

Færre smerter i muskler og led på arbejdspladsen



Informationsguide til byggeriet

Til arbejdsgivere og arbejdsmiljøorganisation



Smerter i muskler og led er en stor udfordring for mange med fysisk betonet arbejde.

Det gælder også ansatte i byggeriet. I denne pjece kan I se, hvordan I forebygger og håndterer smerter i muskler og led på arbejdspladsen.



Tag fat om problemerne



På de næste sider findes gode råd til, hvordan I sætter fokus på smerter i muskler og led:

- Vurdér jeres udfordringer
- Aftal, hvad I vil opnå
- Involver medarbejderne
- Vælg, hvad I vil fokusere på
- Planlæg, hvornår I vil følge op



Sæt fokus på smerter i muskler og led



Vurdér jeres udfordringer

- Drøft, hvilke arbejdsopgaver der kan være belastende, og hvilke udfordringer I har med smerter i muskler og led. Evt. som en del af APV-arbejdet.
- Hav blik for medarbejdernes smerter og funktionsevne. Tal med dem om, hvor lang tid eventuelle smerter har været, hvor kraftige de er, og hvordan de håndterer dem.

Aftal hvad I vil opnå

- Hav et klart mål med det, I sætter i værk, og fortæl det til medarbejderne.
- Vil I løse noget her og nu, eller have fokus på den lange bane?

Involvér medarbejderne

- Brug medarbejdernes erfaringer, når I skal udvide Jeres kendskab til arbejdsmiljøproblemer og effektive løsninger.
- Tal med medarbejderne om, hvordan I kan tilpasse forebyggende aktiviteter til deres arbejdsgange.



Sæt fokus på smerter i muskler og led



Vælg, hvad I vil fokusere på

- Sørg for at aktiviteterne er relevante for de problemer, der er på jeres arbejdsplads, og giver mening i forhold til det arbejde, I udfører.
- Aktiviteterne skal indgå som en del af de daglige arbejdsopgaver. Det skal være nemt at gå til og være så tæt som muligt på jeres kerneopgaver.

Planlæg, hvornår I vil følge op

- Planlæg, hvordan I løbende følger op og eventuelt justerer aktiviteter eller sætter nye aktiviteter i gang.
- Jeres arbejdsgange kan ændre sig, så kig jævnligt på, hvor I kan være på forkant med at forebygge smerter og nedsat funktionsevne.



Inspiration til aktiviteter



Her er gode råd og inspiration til konkrete aktiviteter, som I kan bruge til at forebygge og håndtere smerter i muskler og led på jeres arbejdsplads.



Tekniske hjælpemidler



Brug de tekniske hjælpemidler, der passer til opgaven, instruer i brugen og forklar, hvorfor det er vigtigt at bruge dem.

- Fortæl om den forskel, det gør at bruge tekniske hjælpemidler.
- Tag medarbejderne med på råd, når I køber tekniske hjælpemidler, så de passer til opgaven.
- Vær tålmodig, og sæt tid af til at indkøbe nye tekniske hjælpemidler. Det tager tid at vænne sig til noget nyt.
- Gå forrest, og vær et godt eksempel. Det smitter af på medarbejderne.
- Gentag oplæring og instruktion, når der er behov for det. Vær løbende opmærksom på, om medarbejderne bruger de tekniske hjælpemidler.
- Find inspiration på bygergo.dk fra BFA Bygge- og Anlæg.



Løfteteknikker



Tag udgangspunkt i de arbejdsopgaver, hvor medarbejderne skal løfte eller bære.

- Få en ekspert ud på arbejdspladsen til at oplære medarbejderne i løfteteknik, så de ser og afprøver teknikkerne i brug.
- Få de korrekte løfteteknikker fremvist, så medarbejderne kan se teknikkerne i den konkrete arbejdssituation.
- Gentag oplæring og instruktion, når der er behov for det, og se på, om løfteteknikkerne benyttes i det daglige arbejde.



Styrketræning på arbejdspladsen



Kortvarig styrketræning af de muskler, I ofte bruger i arbejdet, kan mindske smerter i fx nakke, skuldre og arme.

- Fortæl medarbejderne, at træningen kan hjælpe på smerter.
- Gruppetræning kan styrke sammenholdet og lysten til at træne.
- Træningsområdet skal være tæt på.
- Træningen skal være simpel, men der skal være plads til at ændre øvelser og belastning. Det er sjovere, når I varierer øvelserne.
- Brug evt. en instruktør til at tilpasse træningen til medarbejderne og instruere i korrekt teknik. Det kan få medarbejderne til at holde fast i træningen.
- Hvis I ikke mærker resultater efter en måned, skal I se jer om efter en anden type træning.



Gode råd til træningen



I kan træne med vægte eller elastik. Hvis i bruger elastik, skal der være modstand både den ene og den anden vej i øvelsen.

- Vælg først de øvelser, der træner de muskler, du eventuelt har ondt i, eller som du bruger mest i arbejdet.
- Vælg 2-4 af øvelserne, og lav dem 3 gange om ugen. Det tager kun 5-10 minutter hver gang.
- Tag 20 gentagelser med hver øvelse. Du skal føle, det "syrrer til", når du når de sidste gentagelser.
- Start med en let belastning de første 2 uger, og øg herefter belastningen.
- Når du let og med korrekt teknik kan tage 20 gentagelser i træk, skal du øge belastningen.
- Du kan hver anden gang variere træningen ved at stramme elastikken, så du kun kan tage 10 gentagelser.
- Hold en kort pause (30 sek.) mellem hver øvelse.



