

Få en arbejdsplads med **færre smerter** i muskler og led

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

I denne pjece finder I gode råd til, hvordan I forebygger og håndterer smerter i muskler og led på en måde, der passer til netop jeres arbejdsplads.



Målgruppe



De gode råd i denne pjece stammer fra både forskning og praksis, og retter sig primært mod arbejdsmiljøorganisationen i virksomheder indenfor Bygge & Anlæg og Industri.

I små virksomheder, der ikke har en arbejdsmiljøorganisation, henvender de gode råd sig primært til arbejdsgiveren.



Planlæg en indsats



Her følger gode råd til, hvordan I planlægger en indsats på arbejdspladsen, der sætter fokus på smerter i muskler og led.

Hvad er jeres behov?

En indsats skal være relevant for de problemer, I har med smerter i muskler og led på jeres arbejdsplads. Få derfor et overblik over jeres behov.

- Hav løbende blik for medarbejdernes smerter og funktionsevne, og spørg ind til, hvor lang tid eventuelle smerter har været, hvor kraftige de er, og hvordan medarbejderne håndterer dem.
- Hold øje med, hvad medarbejderne kan klare fysisk uden at blive overbelastede.
- Drøft, hvor der er behov for en indsats i APV-arbejdet, som kan være med til at forebygge smerter i muskler og led.
- Sørg for, at ledere og medarbejdere får talt sammen om omfanget og betydningen af smerter på jeres arbejdsplads, samt hvilke arbejdsopgaver, der er særligt fysisk belastende.



Planlæg en indsats



Hvad er formålet med indsatsen, og hvem er målgruppen?

Tænk over, hvad der skal komme ud af indsatsen, hvad I gerne vil blive bedre til i det forebyggende arbejde, og hvem målgruppen for indsatsen er.

- Hav en klar definition af målet med indsatsen, og kommuniker det til medarbejderne.
- Er indsatsen målrettet alle medarbejdere, grupper af medarbejdere, eller dækker den også de daglige ledere og topledelsen?
- Er det frivillig eller obligatorisk at deltage?



Planlæg en indsats



Hvem skal involveres?

Overvej, hvem der skal involveres, og hvem der skal have ansvaret for at gennemføre indsatsen. På den måde tilpasser I bedst indsatsen til jeres behov og øger chancen for, at den bliver en integreret del af jeres arbejdskultur.

- Det er vigtigt, at ledelsen er aktiv og tager det nødvendige ansvar, bakker op og er involveret i indsatsen.
- Benyt medarbejdernes faglige viden til at opbygge større kendskab til arbejdsmiljøproblemer og effektive løsninger.
- Medarbejderne skal have indflydelse og føle ejerskab til indsatsen. Derfor er det vigtigt, at de er involveret i processen i forhold til, hvad der er vigtigt for dem, og hvordan indsatsen bedst muligt tilpasses deres arbejdsgange.
- Tag afsæt i en tilgang, der involverer deltagerne, og hvor ledelse og medarbejdere samarbejder om at udarbejde indsatserne, så medarbejderne føler faglig stolthed og ejerskab til indsatsens elementer.
- Tag eventuelt udgangspunkt i, hvad der tidligere har virket på netop jeres arbejdsplads.



Planlæg en indsats



Hvilken indsats skal det være?

Vælg en indsats, der er relevant for de problematikker, der er på jeres arbejdsplads og meningsfuld for det arbejde, I udfører.

- Det er vigtigt, at der på arbejdspladsen er et behov for den valgte indsats, også blandt medarbejderne.
- Indsatsen skal integreres i de daglige arbejdsopgaver, og altså både være nem at gå til og så tæt som muligt på kerneopgaven.
- Indsatsen skal være så praktisk og konkret som muligt. Den skal designes, så den er nem at fastholde.
- Begræns tiltagene, så medarbejderne ikke føler, at de bliver overrendt med indsatser – og gentag i stedet de indsatser, der fungerer på jeres arbejdsplads.



Planlæg en indsats



Indsatsens varighed og løbende opfølgning

Overvej, hvor længe indsatsen skal vare, og hvordan I kan følge op og justere.

- Skal en indsats løse noget her og nu, eller skal en indsats have fokus på den lange bane?
- Involver ledelsen i medarbejdernes daglige udfordringer ved regelmæssigt at følge op på indsatsen. Det gør, at medarbejderne er mere tilbøjelige til konsekvent at have fokus på den aftalte indsats.
- Sæt fokus på det sociale ansvar i sjakket eller blandt de nærmeste kollegaer. Påmindelser må gerne komme fra en nær kollega, så længe det siges i en god tone.
- Overvej, hvordan der løbende følges op på indsatsen, om der skal justeres eller sættes nye aktiviteter i gang.
- Jeres arbejdsgange kan ændre sig, så kig med jævne mellemrum på, hvor I kan sætte ind med tidlig forebyggelse og håndtering af smerter og nedsat funktionsevne.



