





INDHOLD

Forord	3
Den gode nyhed.	6
5 ømme punkter	10
Det nytter at forebygge	16
Den onde og den gode spiral	20
Balance mellem job og krop	28
Det hele menneske.	32
Passiv eller aktiv	36
Faresignaler	38
Byg en IGLO	42
Øvelser til skuldre, nakke, arme og ryg	46
Hårdt arbejde giver ikke god kondition	60
Inspiration	64



FORORD

Denne lommebog fortæller kort og godt, hvordan arbejdspladserne kan forebygge og håndtere smerter i muskler og led via en samlet og fælles indsats.

Rigtig mange medarbejdere og ledere får ondt i ryg, nakke og skulder med risiko for langvarigt tab af arbejdsevne og livskvalitet.

Derfor er det nødvendigt at sætte fokus på at forebygge disse smerter og samtidig håndtere og mindske smerterne hos dem, der har ondt. Og her viser forskningen, at det er afgørende at holde sig fysisk i gang og gå på arbejde i det omfang, det er muligt.

Samtidig skal arbejdspladserne fortsat sørge for, at der er de nødvendige hjælpemidler, og at arbejdspladsen er indrettet og arbejdet organiseret, så der er de bedst mulige forudsætninger for et godt fysisk arbejdsmiljø.

Det er udgangspunktet for *Job og Krop i industrien*, der supplerer og understøtter den eksisterende forebyggelsesindsats på arbejdspladser i industrien. *Job og Krop i industrien* er bygget op omkring fem budskaber, de fem ømme punkter, som sætter rammerne for en bred, forebyggende indsats – fra hjælpemidler til fysisk aktivitet.

DEN DÅRLIGE NYHED



De fleste får
indimellem ondt
i ryg, skulder
eller nakke.

Omkring 1/3 af de beskæftigede har haft smerter i muskler og led flere gange om ugen inden for de sidste 3 måneder. Generelt er der flere, der har smerter i job med fysisk krævende arbejde.

*Arbejdsmiljø og helbred i Danmark
Undersøgelse blandt 16.300 beskæftigede, 2012*

DEN GODE NYHED



Bevægelse virker!

Tidligere troede man, at muskler og led skulle skånes, når de gjorde ondt. De seneste 15-20 års forskning har vist, at det forholder sig omvendt. Det er bedst for muskler og led, at man bruger dem, selvom det gør ondt.

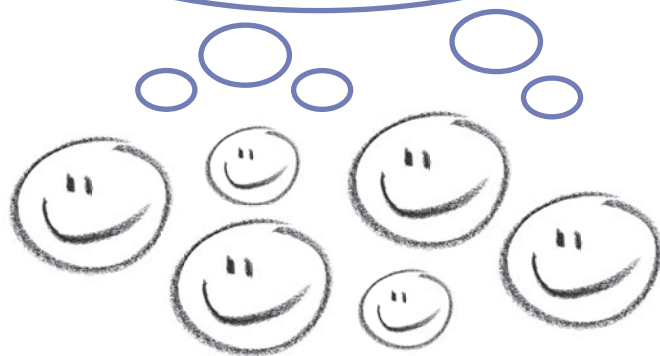
BEVÆGELSE END FYSISK

Bevægelse er også, når vi ændrer **opfattelse**, så vi ikke bliver bange og inaktive, når vi får ondt i fx ryg eller nakke. Men derimod holder os i gang i det omfang, det er muligt.



ER ANDET BEVÆGELSE

Bevægelse er også, når vi ændrer **holdninger og adfærd** på arbejdspladsen, så medarbejdere med ondt i fx ryg eller nakke kan blive på arbejde i det omfang, det er muligt.



5

ØMME PUNKTER

Her er fem ømme punkter at arbejde med, når I vil skabe god fysisk trivsel på arbejdspladsen. Så bevæger I jer hele vejen rundt.



1

Hold kroppen i gang.

Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt.



2

Det nytter at forebygge.

Organiser arbejdet, indret arbejdspladsen, instruer hinanden og brug hjælpemidler – også når det ikke gør ondt. Så kroppen bruges fornuftigt.



3

Lav øvelser.

Få minutters træning tre gange om ugen kan være nok. Træn gerne sammen med nogle kolleger.



4

Skab balance mellem job og krop.

Det kan gøre ondt, hvis jobbet stiller større krav, end kroppen kan klare. Balancen skabes ved at justere opgaverne og styrke kroppen.

