



Hvorfor er MSB stadig et problem?

Hvad er MSB

De psykiske krav

De fysiske krav

Det sociale miljø





Arbejdsrelaterede smerter

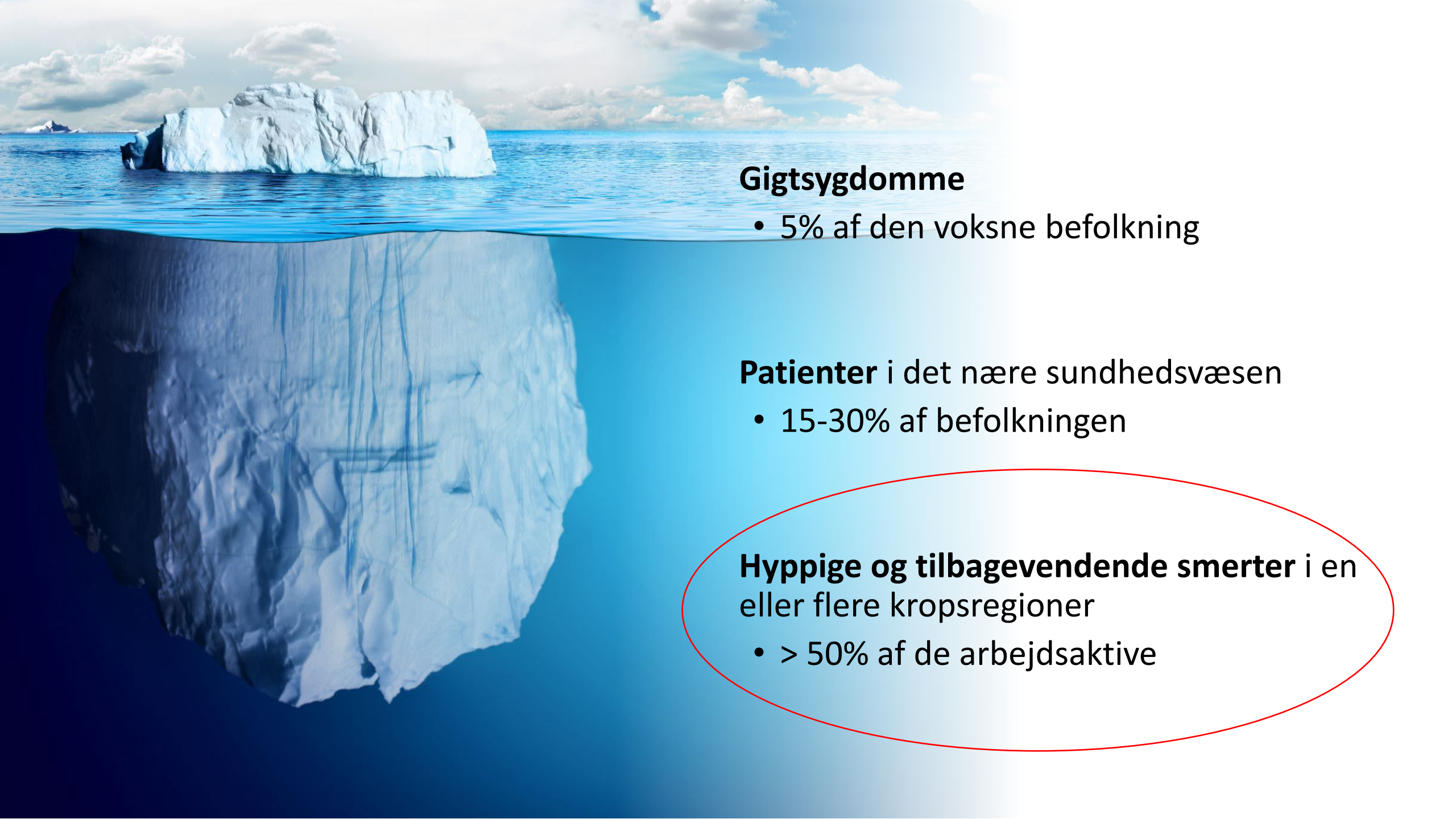
Smerter der er **forårsaget af arbejdet**
eller
Smerter der **påvirker arbejdsfunktionen**

World Health Organisation (WHO)



GRANITE
CONSTRUCTION
COMPANY





Gigtsygdomme

- 5% af den voksne befolkning

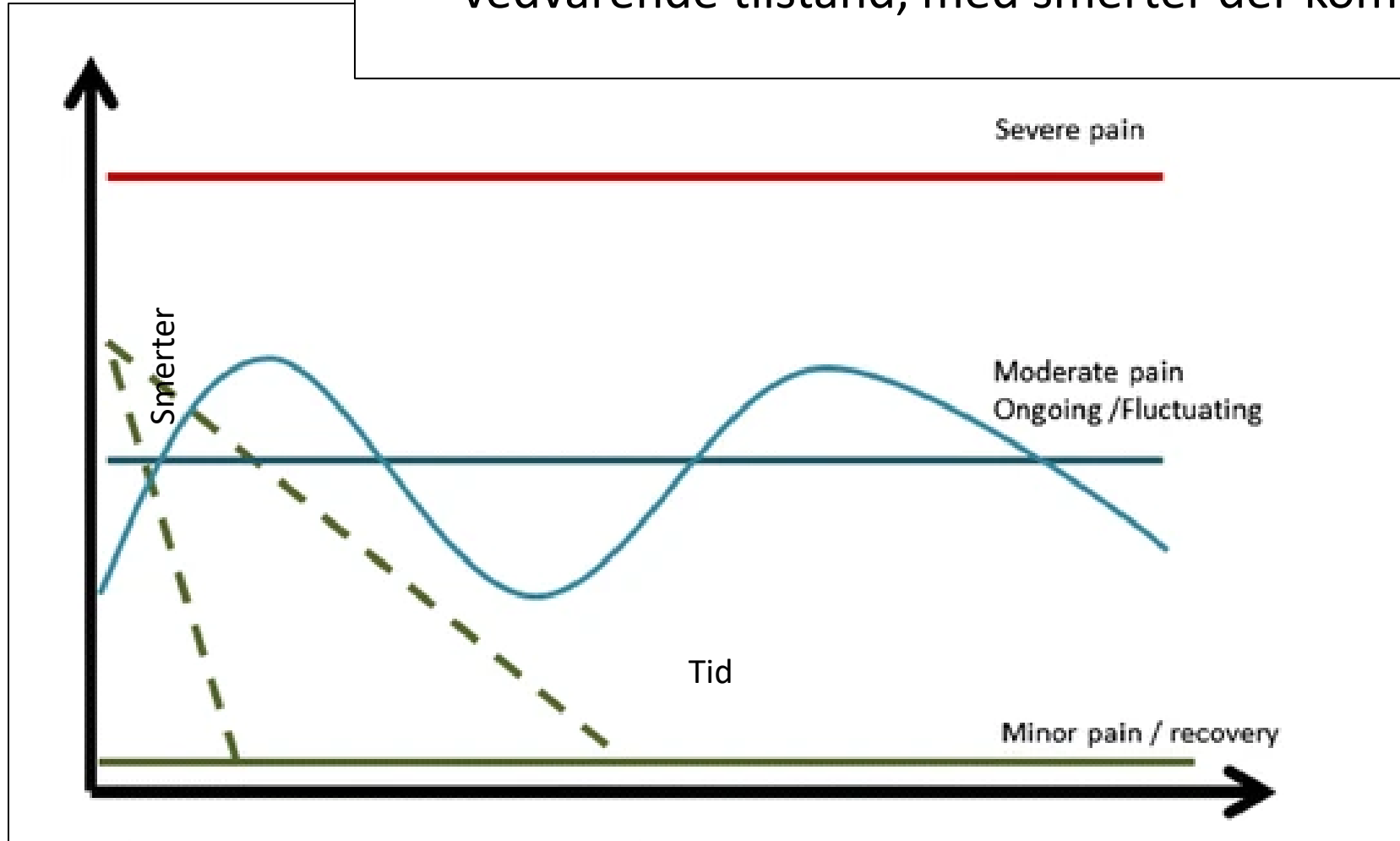
Patienter i det nære sundhedsvæsen

- 15-30% af befolkningen

Hyppige og tilbagevendende smerter i en eller flere kropsregioner

- > 50% af de arbejdsaktive

Hos de fleste (ca. 66%) er lændesmerter en episodisk eller vedvarende tilstand, med smerter der kommer og går



Hvorfra stammer smerterne?

