevarende uspecifikke lændesmerter
	3 Forstå længerevarende nakkesmerter
11	Krams-faktorer
12	Del 2 - Fra viden til handling - sådan gør du i praksis
13	1. Værktøj - Tal om smerter med medarbejderne
14	Inddrag fællesskabet
15	2. Værktøj - Vi tager fat i fælleskab
16	Ergonomi i fysisk arbejde
17	Løft giver ikke rygproblemer
18	Ergonomi i stillesiddende arbejde
19	Kom godt i gang med elastikøvelser
20	Find inspiration til flere øvelser

# Har din medarbejder smerter i hverdagen? - guide til dig som leder

Måske kender du det: Din medarbejder melder sig syg – igen – for han eller hun har smerter i ryg, skuldre eller lænd. Måske forsinker det ligefrem produktionen af din næste levering. Men faktisk kan du som leder gøre meget for at forebygge og håndtere smerter hos dine medarbejdere – også hos dem, som har et krævende fysisk arbejde.

Denne guide er til dig, som vil vide mere om at forebygge dine medarbejders smerter, uanset om de er akutte, eller langvarige. På den måde kan du forebygge længerevarende sygefravær ikke bare hos dine medarbejdere, men på tværs af din organisation.



# Guidens indhold

## Det får du ud af guidens første del:

- Lær at forstå de forskellige former for smerter, årsagen til dem, og hvordan de påvirker dine medarbejders adfærd.
- Få den seneste praksis for at hjælpe og vejlede medarbejdere med smerter
- Kend de tre tilstande, der oftest får medarbejdere til at søge hjælp gennem sundhedsforsikringen.

## Det får du ud af guidens anden del:

- Få konkrete råd og værktøjer til at støtte medarbejdere med smerter
- Få en åben og konstruktiv dialog med den enkelte medarbejder og på tværs af teamet, afdelingen eller organisationen.

## Merværdi som kunde:

Fordi din organisation har valgt af være kunde hos Dansk Sundhedssikring, får du som noget helt særligt gratis adgang til webinarer fra os og vores søstervirksomhed: 'PrimaCare' - et netværk af Danmarks bedste sundhedsfaglige behandlere, hvor du lærer at hjælpe dine medarbejdere eller din organisation med at håndtere smerter i dagligdagen på arbejdspladsen.



# 'Akutte smerter' - forstå dem

## 1. Smerternes formål

'Akutte smerter' opstår pludseligt i muskler, led eller sener og forsvinder som regel af sig selv. De varer typisk kun minutter, timer eller nogle dage eller uger, mens kroppen heler. **De er som udgangspunkt helt ufarlige.**

Smerterne kommer ofte i forbindelse med en pludselig fysisk belastning af kroppen som for eksempel efter et løft, træk, skub, vrid eller fald. Smerterne er naturlige og skal beskytte kroppen ved at advare, inden skaden sker. Smerter hjælper os altså med at undgå skader eller overbelastning af kroppen. Er skaden sket f.eks. ved knoglebrud eller store sår, så sørger smerterne for, at vi søger hjælp.

Kroppens smertesignaler sørger altså for, at vi reagerer passende. Et eksempel kan være at flytte hånden fra den varme kogeplade. Her får hjernen et signal om, at der er fare på færde, og vi vil automatisk trække hånden til os og dermed undgå svære forbrændingsskader.

## 2. Smerter påvirker adfærd

'Akutte smerter' får os altså til hurtigt at ændre adfærd for at lindre smerten og søge at beskytte det ramte område mod skade.

Får en af dine medarbejdere akutte smerter i lænderyggen efter for eksempel at have løftet en genstand, vil medarbejderen ofte undgå aktiviteter eller bevægelser som at bøje sig fremover eller løfte tunge ting for at undgå at forværre tilstanden.

De fleste bliver meget opmærksomme på de smerter, som de oplever. De vil begynde at holde ryggen stiv og lige og forsøge at bevæge sig så lidt som muligt, eller støtte lænden med hænderne, når de skal bevæge sig for at undgå de smertefulde bevægelser.

**Selvom adfærden umiddelbart virker smertelindrende, kan denne adfærd give problemer, hvis den fastholdes over tid.**

## 3. Myter om smerter

### Er udsagnet sandt eller falsk?

"Du skal stoppe med alle former for bevægelse og lægge dig i sengen, når du oplever smerter."