OBS:

Musklerne må gerne være varme, ømme og trætte bagefter, men kun kortvarigt. Bliv ikke forskrækket over ømme muskler i begyndelsen.

Det er normalt at opleve 'trænings-ømhed' den første uge, du laver nye øvelser. Hvis det smerter ubehageligt i selve leddet, skal du stoppe og søge vejledning fx hos en fysioterapeut eller læge.

Inspiration til træningsøvelser



I kan bruge disse træningsplakater til Asfaltbranchen som inspiration, når I vælger øvelser til et træningsprogram.

Øvelser til dig med manuelt arbejde



1



2

Foroverbøjet træk

- Stå på midten af elastikken.
- Bøj over kroppen fremad, skub bageenden bagud og spænd op i ryggen.
- Træk elastikken op mod maven med albuerne tæt på kroppen.
- Før hænderne langsomt tilbage til udgangspositionen.

Sidelejt

- Træd på midten af elastikken.
- Løft armene ud til siden og op til skulderhøjde eller lidt højere.
- Skub armene kontrolleret igen.
- Hold albuerne let bøjet under hele bevægelsen.



4

Skulderbløddæk

- Gør elastikken kort (skulderbredden), og hold den i strakte arme foran brystkassen.
- Stræk elastikken helt ud, til du rammer brystkassen, og føle skulderhulene sammen.
- Før armene kontrolleret tilbage igen.
- Hold albuerne let bøjet under hele bevægelsen.



3

Udfaldskridt

- Tag et langt skridt fremad med det ene ben.
- Hold overkroppen oprejst.
- Skub det bagerste knæ, så det næsten rører jorden.
- Skat derefter kraftfuldt af med det forreste ben, og vend tilbage til udgangspositionen.
- Lav øvelsen skiftevis med højre og venstre ben, og lav så mange gentagelser du kan.

Sådan gør du:

Lav 20 gentagelser af alle fire øvelser – 3 gange om ugen (og gerne oftere).

Hold 30 sek. pause mellem hver øvelse.

Musklerne skal "syre" til.

Hvis en øvelse gør ondt i dine led, så medbræt ledstøtning, fx ved at holde elastikken mindre stramt.

© 2019 Asfaltkurserne - Trænings.dk

Pas på dig selv!

ASFALTTRÆNEREN

3F

Det Nationale Forskingscenter for Arbejdsmiljø

Se flere øvelser på
asfaltkurser.dk/asfaltliv/traening

Øvelser til dig der sidder eller står meget



1



2

Håndledsvip

- Tag fat i elastikken og træk på den med foden, så den er strakt ud.
- Lad armen hvile på bænken, så håndledet er lige over knæet.
- Vip hånden op og ned, dog uden at gå helt ned i bunden.
- Lav 20 gentagelser med hver arm.

Sidelejt

- Træd på midten af elastikken.
- Løft armene ud til siden og op til skulderhøjde eller lidt højere.
- Skub armene kontrolleret igen.
- Hold albuerne let bøjet under hele bevægelsen.
- Lav 20 gentagelser.



4

Balance

- Find balancen på et ben, mens det andet ben er løftet og strakt lidt bagud.
- Hold kroppen støt og tøj frem i vandret stilling med armene side til side.
- Sørg for, at bagerste ben følger med op.
- Hold stillingen i op til 30 sek. og skift derefter ben.



3

Knæbøjning

- Stå ret op med afslappede skuldre.
- Bøj i knæene, mens du svinger armene frem, anden bagud og overkroppen fremover.
- Hold et naturligt snøj i ryggen, når du bøjer knæene.
- Lad knæene følge føddernes retning, når du sænker dig.
- Lav 20-30 gentagelser i et kontrolleret tempo.

Sådan gør du:

Lav øvelserne 3 gange om ugen (og gerne oftere).

Hold 30 sek. pause mellem hver øvelse.

Musklerne skal "syre" til.

Hvis en øvelse gør ondt i dine led, så medbræt ledstøtning, fx ved at holde elastikken mindre stramt.

© 2019 Asfaltkurserne - Trænings.dk

Pas på dig selv!

ASFALTTRÆNEREN

3F

Det Nationale Forskingscenter for Arbejdsmiljø

Se flere øvelser på
asfaltkurser.dk/asfaltliv/traening



Scan QR-koden eller se plakaterne og flere øvelser her: asfaltkurser.dk/asfaltliv/traening

Udgiver: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Udgivet: 2021

Finansiel støtte: Arbejdsmiljøforskningsfonden

Baseret på forskningsprojektet 'Styrkelse af vidensgrundlaget for branchespecifikke indsatser mod MSB blandt arbejdstagere med hårdt fysisk arbejde

Foto: Getty Images, Fojo.dk

Grafisk tilrettelæggelse: Trine Larsen

Lersø Parkallé 105
2100 København Ø

T 39 16 52 00
F 39 16 52 01

E nfa@nfa.dk
W www.nfa.dk