Arme og ben



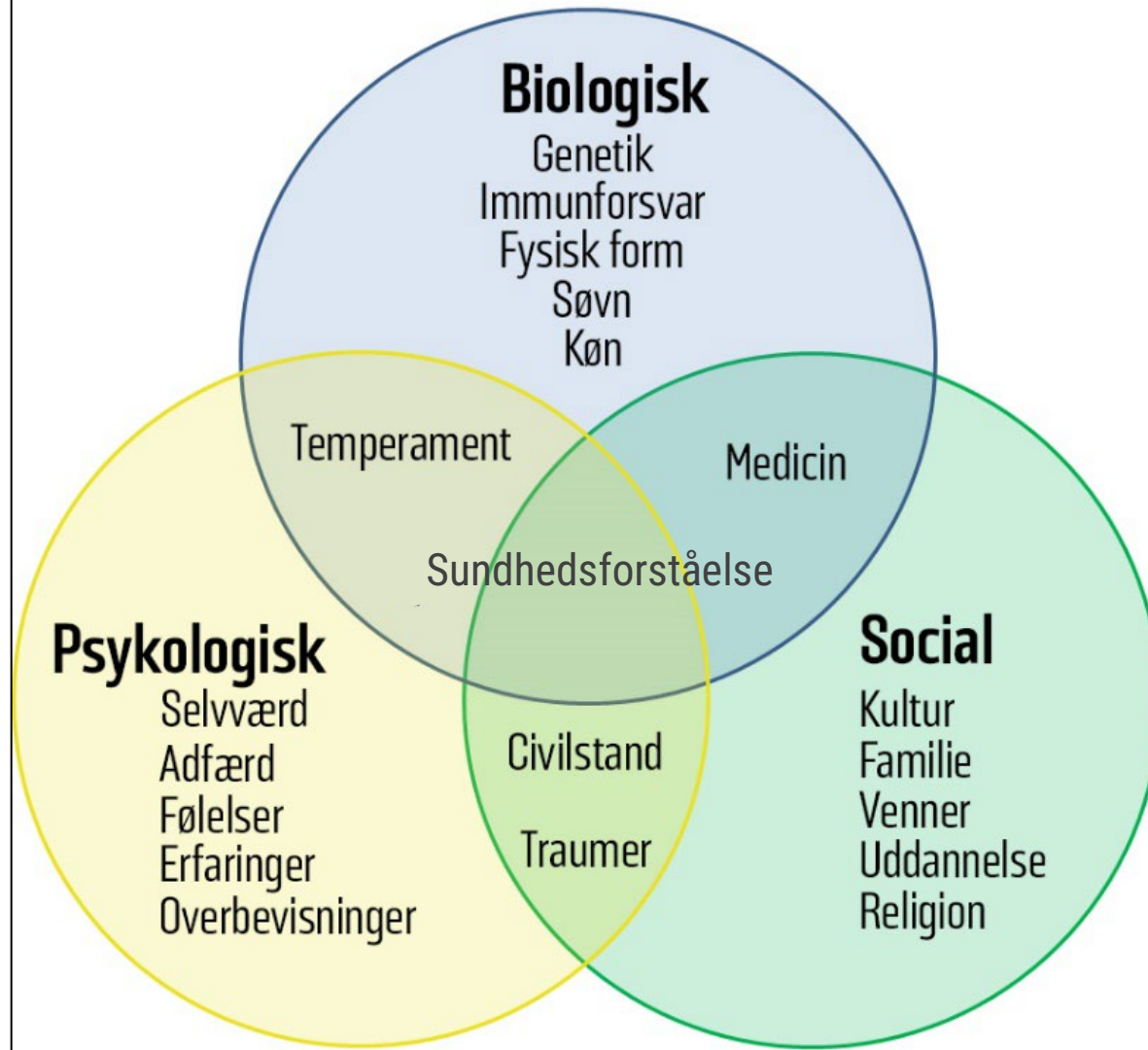
Hvorfra stammer smerterne?