### Udsagnet er falsk

Forskning viser, at udsagnet er en myte.

Sundhedsstyrelsen har udgivet anbefalinger til nye lænde- og rygsmerter, hvor der ikke er mistanke om alvorlige tilstande. Man skal fortsætte med at bevæge sig normalt og holde sig i gang så vidt muligt. Man kan godt foretage simple bevægelser og normale aktiviteter. For meget **aflastning forsinker forløbet og kan påvirke kroppens styrke negativt.**

## 4. Hjælp til din medarbejder


Kunder hos Dansk Sundhedssikring får adgang til en indsats, som er særligt rettet mod nye smerter i ryg og nakke – en tilgang, som al sundhedsfaglig forskning viser, er den mest effektive hjælp til dine medarbejdere.

**Her lærer vi dine medarbejdere selv at tage vare på egne smerter.** Dermed kan medarbejderne vende hurtigere tilbage til en normal hverdag. De vil kunne bruge de værktøjer, som de får - også i fremtiden, skulle smerterne vende tilbage.

**Se videoen via dette link:** [Indsæt link](#)

# Dansk Sundhedssikrings hjælp - godt fra start

Behandlingen begynder det øjeblik kunderne kontakter os med 'akutte smerter'. Vores sundhedsfagligt uddannede kollegaer rådgiver således:

- 1** Først afdækker vores sundhedsfaglige rådgiver om din medarbejders tilstand er ufarlig. 
- 2** Er den det, får din medarbejder behandling med nogle simple øvelser, han eller hun skal udføre jævnligt de næste par dage.
- 3** Derefter får din medarbejder vejledning i at lindre sine smerter (f.eks. med varmepude eller bevægelse i hverdagen).
- 4** Din medarbejder anbefales at fortsætte sin hverdag så vidt muligt f.eks. ved at gå på arbejde.
- 5** Efter et par dage får din medarbejder en opringning fra os for at sikre, at smerterne er blevet markant bedre.
- 6** Er de ikke det, så får din medarbejder tilbud om anden behandling.

#### Det skal du som leder være opmærksom på:

- \* I yderst sjældne tilfælde kan kraftige smerter i ryg og nakke være tegn på alvorlig sygdom som f.eks. brud på knogler eller nerveskader efter alvorlig diskusprolaps. Diskusprolaps er som regel ufarlig. Hvis smerterne også trækker ned i armene eller benene og kraften i disse er nedsat (f.eks. hvis man ikke kan gå på hæle eller tæer), eller man har svært ved at komme af med tis eller har svært ved at holde på afføringen, så skal man søge læge med det samme.
- \* Stiv nakke samt feber kan i sjældne tilfælde være tegn på Meningitis, hvor der også her søges læge.
- \* Akutopståede smerter i den øverste del af ryggen med åndenød, trykken for brystet, koldsvedende eller udstråling til venstre arm kan være tegn på hjerte eller lungesygdom, hvorfor der også her søges læge.

# 'Langvarige smerter' - forstå dem

## 1. Smerternes formål

Langvarige smerter er smerter, der optræder flere gange eller er tilstede dagligt over flere måneder. De kan skifte i styrke, og i hvor ofte de vender tilbage, og i værste tilfælde kan de være konstante.

'Langvarige **smerter**' i led, muskler og sener er normalt ufarlige, men de kan påvirke din medarbejders livskvalitet og daglige gøremål.

'Langvarige smerter' kan opstå som følge af anden sygdom, men der er sjældent tale om mere alvorlige skader som f.eks. vævsskade.

## 2. Smerter påvirker adfærd

Mange oplever, at 'langvarige smerter' har alvorlige konsekvenser for arbejds- og privatliv.

Smerterne kan få den ramte til at ændre adfærd for at lindre og mærke mindre til smerterne.

De forsøger at undgå eller reducere fysisk aktivitet og begrænser daglige gøremål, så smerterne ikke bliver værre. Mange forsøger at holde muskler og krop i en bestemt position. **Det kan føre til, at man ændrer kropsholdning og sin måde at gå på. Men det har den omvendte effekt.** For kroppen kommer dermed i dårligere form og ændringerne i adfærd kan føre til sekundære muskel- og ledproblemer.

