

Færre smerter og langtidssyge, hvis arbejdspladsen forebygger

Hver fjerde sygemelding over otte uger skyldes skader og sygdomme i muskler og led. Muskelskelet-sygdomme rammer i særlig grad brancher, hvor arbejdet er fysisk krævende. Arbejdspladsen kan være rammen om at nedbringe smerter og sygefravær med målrettet fysisk træning på arbejdspladsen.

Muskelskeletlidelser er et udbredt og overset problem. Ifølge den seneste nationale undersøgelse af danskernes sundhed fra 2013 oplever syv ud af ti jævnligt smerter og ubehag i muskler og led. Det er sygdomme og tilstande, som er meget udbredte, og som er kendetegnet ved en markant social ulighed – både i forhold til oplevede smerter og i forhold til udvikling af egentlige sygdomme. Hele 72 procent med en kortere uddannelse har oplevet ubehag eller smerter i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led inden for de seneste 14 dage. Blandt folk med en længerevarende videregående uddannelse er tallet 39 procent. For nogle går smerterne over. For andre er de blivende og udvikler sig til egentlige sygdomstilstande.

Helt nye tal fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø viser, at 36 procent af lønmodtagere indenfor de seneste tre måneder har haft smerter flere gange ugentligt. For knap 6 procent var arbejdet i samme periode begrænset på grund af smerter.

Det betyder, at den enkelte får en forringet livskvalitet og mange sygedage, som i værste fald kan risikere at ende i en førtidspension. Det har store konsekvenser for den enkelte, og det er dyrt for virksomhederne, for det offentlige og for pensionskasser, for jo flere førtidspensioner, der bliver udbetalt, jo færre penge er der til de øvrige pensionsudbetalinger. De mange med muskelskeletsmerter, har mere end 6 gang større risiko for at tage smertestillende medicin.

Skader og sygdomme i muskler og led er skyld i hver fjerde langtidssygemelding over otte uger og har store økonomiske konsekvenser for både sundhedsvæsenet og for samfundet som helhed. Behandling af nakke- og lænderygssmerter koster 2,7 mia. kr. hvert år, og produktionstab som følge af disse lidelser beløber sig til cirka 7 mia. kr. årligt.

De faggrupper, hvor særligt mange oplever smerter og ubehag i muskler og skelet er bl.a. tømrere, snedkere, murere og andre bygningsarbejdere, slagteriarbejdere, pædagoger, pædagogmedhjælpere, rengøringsassistenter og plejepersonale. Det er også i disse faggrupper, det er sværest at udføre sit arbejde, hvis man har smerter i muskler og skelet. Smerter i kroppen er derfor en særskilt udfordring for faggrupper med fysisk krævende arbejde.

Medarbejderne er særligt udsatte for at få smerter og skader i erhverv, hvor folk bruger deres krop meget, og derfor oplever at være trætte, når arbejdsdagen er slut. Det kan være en barriere for at finde overskuddet til at være fysisk aktiv og træne i fritiden og ses bl.a. ved, at der er en social skævhed i andelen, der har stillesiddende fritidsaktiviteter. Det er uheldigt, for det er netop disse grupper, der især har brug for at holde sig sunde og være i god form, for at kunne fungere på arbejdet og undgå smerter.

Det er derfor vigtigt, at der er god balance mellem kravene i jobbet og kroppens kapacitet til at udføre arbejdet, når der tilrettelægges indsatser mod smerter i kroppen blandt medarbejdere med høje fysiske arbejdskrav.

Alle har et ansvar for at forebygge skader og smerter, og arbejdspladsen kan være en oplagt ramme for en række tiltag. Det kan fx være:

- Fysisk træning på arbejdspladsen for at styrke kroppens evne til at udføre arbejdsopgaverne uden at udvikle smerter.
- Udarbejdelse af retningslinjer og politikker på arbejdspladsen, der skaber klare rammer for forebyggelse og håndtering af smerter blandt medarbejderne.

En indsats på arbejdspladsen kan gøre en forskel, og det vil være relevant på den enkelte arbejdsplads at få talt om det og finde ud af, hvordan man kan gribe det an. Hvis en indsats på arbejdspladsen skal være succesfuld kræver det opbakning hele vejen rundt, både hos ledelsen og medarbejderne.

I Kastrup træner medarbejderne i Berendsens vaskeri to gange om ugen. Alle medarbejdere har mulighed for at være med. Træningen varer kun 7,5 minutter, og stort set alle i produktionen deltager. Det er dem, der oplever flest gentagne bevægelser, tunge løft med mere. Der er træning lige før frokostpausen. Træningen foregår i arbejdstiden, for der er store fordele at hente for arbejdsgiveren. Siden projektet blev igangsat, har der været et væsentligt fald i antallet af sygemeldinger og der er ikke set sygemeldinger, som er relateret til smerter i muskler og led. Samtidig har den fysiske træning givet en positiv stemning på arbejdspladsen.

På en række plejecentre i Københavns Kommune har medarbejderne gennemgået et 10-ugers forløb, hvor de har fået tilbudt en times træning om ugen. Herefter har centrene selv skullet finde måder at sikre, at de fortsat havde fokus på fysisk aktivitet og træning. Resultaterne viste blandt andet, at nakke- og lændesmerter blev reduceret med 25-30 procent. Det at træne sammen med kollegaerne blev nævnt som en motivationsfaktor.

Vidensrådet for Forebyggelse har i deres rapport "Forebyggelse af skader og sygdomme i muskler og led" understreget, at træningsindsatser, der finder sted på arbejdspladsen, har rigtig god effekt, og derfor er et af de spor, man bør arbejde videre med.

Tilsvarende har Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø påpeget, at en langsigtet strategi - i forhold til sundhed og forebyggelse af besvær i bevægeapparatet – bl.a. skal indeholde målrettet fysisk aktivitet med udgangspunkt i den enkeltes udfordringer og behov.

Det er vigtigt at sige, at der skal være en effektiv arbejdsmiljøindsats på virksomhederne, der forebygger ulykker og skader, og der er fortsat behov for at have fokus på hele arbejdsmiljøindsatsen. Men målrettet træning på arbejdspladsen kan supplere arbejdsmiljøindsatsen.

Vi har alle en fælles interesse i at forebygge muskelskeletlidelser, så vi undgår skader, sygdomme, sygefravær og for tidlig tilbagetrækning. Det gælder både arbejdsgivere og arbejdstagere og samfundet som helhed. Og det skal ske i en fælles indsats. Alle kan være med til at tage initiativ. Men

det kræver, at det bliver sat på dagsordenen i landets virksomheder, at der er fælles ejerskab til det, og naturligvis at ledelsen bakker op.

Af Søren Brostrøm, direktør i Sundhedsstyrelsen, Morten Skov Christiansen, næstformand i LO, Christina Sode Haslund, arbejdsmiljøchef i DA, Ane Buch, direktør i Håndværksrådet, Tina Christensen, næstformand i 3F, Jens Nielsen, forbundssekretær i FOA, Lise Koldkjær, afdelingschef i PenSam og Andreas Holtermann, professor, MSO, cand.scient., ph.d. Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

20. september 2017