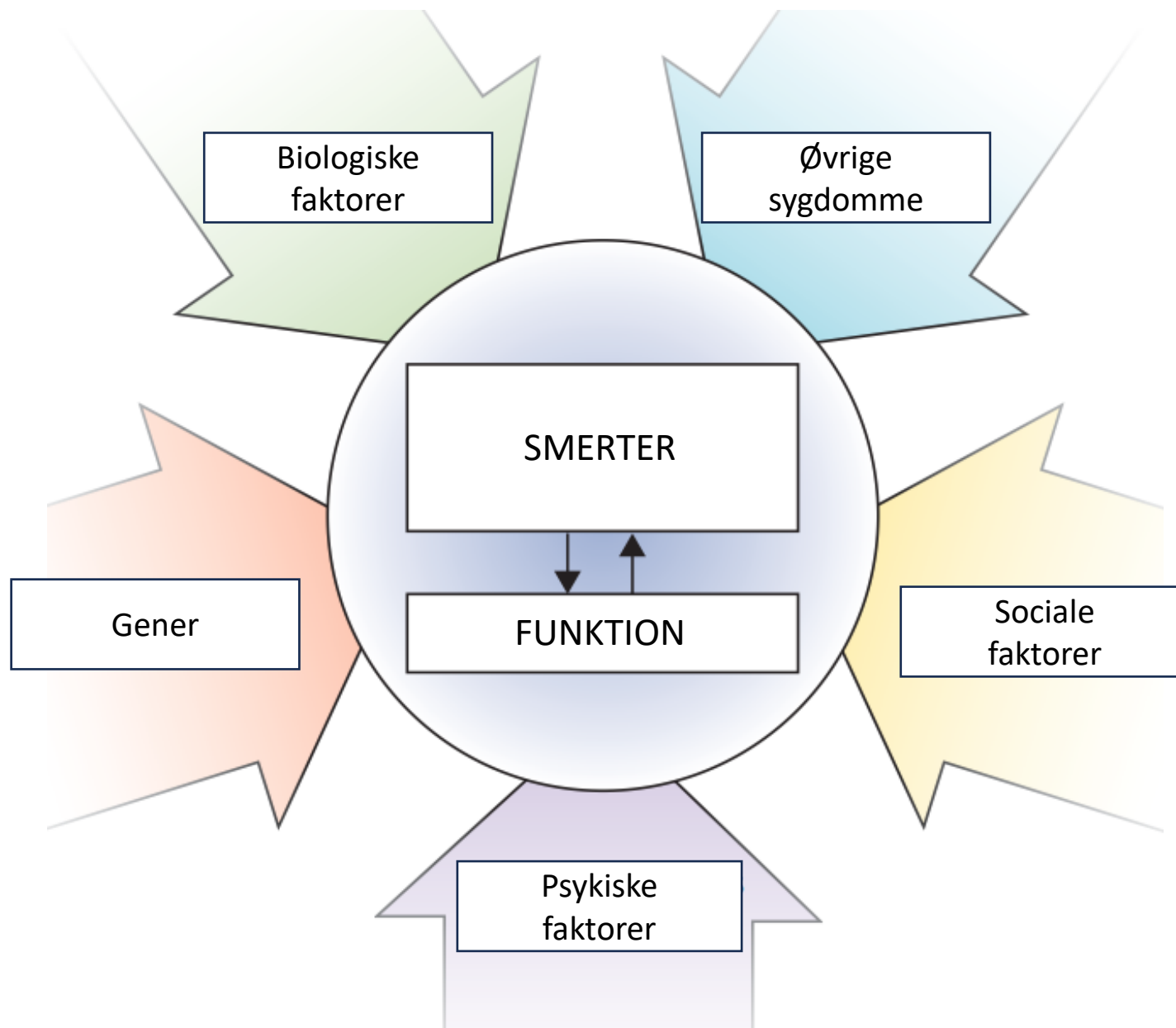
Ryg og nakke

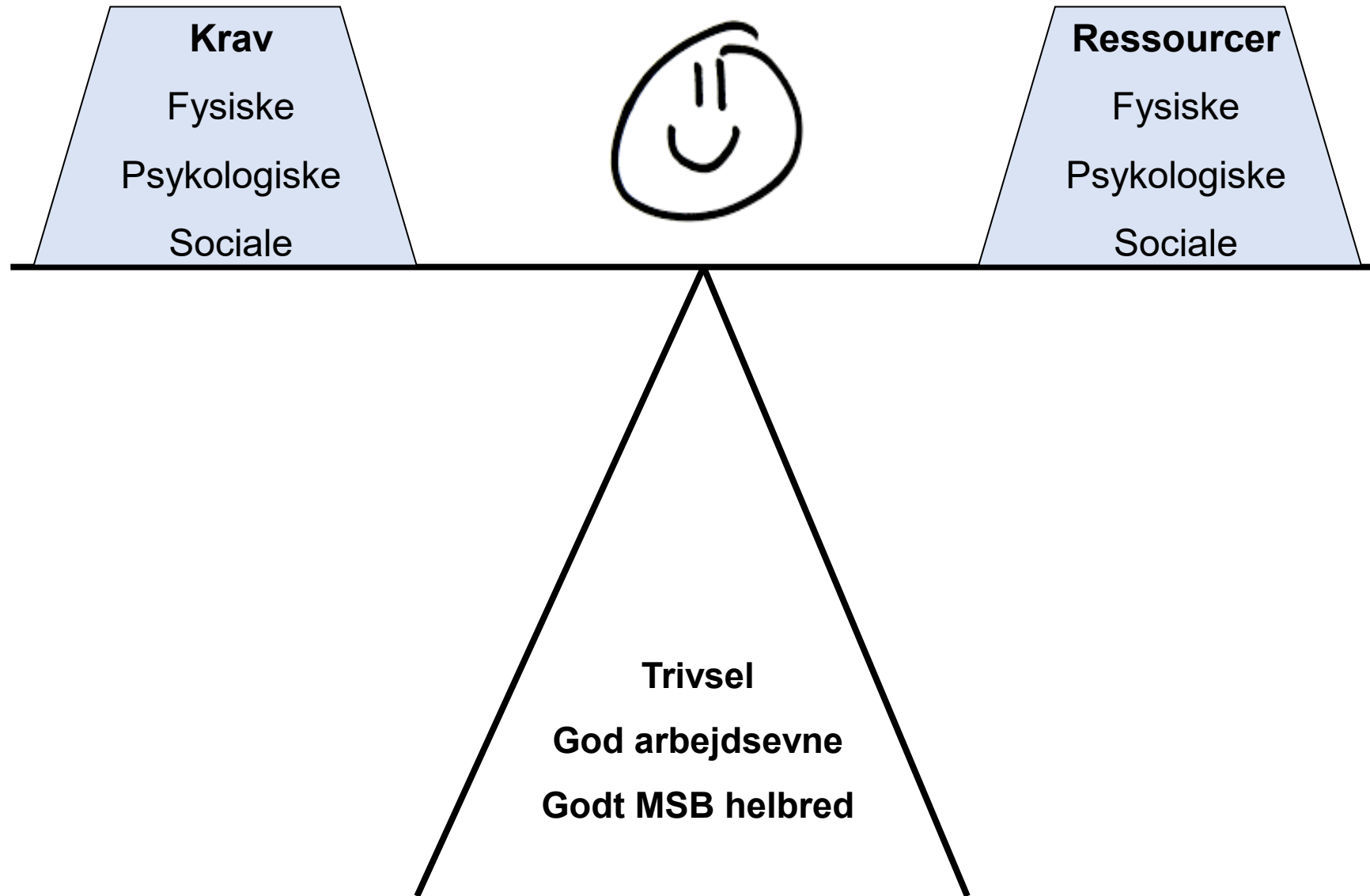
- *Årsagen kan sjældent findes på en scanning*
- Generelt ingen sammenhæng mellem smerteintensitet og vævsskade
- Forgæves ventetid