'Langvarige smerter' kan påvirke søvnens kvalitet. Man bliver mere træt og udmattet. Man kan blive frustreret eller irriteret, og det kan påvirke ens livskvalitet. 'Langvarige smerter' kan medføre, at man har svært ved at udføre sit arbejde.

## 3. Myter om smerte

### Er udsagnet sandt eller falsk?

Hvis jeg ikke får behandling med faste mellemrum forværres mine smerter.

### Udsagnet er falsk

Mange føler, at deres smerter forværres medmindre de får behandling jævnligt.

**Men faktisk viser forskning, at 'langvarige smerter' sjældent kræver behandling.** Det mest effektive er at forstå sine smerter og regelmæssig aktivitet.

Det mindsker smerter betydeligt. Behandling bør derfor alene ses som midlertidig støtte til at kunne håndtere smerter selv.

## 4. Hjælp til din medarbejder

Når din medarbejder oplever 'langvarige smerter' er det vigtigt, at du støtter ham eller hende i at blive aktiv og bruge sin krop hensigtsmæssigt.

**Vi kan hjælpe dig ved at vores sundhedsfaglige rådgivere støtter din medarbejder,** til at være mere aktiv i sin hverdag. Det kan ske på flere måder. Enten med hjælp fra trænings-app eller en behandler.

Smerter hos din medarbejder kan påvirkes af deres mentale helbred. Her må I sammen arbejde med at mindske stress hos medarbejderen. Du kan evt. henvise din medarbejder til vores stress- og trivselslinje, som også er en del af forsikringen, når du er kunde hos Dansk Sundhedssikring.

# Typiske tilstande med smerter

## 1. Forstå artrose

Artrose (den hyppigste form for gigt) er på Sundhedsstyrelsens liste over sygdomme, som koster ekstra antal sygedage og langvarigt sygefravær.

### Årsag og symptomer:

folkemunde kaldes artrose slidgigt. Denne term er dog meget misvisende. For faktisk er fysisk inaktivitet, arv og overvægt og **ikke slid** - de største årsager til, at mange udvikler artrose.

Diagnosen stilles, hvis man i længere perioder har haft smerter, stivhed eller ømhed. Røntgen eller scanning er unødvendigt, for at stille diagnosen. Tilstanden er kronisk og forsvinder dermed ikke, men den kan afhjælpes væsentligt ved træning og mere bevægelse i hverdagen. Nyere forskning har vist, at mange mennesker med artrose oplever en stor bedring af et intensivt træningsforløb kombineret med viden om diagnosen.

### Vores hjælp til dem med artrose

Vi giver kunderne adgang til de tiltag, som al forskning viser virker for den ramte. Vores kunder får viden om deres tilstand og rådgivning om, hvordan de kan bevæge sig i hverdagen, så deres artrose afhjælpes. Ofte er træning hos en fysioterapeut eller særligt udviklede systematiske træningsforløb også en god hjælp.



### Myter om artrose:

#### Er udsagnet sandt eller falsk?

"Artrose giver altid smerter i leddene, som man bliver ældre, og skyldes hovedsageligt slid."

#### Udsagnet er falsk

Artrose er en ledsygdom, som mange udvikler med alderen. Dog viser forskning, at forandringer kan begynde allerede, når man er i 30'erne. Og langt de færreste mærker smerter ved tilstanden – faktisk kun mellem 4-10% af befolkningen. Træning og aktivitet er den bedste måde at afhjælpe tilstanden.

## 2. Forstå længerevarende uspecifikke lændesmerter

### Årsag og symptomer:

Rygsmarter kan være alt fra træthed i lænden til ubehag, smerter eller udstråling til benene. Det er normalt, at rygsmarter vender tilbage med måneders eller års mellemrum. Episoder med rygsmarter går oftest over i løbet af 1-2 uger, og inden seks uger er 90 procent smertefri. Kun 1-2 procent udvikler langvarige smerter, der varer længere end 12 uger.

Har man først haft ondt i lænden, er risikoen for gentagelse større, men denne risiko kan mindskes betydeligt ved vedvarende at holde sin ryg i god form med bevægelse og egentlig rygtræning. Kun få har rygsmarter, som skyldes en identificeret årsag som f.eks. discusprolaps, knogleskørhed eller knoglebrud. Længerevarende rygsmarter opstår oftest som et samspil af mange faktorer bl.a. nedsat muskeludholdenhed, uhensigtsmæssig brug af ryggen, psykisk stress og lav jobtilfredshed.