Inspiration til indsatser



**Hvad skal indholdet i en indsats være?
På de næste sider finder I gode råd,
som I kan bruge til inspiration, når en
indsats skal skræddersyes til netop
jeres arbejdsplads.**



Tekniske hjælpemidler



Hvis I vælger at igangsætte en indsats med tekniske hjælpemidler på arbejdspladsen for at mindske eller forebygge smerter, kan I tage udgangspunkt i følgende:

- Tydeliggør værdien, af at bruge tekniske hjælpemidler til at mindske de fysiske belastninger i arbejdet, og dermed nedsætte risikoen for at få smerter i muskler og led.
- Anskaf de tekniske hjælpemidler, der passer til opgaven, forklar vigtigheden af dem, og instruer i brugen af dem.
- Ved indkøb af nye hjælpemidler bør medarbejderne tages med på råd, så virksomheden indkøber de hjælpemidler, der passer til opgaven.
- Der skal sættes tid af til indkøring, da det ikke altid falder naturligt for medarbejderne at bruge nye hjælpemidler. Hvis en medarbejder eller formand går forrest og er et positivt eksempel, kan det smitte af på de andre medarbejdere.
- Gentag oplæring og instruktion, når der er behov for det, og vær løbende opmærksom på, om medarbejderne bruger hjælpemidlerne, når det er relevant.
- Besøg evt. bygergo.dk fra BFA Bygge, og Anlæg for at hente inspiration til gode tekniske hjælpemidler.



Løfteteknikker



Hvis I vælger at igangsætte en indsats med løfteteknikker for at mindske smerter, kan I tage udgangspunkt i følgende gode råd:

- Tag udgangspunkt i medarbejdernes konkrete arbejdsopgaver, hvor de skal løfte eller bære.
- Få en ekspert ud på arbejdspladsen for at oplære medarbejderne i løfteteknikker, så medarbejderne med det fysisk belastende arbejde ser og afprøver teknikkerne i brug.
- Demonstrationen af korrekt løfteteknik skal foregå på arbejdspladserne, så medarbejderne kan se øvelser og teknikker i den konkrete arbejdsituation.
- Begræns mængden af indsatser, og gentag i stedet de indsatser, der fungerer. Særligt ved tiltag med demonstration af hjælpemidler eller løfteteknikker bør gentagelse af øvelser prioriteres.
- Gentag oplæring og instruktion, når der er behov for det, og vær opmærksom på, om medarbejderne husker at bruge løfteteknikkerne i det daglige arbejde.



Styrketræning på arbejdspladsen



Kortvarig og regelmæssig styrketræning af de muskler, der ofte bliver belastet i jeres arbejde, kan mindske smerter i fx nakke, skuldre og arme. Hvis I vælger at igangsætte en indsats med styrketræning, kan I tage udgangspunkt i følgende gode råd:

- Inddrag medarbejdere, ledelse og organisation i udvikling og planlægning af træningen.
- Gruppetræning kan styrke sammenholdet og lysten til at træne.
- Fortæl medarbejderne, at træning har en positiv effekt på bla. smerter i kroppen.
- Træningsområdet skal være tæt på.
- Træningsprogrammet skal tilpasses den enkeltes behov og ønsker. Derfor kan det være en god ide at have 6-8 enkle og effektive øvelser, der kan vælges i mellem.
- Det er vigtigt, at træningsprogrammet er simpelt, men der skal også være plads til løbende at variere øvelser og belastning. Både fordi man bliver stærkere, og fordi nogen kan opleve, at det bliver kedeligt at gentage de samme øvelser.
- En træningsinstruktør kan tilpasse træningen til medarbejdernes behov, instruere i korrekt teknik og motivere til fortsat deltagelse.
- Hvis man ikke kan mærke resultater efter en måned, skal man se sig om efter en anden type træning.



Gode råd til træningen



Træningen kan udføres med vægte eller elastik. Når I træner med elastik, skal der være modstand på både den ene og den anden vej i øvelsen.

- Vælg først de øvelser, der træner de muskler, du eventuelt har ondt i.
- Vælg 2-4 af øvelserne, og lav dem mindst 3 gange om ugen.
- Gentag hver øvelse 20 gange. 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 ubesværet og med korrekt teknik kan tage 20 gentagelser i træk, skal du øge belastningen.
- Når du er i træning, kan du 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:

For alle øvelser gælder det, at musklerne gerne må være varme, ømme og trætte bagefter, men kun kortvarigt. Bliv ikke forskrækket over ømme muskler i begyndelsen.

Det er nemlig normalt at opleve 'træningsømhed' den første uge, du laver nye øvelser.

Hvis det smerter ubehageligt inde i selve leddet, skal du stoppe og søge vejledning for eksempel hos en fysioterapeut eller læge.

Inspiration til træningsøvelser



I kan bruge disse træningsplakater til Asfaltbranchen som inspiration, når I skal udvælge øvelser til jeres træningsprogram

Øvelser til dig med manuelt arbejde



1 Sidelejt

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



2 Foroverbøjet træk

- Stå dig 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.



3 Skulderbløddæk

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



4 Skulderbløddæk

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

Sådan gør du:

- Lav 20 gentagelser af alle fire øvelser – 3 gange om ugen (og gerne oftere).
- Hold 30 sek. pause mellem hver øvelse.

Musklene skal "syre" til

- Hvis en øvelse gør ondt i dine led, så medroter i ledstøtningen, fx ved at holde elastikken mindre stramt.

Se flere øvelser på
asfaltkurser.dk/asfaltliv/traening

Øvelser til dig der sidder eller står meget



1 Sidelejt

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



2 Håndledsvip

- Træd på midten af elastikken og træk på den med foden, så den er strakt ud.
- Lad armen hvile på knæet, 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.



3 Knæbøjning

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



4 Balance

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

Sådan gør du:

- Lav øvelserne 3 gange om ugen (og gerne oftere).
- Hold 30 sek. pause mellem hver øvelse.

Musklene skal "syre" til

- Hvis en øvelse gør ondt i dine led, så medroter i ledstøtningen, fx ved at holde elastikken mindre stramt.

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