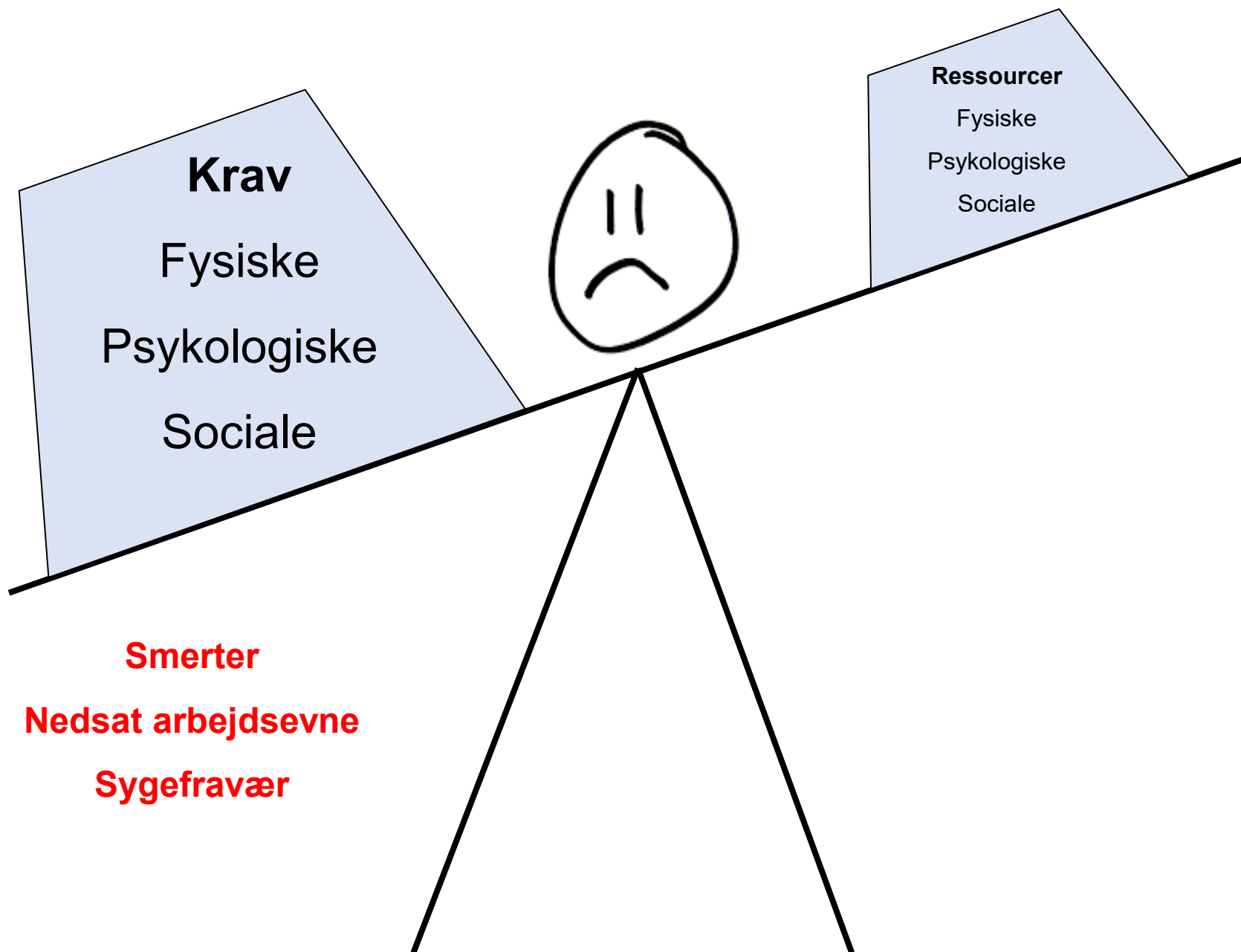


Den biopsykosociale model









MSB rammer skævt

Hårdt fysisk arbejde

Kort uddannelse, lav indkomst

Generelt dårligt helbred

Smerter fra andre steder i kroppen



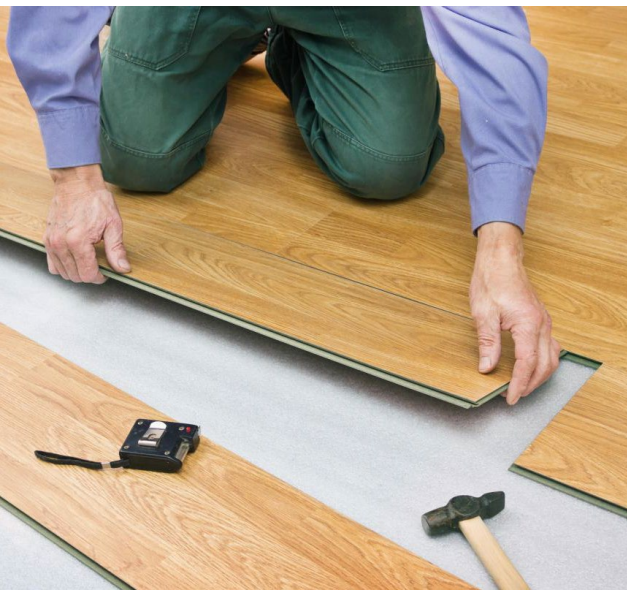
- MSB opstår på arbejdet, i fritiden eller begge dele
- Den præcise årsag er ofte ukendt
- Krav og ressourcer



- Kommer og går - varierer i intensitet
- Forsvinder sjældent helt

De fysiske krav





Kendte risikofaktorer

Løsninger:

- Minimér gentagelser (**Frekvens**)
- Rotér (**Varighed**)
- Nedsæt spidsbelastninger og **Intensitet**
- Pauser og **Restitution**

~~Fysisk påvirkning på arbejdet~~

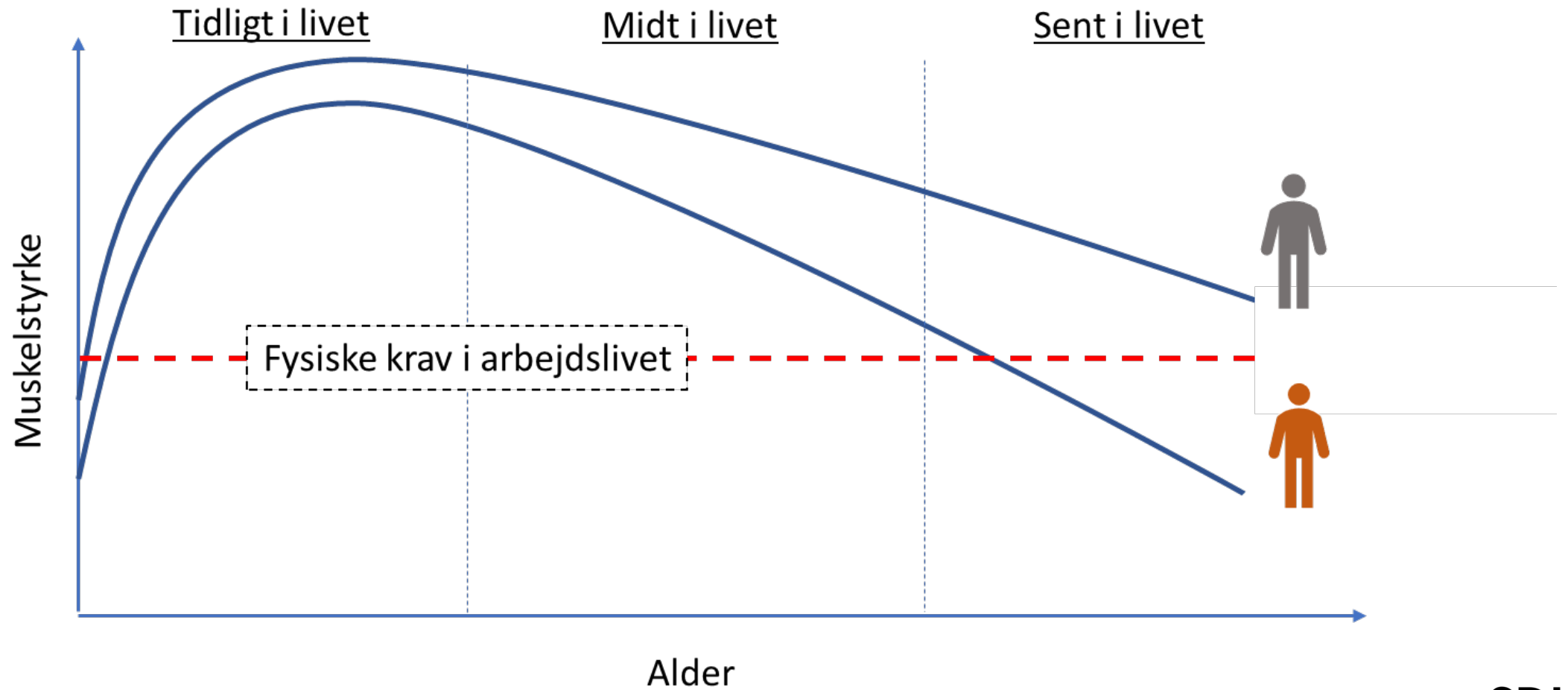


↓ MSB ca. 20-30 %

(Nationale Arbejds miljøKohorte, 2004)