### Vores hjælp til dem med længerevarende lændesmerter

Fysisk aktivitet og bevægelse er afgørende for at bevare ryggens funktion og det mest effektive middel mod smerter. Derfor hjælper vi vores kunder med, hvordan de kan være aktive i hverdagen ved f.eks. at gå, cykle til arbejde eller tage trapperne. Hos Dansk Sundhedssikring rådgiver vi vores kunder med længerevarende lændesmerter til hvordan de ved aktivitet kan få bugt med deres smerter.

Den rigtige øvelse eller aktivitet findes ikke, det vigtige er at være aktiv. Det kan være med god motion som f.eks. stavgang, gymnastik eller svømning. Vi kan også hjælpe med adgang til særlige træningsapp eller en fysioterapeut for råd og vejledning eller hjælp via et særligt rygtrænings forløb.



### Myter om smerter i ryggen:

#### Er udsagnet sandt eller falsk?

Kropsholdning er årsag til smerter i lænden?

#### Udsagnet er falsk:

Mange har lært, at man skal sidde rigtigt og have en rank kropsholdning. Men kropsholdning er sjældent direkte årsag til tilbagevendende lændesmerter. Smerter opstår ikke som følge af en "dårlig" kropsholdning.

### 3. Forstå længerevarende nakkesmerter

#### Årsag og symptomer:

Symptomer på smerter i nakken viser sig ved træthed i skuldre og arme, ømhed i musklerne, stivhed i nakken eller udstråling af smerter til skulderen. I nogle tilfælde kan nakkesmerter være et tegn på artrose, specifikke sygdomme eller eftervirkninger af f.eks. piskesmæld. Men normalt og oftest skyldes nakkesmerter irritation og spændinger i musklerne efter en fysisk eller psykisk overbelastning, fordi man derved strammer musklerne i nakken og løfter skuldrene. Medvirkende årsager til ondt i nakken kan være: Fysisk og psykisk stress, uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, ensidigt gentaget arbejde, for lidt eller for dårlig søvn samt andre arbejdsmiljøfaktorer.

#### Vores hjælp til tilbagevendende eller længerevarende nakkesmerter

Vi støtter kunder med smerter i nakken i at blive mere fysisk aktive og bruge nakken hensigtsmæssigt. Vores sundhedsfaglige medarbejdere vurderer smerternes omfang og alvor. De understøtter din medarbejder i at øge deres aktivitetsniveau i dagligdagen med blandt andet særlige og målrettede træningsapp eller via hjælp fra fysioterapeut eller anden behandler. De kan informere om smerterne samt instruere i øvelser, der forebygger smerter og styrker nakken i hverdagen. Øvelserne øger blodomløbet, træner udholdenhed i musklerne og udpænder nakke- og skuldermuskler.

Er årsagen til smerter i nakken også af mental karakter, kan det være relevant at få arbejdet med de faktorer, der stresser den enkelte. Her kan vi henvise din medarbejder til vores stress- og trivselslinje, som også er en del af forsikringen.



#### Myter om smerter i nakken

##### Er udsagnet falsk eller sandt:

Min nakke er meget skrøbelig og skal skånes.

##### Udsagnet er falsk:

Nakken er robust med stærke muskler. Ved almindelige nakkesmerter ved vi nu, at den bedste behandling er at finde ud af, om man spænder op og derefter at få nogle gode øvelser, der styrker og øger bevægeligheden af nakken.

## KRAMS-faktorer

Din livsstil kan påvirke dine smerter. Derfor kan du opfordre og hjælpe din medarbejder til at arbejde med hans og hendes livsstil.

Sundhedsstyrelsens begreb 'KRAMS' (Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Søvn/Stress) kan bruges som et værktøj til at opnå en tilværelse med færre smerter.

Når det gælder smerter er de tre vigtigste KRAMS faktorer:



**Motion:** Regelmæssig bevægelse styrker kroppen og mindsker smerter. Den rette mængde bevægelse kan forbedre den generelle fysiske funktion, forbedre led bevægelighed og muskelstyrke, og disse faktorer kan have en positiv indflydelse på smerteoplevelsen. Vi giver gode råd i værktøjskassen til hvordan I som virksomhed kan hjælpe – både ved stillesiddende og fysisk belastende arbejde.