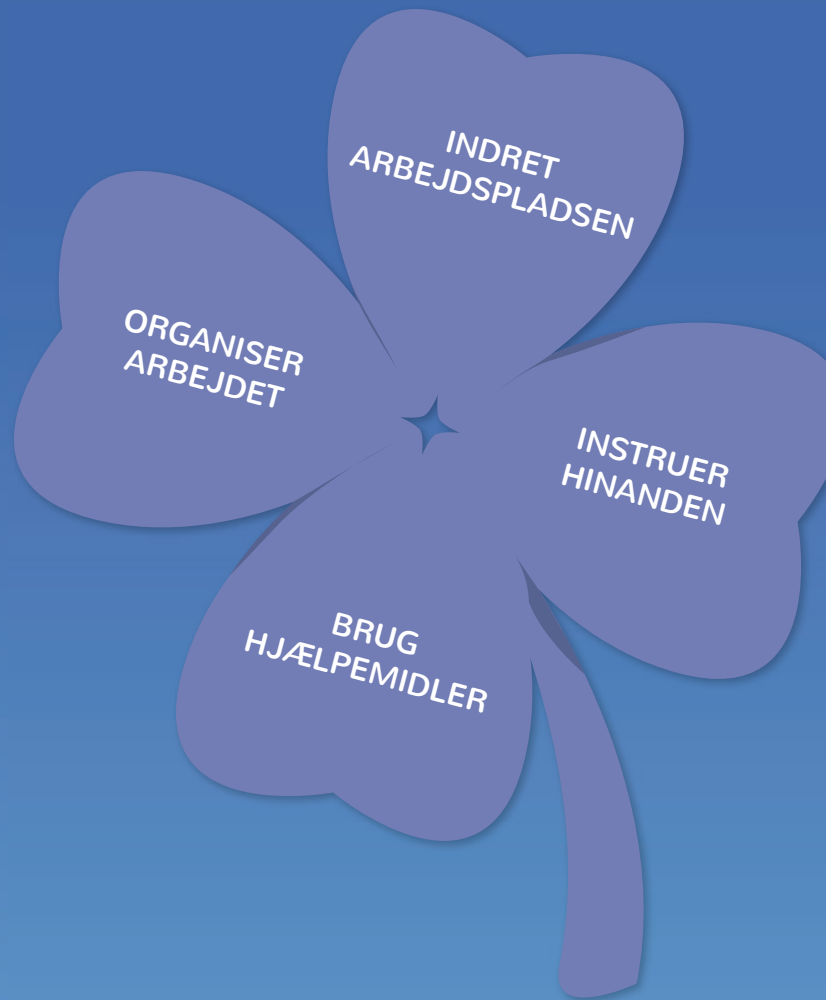


5

God fysisk trivsel er et fælles ansvar.

Aftal med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.

DET NYTTER AT FOREBYGGE



DET NYTTER AT FOREBYGGE

ORGANISER ARBEJDET

Organiser arbejdet, så kroppen bruges fornuftigt, og ingen belastes for hårdt, for ensidigt eller for længe.

Afsæt tid til pauser og øvelser i løbet af arbejdsdagen.

INSTRUER HINANDEN

Sørg for, at I hver især bliver oplært og instrueret, så alle lærer at bruge kroppen fornuftigt.

Husk at gentage oplæringen og instruktionen, når der er behov for det, fx til nye medarbejdere og ved indførelse af nye metoder eller nye tekniske hjælpemidler.

INDRET ARBEJDSPLADSEN

Indret arbejdspladsen, så kroppen bruges fornuftigt.

Indret arbejdspladsen, så det bliver muligt at variere arbejdsstillingerne og styrke kroppen.

Sørg for, at I hver især har indflydelse på, hvordan jeres eget arbejdsområde er indrettet.

BRUG HJÆLPEMIDLER

Husk at bruge de indkøbte hjælpemidler.

Brug hjælpemidlerne, når I har ondt, så I stadig kan fungere.

Brug også hjælpemidlerne, når det ikke gør ondt.

Man kan blive bange
for at bevæge sig
af frygt for at få det
værre i den kropsdel,
der gør ondt.

Men det kan blive en
ond spiral.





”

Det må anses for en del af livet at have ondt i ryggen af og til. Det er oftest uklart, hvorfor vi får ondt, men man ved i dag, at den bedste kur mod rygsmerter er at holde sig fysisk i gang.

Overlæge Ole Steen Mortensen,
Arbejdsmedicinsk Afdeling, Køge Sygehus





Fokus på fysisk trivsel gavner

To gange dagligt slipper medarbejderne loddekolben og mødes til 5 minutters træning på elektronikvirksomheden Selektro i Møldrup. På virksomhedens tavlemøder har medarbejderne desuden mulighed for at stille forslag til ændrede arbejdsgange og indkøb af udstyr, der kan forbedre den fysiske trivsel. Det har mindsket medarbejdernes skulderproblemer.