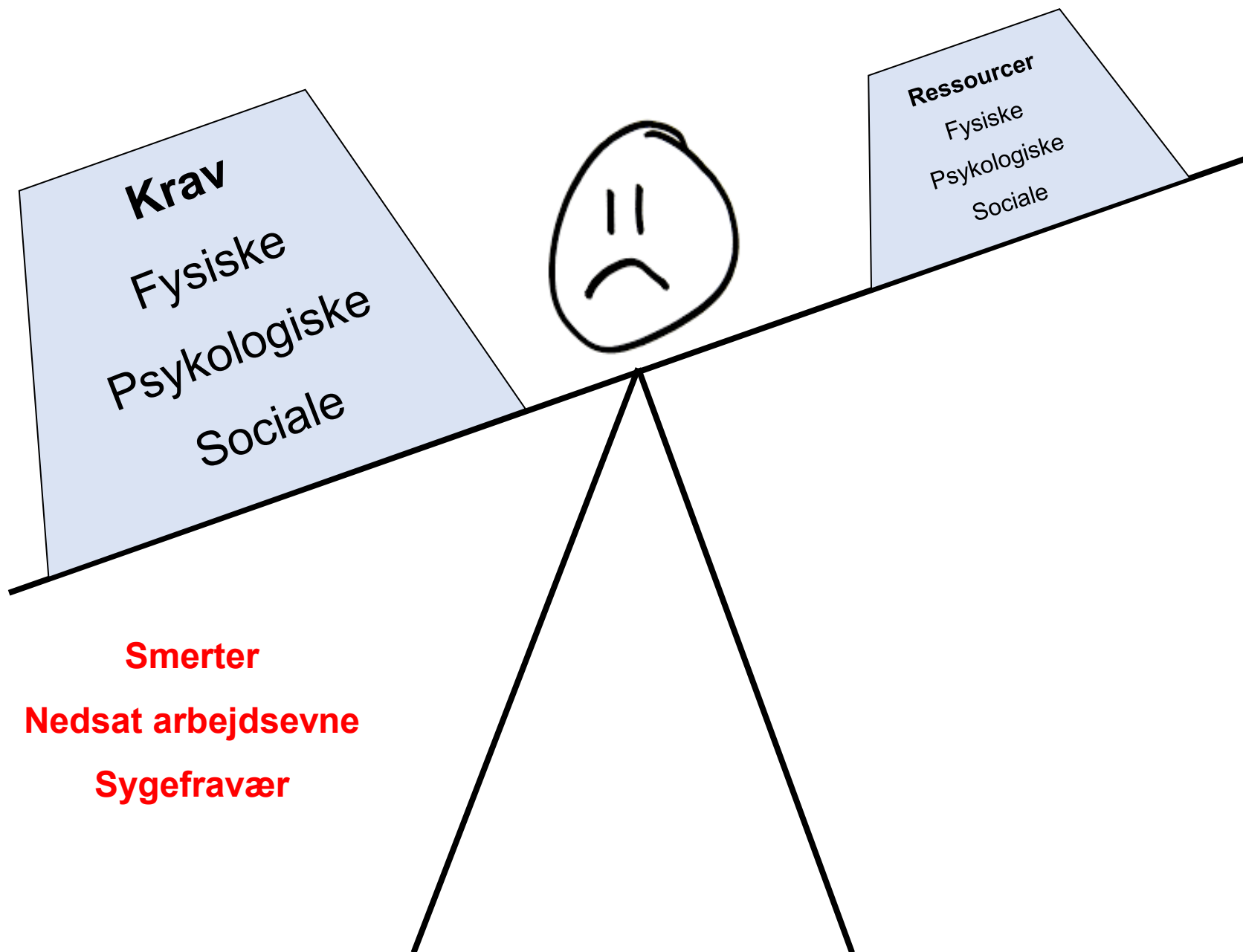
Fysiske krav og kapacitet

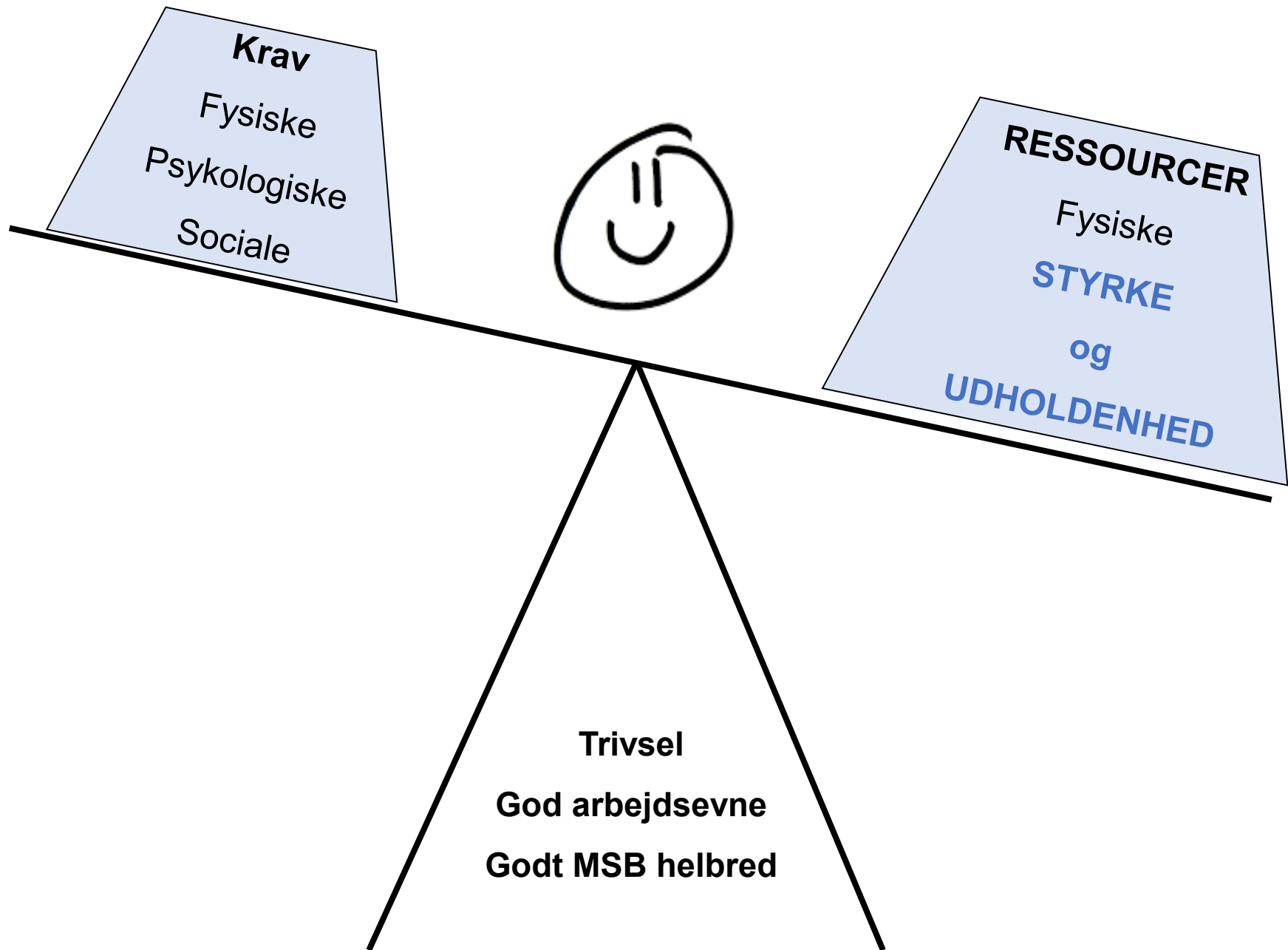




A man wearing an orange hard hat, glasses, and a blue denim jacket is looking thoughtfully at a piece of machinery in a factory. He has his hand to his chin. The background is blurred, showing industrial equipment and a red and white striped wall.