**Søvn:** Behovet for søvn ændrer sig gennem livet. Det er alment kendt at kvalitets søvn er afgørende for mental og fysisk sundhed. Nyere forskning viser dog også at udover at man bliver dårligere til at håndtere sine smerter ved dårlig søvn, er dårlig søvn også en risikofaktor for at udvikle længerevarende smerter. Som arbejdsplads kan I bidrage til den bedre søvn både ved at tænke på arbejdstilrettelæggelse, særligt ved skiftehold, men også i forbindelse med overarbejde. Desuden kan politikker for kommunikation tænkes ind for at skabe de bedste rammer for søvnen.



**Stress:** Stress kan øge smertefølsomheden og forværre muskelspændinger. Mindfulness, meditation og afslapningsøvelser kan være effektive til at håndtere stress og forbedre smerteoplevelsen. Måske kan arbejdspladsens stille hvilerum til rådighed. Føler medarbejderen sig meget belastet enten på arbejde eller hjemmefronten vil de ofte kunne få hjælp gennem stress- og trivselslinjen i Dansk Sundhedssikring, mens lederen kan få støtte på lederlinjen.

# Fra viden til handling - sådan gør du i praksis

## Sådan gør du i praksis

Som leder er det afgørende med en grundlæggende forståelse af, hvad dine medarbejdere gennemgår, når de har smerter. Du har allerede taget første skridt ved at opdatere din viden om akutte, nye og tilbagevendende smerter i bevægeapparatet og hvorfor det er vigtigt at tage dem alvorligt. Men viden alene gør ikke arbejdet – det er handling, der gør forskellen. Du får nu praktiske værktøjer til, hvordan du som leder kan støtte dine medarbejdere, når de oplever smerter. I det næste afsnit vil vi se på konkrete trin, som du kan tage for at sikre, at arbejdspladsen forbliver produktiv, samtidig med at du skaber et sundt og støttende miljø for dine medarbejdere lige fra at organisere arbejdsopgaverne smartere, til at skabe en åben dialog om smerter – her får du her en række metoder, du kan implementere i din daglige ledelse.

Som leder kan du finde værdifuld indsigt om smerter i jeres virksomhed ved at undersøge relevante data fra flere kilder. APV (Arbejdspladsvurdering) er et oplagt sted at inkludere spørgsmål om smerter og indsamle data på emnet. I kan indsamle og få viden fra MUS- handleplaner og syge-/omsorgssamtaler, hvor smerter kan blive nævnt. Hvis I tilbyder sundhedstests med smertespørgsmål til medarbejdere med fysisk arbejde eller natarbejde, er det også en god kilde til indsigt. Endelig kan data fra jeres sundhedsforsikring eller sundhedsordning bidrage med viden om medarbejdernes smerter.

Inspireret af BFA's 'Tal om smerter - tag handling sammen' har vi udarbejdet øvelser til, hvordan I i fællesskabet kan tale om smerter.

# 1. Værktøj

## Tal om smerter med medarbejdene

Du har en afgørende rolle i at tale om trivsel på arbejdspladsen. Derfor er det vigtigt at du skaber en åben dialog med dine medarbejdere om både deres smerter og deres årsag.



### Lytte og anerkende

Start med at lytte aktivt til medarbejderen og vise empati for deres situation. Anerkend deres smerte og de udfordringer, de står over for.



### Tilbyd fleksibilitet

Vær åben for at justere arbejdsopgaver eller arbejdstider, hvis det kan hjælpe medarbejderen med at håndtere deres smerter bedre. Dette kan inkludere muligheder for at arbejde hjemmefra, ændre arbejdsstillinger, eller tage flere korte pauser.



### Sundhedstilbud på arbejdspladsen

Informér medarbejderen om de ressourcer og tilbud, der er tilgængelige for dem såsom adgang til ergonomisk rådgivning, vejledning fra sundheds- og trivselstovholdere, hvis I som virksomhed har dette, træning i arbejdstiden, eller sundhedsforsikringer, der kan rådgive.



### Fælles løsninger

Arbejd sammen med medarbejderen for at finde praktiske løsninger, der kan lindre deres smerter. Dette kan være justering af arbejdsstationen, implementering af ergonomiske hjælpemidler eller omfordeling af arbejdsopgaver. Involver også arbejdsmiljørepræsentanten i processen, da vedkommende kan bidrage med vigtig viden og hjælpe med at sikre, at løsningerne er bæredygtige og i overensstemmelse med arbejdsmiljøreglerne.