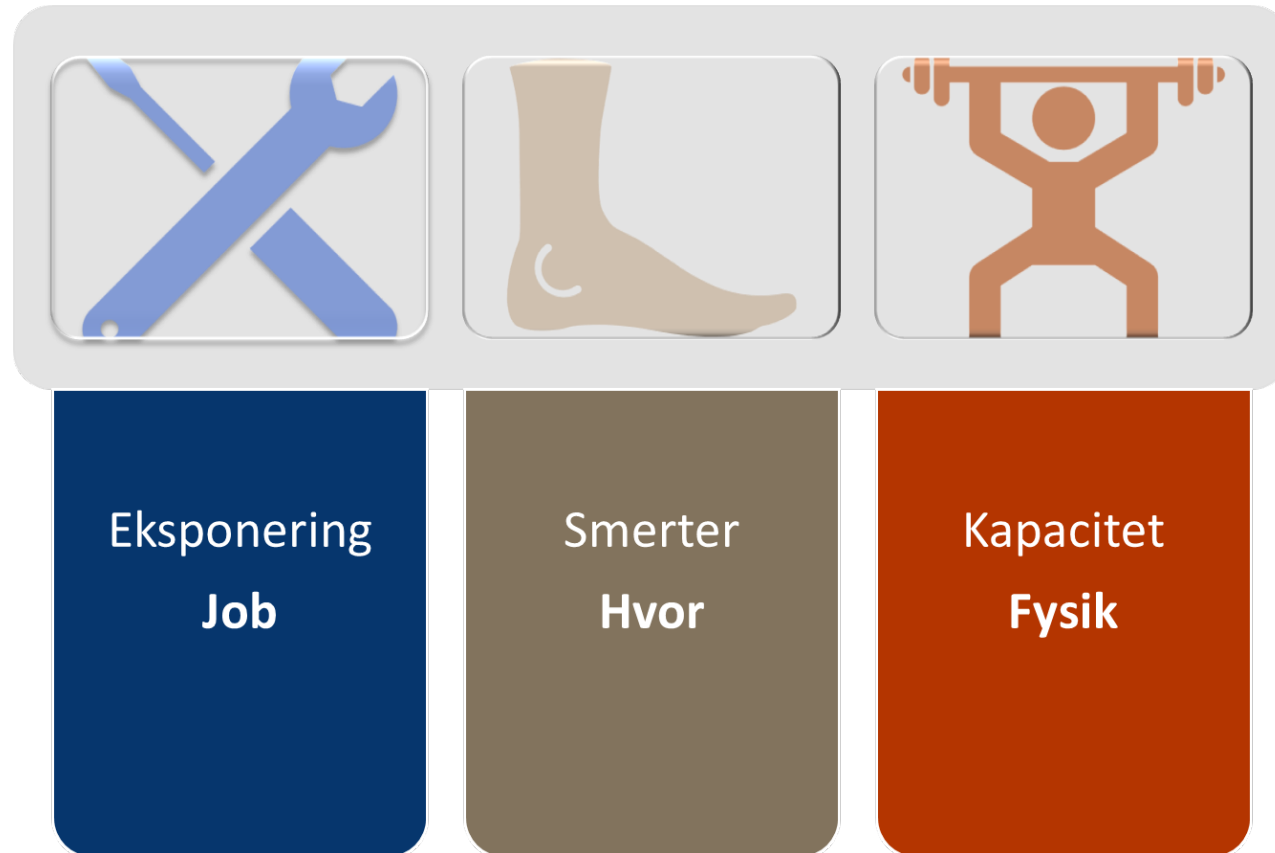
Er arbejdspladsen en del af
problemet eller en del af løsningen?







Intelligent motion



Viden om MSB

Styrketræning

Konditionstræning

**50 minutter/ugen
I arbejdstiden**



- ✓ Kondition
- ✓ Metabolisme
- ✓ Smerter og funktion
- ✓ Mentalt helbred og velvære
- ✓ Arbejdsevne

- De fysiske krav kan reduceres
- Justering i frekvens, varighed, intensitet
- Pauser og restitution
- Men, det vil ikke fjerne alt MSB



- Træning øger kapacitet
- Positive bivirkninger

De psykiske krav



20-30% ?



I risiko

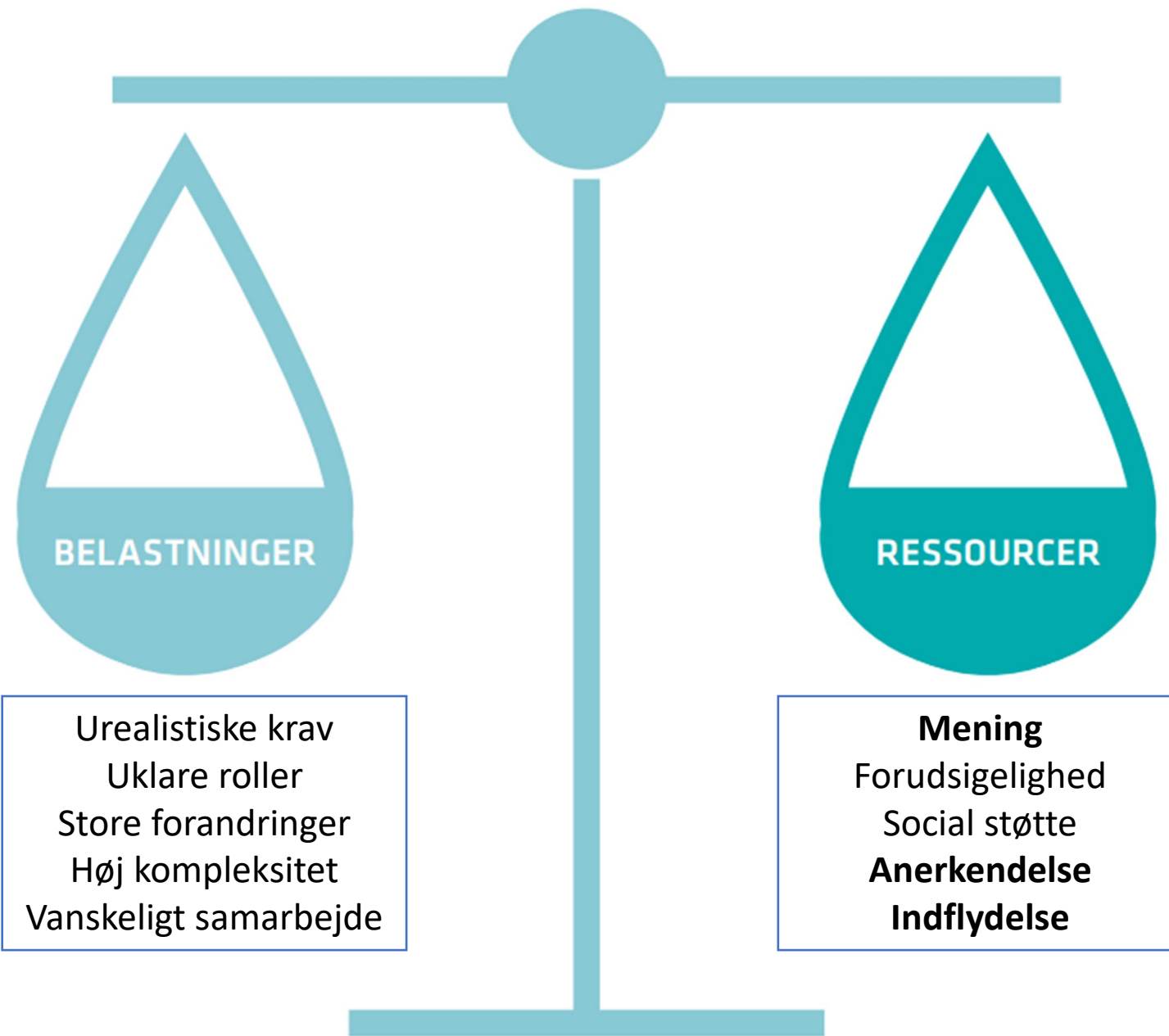
- Nedtrykt og ængstelig ift. smerter
- Lav tiltro til selv at håndtere smerter
- U hensigtsmæssig sygdomsforståelse
- Negative tanker bliver selvopfyldende profetier

I risiko

MSB hænger sammen med mentale belastninger

- MSB kan give stress og depression
- Stress og depression kan give MSB





BELASTNINGER

Urealistiske krav
Uklare roller
Store forandringer
Høj kompleksitet
Vanskeligt samarbejde

RESSOURCER

Mening
Forudsigelighed
Social støtte
Anerkendelse
Indflydelse

Participatorisk ergonomi

Medinddragelse af de personer,
som udfører arbejdet







👁️ Øget opmærksomhed på arbejdsmiljø

🤝 Øget deltagelse i arbejdsmiljøindsatser

👥 Positiv arbejdsmiljøkultur

📈 Øget produktivitet og kvalitet

⊕ Færre ulykker, bedre helbred, færre omkostninger

😊 Øget jobtilfredshed





Snedkerværksted (Belgien)



Arbejdsplads: Snedkeri i en teknisk afdeling



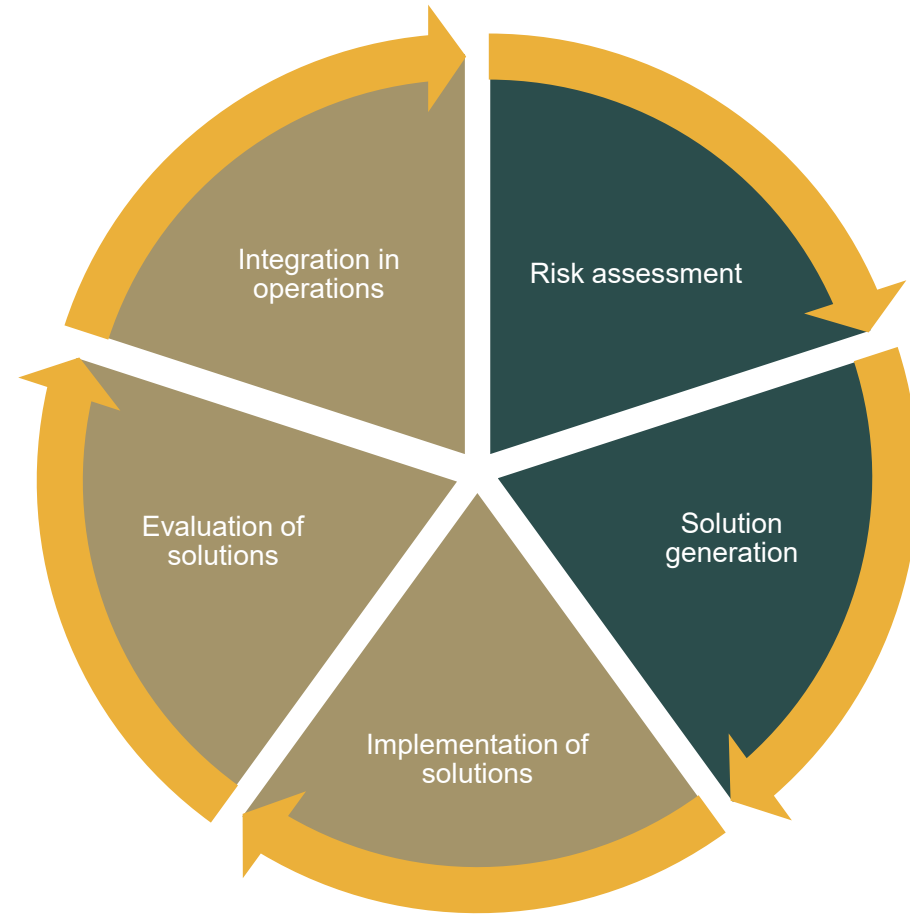
Arb. opgaver: Producere og reparere møbler, transport af varer



Risici: Arbejde i statisk, stående stillinger

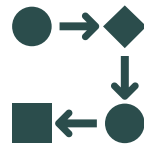


Hvornår blev medarb. involveret





Hvad fik de ud af processen



Reorganiset opstilling af stationer



**Anbefalinger til nyt udstyr/
hjælpemidler**



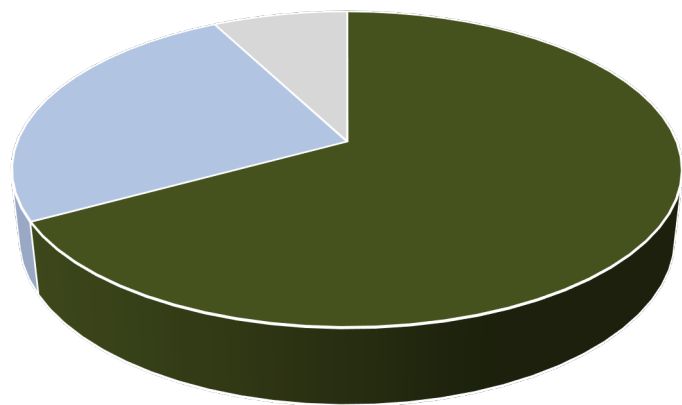
Stærkere arbejdsfællesskab



**Præcedens for medarbejder-
involvering i andre dele af
virksomheden**

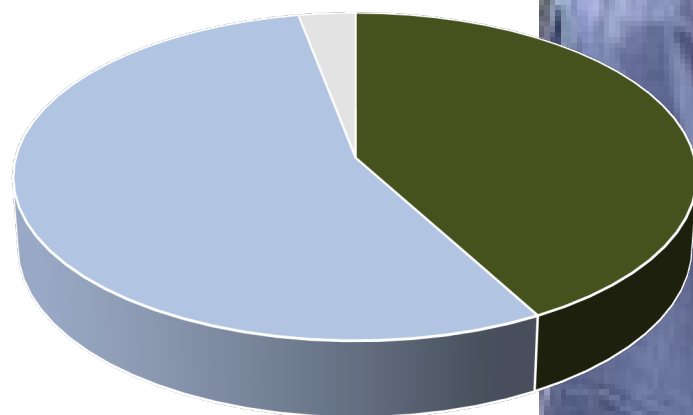
Ældreplejen (DK) Ondt i ryggen

Risikofaktorer



■ Fysiske ■ Organisatoriske ■ Psycho-sociale

Løsninger



■ Ergonomi ■ Organisatoriske ■ Psycho-sociale



- MSB bliver påvirket af de mentale ressourcer – og omvendt
- Mindre stress og bedre trivsel giver mindre MSB