### Opfølgning og støtte

Sørg for regelmæssige opfølgninger med medarbejderen for at vurdere deres tilstand og justere støtte og arbejdsforhold efter behov. Hvis medarbejderen oplever tilbagevendende eller længerevarende smerter, kan det være en god idé at gøre smertehåndtering til et fast punkt i jeres 1:1-samtaler. Dette giver mulighed for tidligt at identificere og adressere problemer, så I sammen kan forebygge en eventuel langtidssygemelding.

# Inddrag fællesskabet

## Sprogbrug

Både den enkelte og jeres arbejdsplads opfattelse af smerter kan have en stor indflydelse på, hvordan den enkelte håndterer dem, og det kan nogle gange utilsigtet forværre deres tilstand.

Det er afgørende at skabe et rum, hvor medarbejdere trygt kan tale om smerter på arbejdspladsen, da dette kan bidrage til at mindske smerterne. Vær opmærksom på det sprogbrug, der anvendes, når I diskuterer smerter. Formuleringer som "min krop er slidt" eller "jeg har også en svag ryg" kan have betydning. Det er vigtigt at vælge ord, der respekterer og anerkender medarbejdernes oplevelser uden dog at forstærke en negativ opfattelse af kroppens tilstand. - smerter er som udgangspunkt en hjælp til kroppen, så den kan regenerere sig selv.



Når smerter bliver et fælles samtaleemne, er det essentielt, at fokus ikke kun ligger på den enkelte medarbejder, men på fællesskabet som helhed. Er der flere medarbejdere, der oplever smerter ved samme opgave eller i samme sted af kroppen? Det er vigtigt at identificere fælles mønstre og søge løsninger sammen som team.

Der findes mange konkrete værktøjer, til hvordan du som leder kommer i gang med at tale om smerter i fællesskabet, til dig som leder. BrancheFællesskabet for Arbejds miljø har udarbejdet dialogværktøj, mødekit, smertefigur og meget mere, som vi vil henvise til, hvis du har brug for yderligere støtte og viden om arbejdet om smerter til arbejdspladsen.

Den fulde guide, inddrager individet, arbejdsfællesskabet, arbejdsmiljøgruppen, ledelsens rolle.

Hvis I vil bruge hele guiden kan den findes her:

<https://www.godtarbejds miljo.dk/krop-og-sundhed/smerter/tal-om-smerter-tag-handling-sammen/dialogvaerktoej>

## 2. Værktøj Vi tager fat i arbejdsfællesskabet

Lav denne øvelse sammen med dine medarbejdere. Sæt god tid af til det.

Spørgsmålene kan skrives på et kort, som en medarbejder trækker og læser højt. Herefter drøftes spørgsmålet i små grupper. Pointer nedskrives til hver enkelt spørgsmål.



Stil disse spørgsmål i plenum:

- Hvordan påvirker smerter jeres daglige arbejdsopgaver, og hvordan håndterer I dem?
- Er der særlige arbejdsopgaver eller situationer, hvor smerter ofte opstår? Hvordan kan vi tilpasse disse?
- Oplever I, at der er åbenhed omkring at tale om smerter på arbejdspladsen?
- Hvilken rolle spiller pauser og variation i arbejdsopgaver i forhold til at forebygge eller lindre smerter?
- Er det ok at bede om hjælp og er I gode til at tilbyde hinanden hjælp?

# Ergonomi i fysisk arbejde

Et godt ergonomisk arbejdsmiljø reducerer risikoen for smerter i muskler og led ved at indrette arbejdspladsen og tilpasse arbejdsgangene, så kroppens kapacitet ikke overskrides. Det påvirker ikke kun produktiviteten, men også medarbejdernes risiko for smerter, sygefravær og nedslidning.

Hjælpemidler skal bruges korrekt – også når der ikke er smerter. Selv om arbejdspladser i mange år har forsøgt at forbedre vilkårene for medarbejdere, som har en høj fysisk belastning, ved at implementere tekniske ergonomiske hjælpemidler, bevægeapparatet.

Hjælpemidler alene er ikke nok til at løse problemet med smerter i arbejdet. Som leder er det vigtigt at være opmærksom på, at medarbejderne skal bruge hjælpemidler, både når de har smerter, og når de ikke har.