- Medarbejder inddragelse
- Bedste løsninger
- Indflydelse og mening



Det sociale miljø

I risiko

Ansatte der ikke kommunikerer omkring deres situation

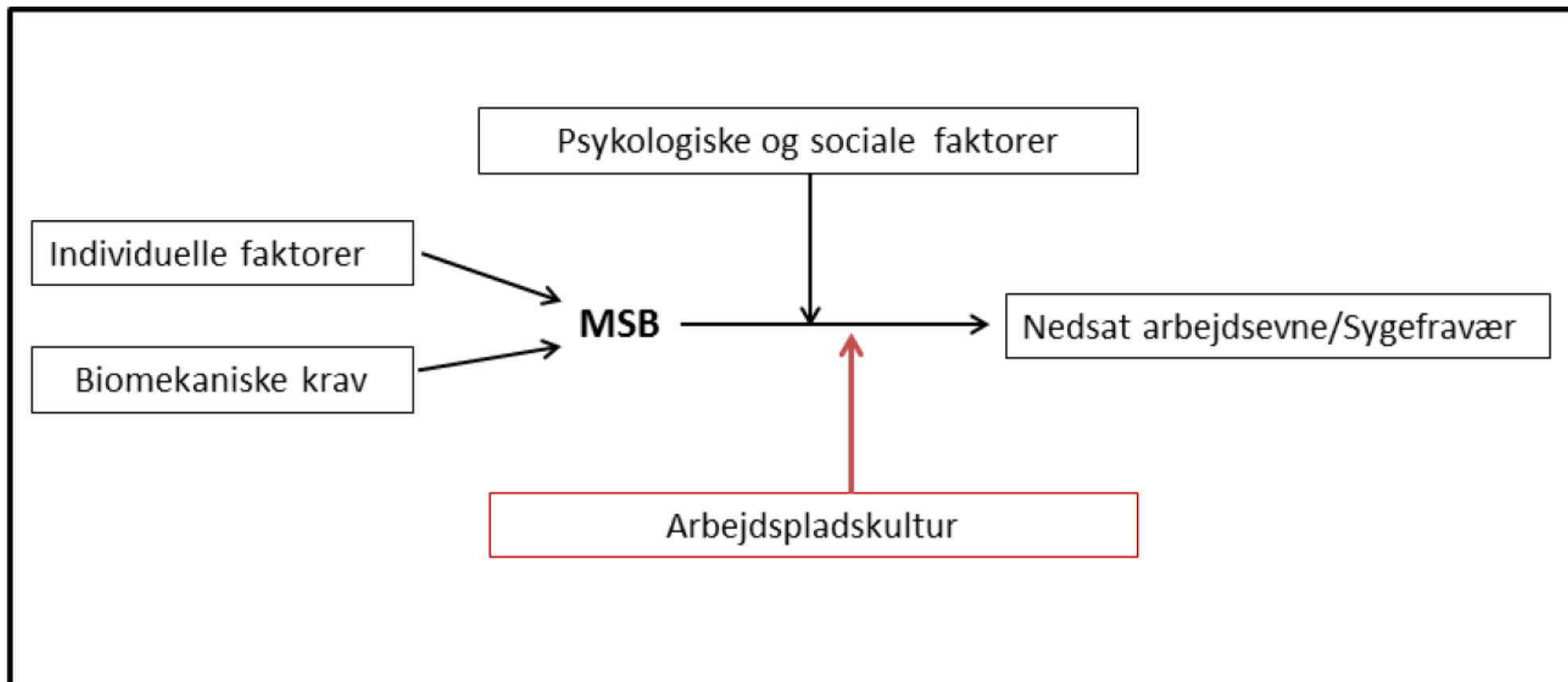




I risiko

- Arbejdspladskultur - macho
- Tabu og stigmatisering

Kulturen på arbejdspladsen



Kulturen på arbejdspladsen

Hvis ledelse **prioriterer**
MSB sundhed

↓ **MSB 22%**

Hvis medarbejderne
accepterer smerter

↑ **MSB 15%**



*Men, MSB er jo ikke et problem
her hos os*



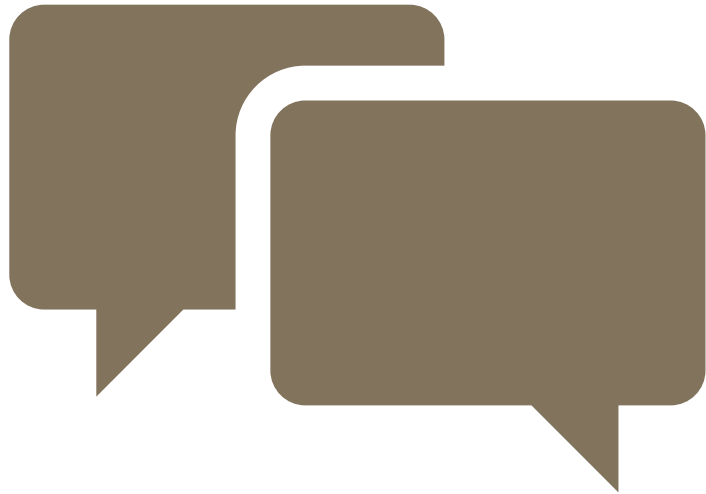
The role of managers in addressing employees with musculoskeletal pain: a mixed methods study

Anne Konring Larsen^{1,2} · Signe Falkenstrøm¹ · Marie Birk Jørgensen¹ · Morten Hulvej Rod^{2,3}

online: 21

**55% af medarbejderne
havde MSB**

**Lederne gættede på
30%**



L1: "Det er lidt uhyggeligt, ikke også. Men jeg tror faktisk, at du har ret, fordi at der er nok en del som har ondt og tager nogle piller, har jeg nær sagt, og mere end hvad vi regner med."

L2: "jeg tror ikke, vi hører det hele"

MSB og kultur

- Åbenhed om MSB
- Social støtte på arbejdspladsen
- Tillid til leder

- **Dialog og samarbejde**



- MSB påvirkes af kulturen
- Tabu og stigmatisering
- Ledere undervurderer omfanget



- Dialog
- Ledelsesprioritering

RAPPORT FRA ET FORSKNINGSPROJEKT

VEJEN FREM

UDVIKLING AF FÆLLES INDSATSER FOR
ARBEJDSFASTHOLDELSE FOR MEDARBEJDERE MED
MUSKELSKELETBESVÆR OG FYSISK KRÆVENDE ARBEJDE

FORFATTERE

METTE JENSEN STOCHKENDAHL, LOTTE NYGAARD ANDERSEN, ANNE MØLLER, CHARLOTTE BRØGGER BOND, KAREN SØGAARD, ANDREAS HOLTERMANN OG JAN HARTVIGSEN

ODENSE, MARTS 2021

KIROPRAKTORERNES VIDENSCENTER OG
CENTER FOR SUNDHED I MUSKLER OG LED, INSTITUT FOR IDRÆT OG BIOMEKANIK,
SYDDANSK UNIVERSITET

Mette Jensen Stochkendahl, Lektor
Fysisk Aktivitet og Sundhed i Arbejdslivet
Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet



<https://portal.findresearcher.sdu.dk/da/persons/mjensen>



m.jensen@kiroviden.sdu.dk



Mette Jensen Stochkendahl

<https://portal.findresearcher.sdu.dk/da/publications/udvikling-af-f%C3%A6lles-indsatser-for-arbejdsfastholdelse-for-medarbe>