## Fysiske faktorer, som forstærker smerter i muskler og led

-  Langvarige og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger
-  Mange gentagelser i arbejdet
-  For meget stillesiddende arbejde
-  En arbejdsdag med stor belastning det meste af dagen

## Fysiske faktorer, som mindsker smerter i muskler og led

-  Tekniske hjælpemidler
-  Pauser i arbejdsdagen
-  Variation i arbejdet
-  Få minutters træning og bevægelse dagligt

Forskning fra NFA viser at det har en god effekt på smerter i muskler og led, hvis fysisk træning bliver en naturlig del af hverdagen. Det er et vigtigt supplement til arbejdsmiljø indsatsen også ved fysisk belastende arbejde

# Løft giver ikke rygproblemer

## Ny viden

En ny undersøgelse udarbejdet af smertespecialist Morten Høgh fra Aalborg Universitet, afslører at der ikke er en direkte sammenhæng mellem løft og rygsmarter. Forskerne påpeger, at ressourcerne bruges forkert, når arbejdspladser insisterer på, at alle medarbejdere skal følge de samme ergonomiske retningslinjer.

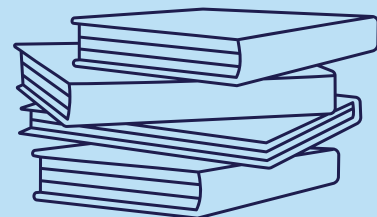
Selvom gentagne eller skæve løft kan forværre smerter hos dem med eksisterende rygproblemer, kan løft i sig selv ikke isoleres som hovedårsagen til smerterne. Rygsmarter er komplekse og skyldes flere faktorer, ikke kun løft.

## Sådan kan vi hjælpe jer

Hvis I har brug for at hjælpe til klæde udvalgte medarbejdere på til at være frontløbere og sprede budskabet om at skabe en aktiv arbejdsplads med et stærkt fællesskab, kan vi assistere jer med at finde den rigtige løsning for jer. Disse medarbejdere kan inspirere til sundhedsinitiativer og tage ansvar for daglig træning og aktiviteter, der fremmer trivsel, og nedsætter risikoen for smerter.

Et nyt fokus på den enkelte medarbejders behov og en bedre forståelse af deres specifikke smerter vil være mere gavnligt end generelle retningslinjer.

Dette inkluderer muligheden for at tilpasse arbejdstid, træning og andre individuelle løsninger.



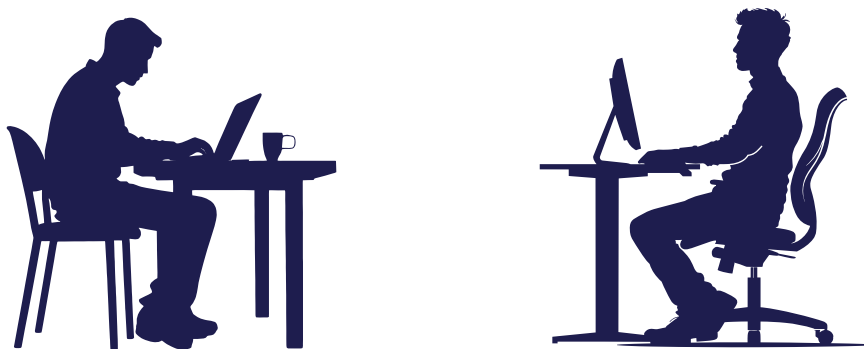
# Ergonomi stillesiddende arbejde

## Ny viden

Mange forbinder ergonomi ved stillesiddende arbejde med at finde den rette skærmvinkel, indstille bordhøjden korrekt for at støtte underarmene og vælge en ergonomisk kontorstol, der giver optimal støtte. Men ofte er problemet, at man sidder fastlåst i den samme stilling for længe uden bevægelse, hvilket belaster kroppen u hensigtsmæssigt.

Som leder kan du forebygge, at smerter opstår, hos dine medarbejdere ved at understøtte variation i arbejdsstillinger gennem arbejdsdagen. og skabe en sund balance mellem stillesiddende arbejde og fysisk aktivitet.

Overvej at opfordre til små, regelmæssige pauser, hvor medarbejderne kan bevæge sig, hente kaffe, gå til printeren eller tage en kort pause udendørs. I kan også implementere de tre simple elastikøvelser, som I finder på næste side i hverdagen på arbejdspladsen.



## Den bedste siddestilling findes ikke - du må sidde som du vil

Der findes ikke nogen ergonomisk korrekt siddestilling.

Forskning peger på at det ikke handler om at finde den bedste siddestilling, men den næste siddestilling. Det handler nemlig om at variere siddestillinger og gerne skifte mellem siddende og stående

## Sådan kan vi hjælpe jer

Selv små øvelser i løbet af arbejdsdagen kan bidrage til at mindske smerter og forbygge sygefravær. Det samme kan små træningssessioner i hverdagen.

Vi kan tilbyde online korte sessioner af 10 minutters varighed, hvor vi kan guide jeres medarbejdere gennem enkle øvelser med fokus på bevægelse og smerteforebyggelse. Øvelserne kræver hverken træningsudstyr eller omklædning.

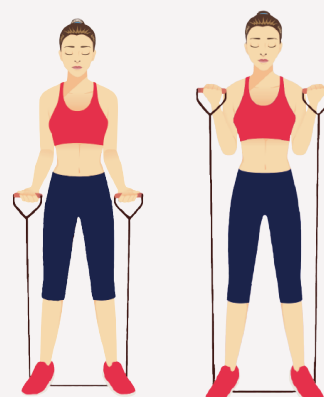
# Kom i gang med elastik øvelser

Skab trivsel på arbejdspladsen med elastikøvelser.

1. Brug en let elastik de første gange I skal træne. Man kan gøre øvelsen hårdere ved at øge modstanden på elastikken ved at gøre den kortere.
2. Træn gerne dagligt eller mindst tre gange om ugen
3. Det er godt, hvis man bliver øm i musklerne de første par gange.
4. Invitér dine medarbejdere til at deltage – det gør træningen sjovere.

## Biceps

Stå på elastikken og hold i den med armene ned langs kroppen. Træk elastikken op mod kroppen ved at bøje albuerne. Overarmene holdes i ro langs kroppen (albuerne peger mod gulvet).



## Træk foran bryst

Hold elastikken foran kroppen træk den ud til siderne.

## Diagonal stræk

Hold elastikken foran kroppen. Træk den ene arm skråt opad og den anden skråt nedad samtidig, så elastikken udspændes skråt foran kroppen. Udfør øvelsen modsat, så du "tegner" et X.

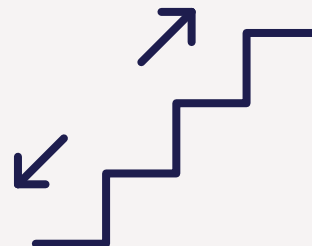


# Find inspiration til flere øvelser her

## Få pulsen op

Lav et trapperæs. Find en passende trappe, det kan både være ude eller inde. I kan selv beslutte, om I vil udfordre hinanden i en stafet, så der kommer et konkurrenceelement, eller socialt element, hvor så mange som muligt deltager. Aktiviteten kan planlægges på forskellig måde:

- Tid: Alle går på trapperne i 5-30 minutter.
- Interval: Man sætter tempo på vejen op, og på vejen ned er det roligt.
- Hvem er hurtigst på trappen?



Aftal indbyrdes, hvordan I udfører jeres trapperæs.

## Walk and talk

En tur ud i den friske luft giver inspiration og ny energi. Det øger sundhed og trivsel – og det holder energiniveauet oppe - også efter mødet sidst på eftermiddagen.

Uformelle møder kan med fordel holdes som Walk and Talk, hvor man kan vende det, der fylder for medarbejderen.

- Afstem med medarbejderen, om I skal lave en Walk & Talk.
- Find en rute



## Praktiser mindfulness i arbejdsdagen

Start dagen med et par minutters meditation for at skabe ro og fokus. En simpel vejtrækningsøvelse, der kan berolige nervesystemet, kan være 4-7-8.

Sid oprejst, træk vejret ind gennem næsen i 4 sekunder  
Hold vejret i 7 sekunder  
Pust langsomt ud gennem munden i 8 sekunder.

Gentag 3-5 gange

Få evt. adgang til flere øvelser gennem DSS' udbud af træningsapp.

Forsikringselskabet  
Dansk Sundhedssikring A/S

Hørkær 12B  
2730 Herlev  
CVR.nr. 34 73 93 07

**W** [www.ds-sundhed.dk](http://www.ds-sundhed.dk)  
**T** +45 70 20 61 21