Læs mere om arbejdet med fysisk trivsel på Selektro på www.i-bar.dk/jobogkropiindustrien

JOB

KROP

Der skal være

• Balance •

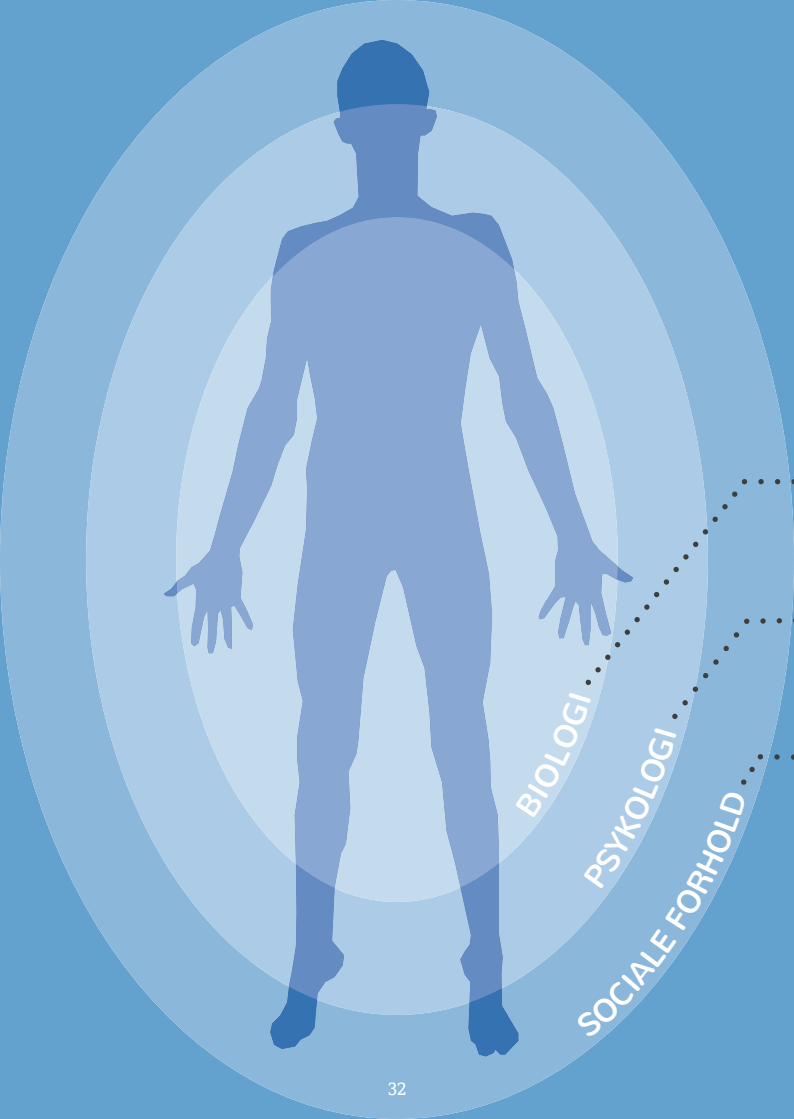
Hvis jobbet stiller større krav, end kroppen kan klare, øges risikoen for, at man får ondt. Skab balance ved at justere opgaverne og styrke kroppen.



”

Lav så meget variation i dit arbejde som muligt, og vær opmærksom på, at du ikke sidder i den samme stilling hele tiden. Der findes ingen ergonomisk rigtig siddestilling. Variation, variation og variation – det kan ikke siges nok.

Professor Karen Søgaard,
Syddansk Universitet



DET HELE MENNESKE

Når vi får ondt, oplever vi det først og fremmest som en fysisk smerte. Men vi reagerer også psykisk på smerten – er den tegn på, at der er noget alvorligt galt? Endelig spejler vi os i vores omgivelser. Familie, venner og kolleger er med til at påvirke, hvordan vi takler smerter.

BIOLOGI

er kroppen med dens muskler og led samt vores gener, køn og alder.

PSYKOLOGI

er vores følelser og holdninger til smerte, og hvordan vi reagerer, når vi får ondt.

SOCIALE FORHOLD

er de normer og den kultur, vi er en del af – både derhjemme, på arbejdspladsen og i samfundet.

Alle tre forhold spiller en rolle for vores fysiske trivsel.



”

Vi har fra gammel tid en kunstig tankegang om, at krop og sjæl er to forskellige ting. Det er de ikke. De hænger tæt sammen og kan ikke adskilles. Når man har smerter, påvirker det psyken og omvendt.

Professor Johan Hviid Andersen,
Arbejdsmedicinsk Klinik i Herning

PASSIV

Smerten kan gøre det nødvendigt at blive i sengen en eller to dage. Men hvile er ikke en behandling. Hvis du bliver liggende i længere tid,

- bliver dine muskler svagere
- bliver dine knogler svagere
- bliver du stiv i ryggen
- føles dine smerter værre
- kan du blive nedtrykt
- bliver det sværere og sværere at komme i gang igen.

AKTIV

Din ryg og hele kroppen er beregnet til at bevæge sig. Hvis du holder dig fysisk aktiv,

- udvikler du dine muskler
- styrker du dine knogler
- bevarer du din smidighed
- frigør din krop hormoner, som nedsætter smerten
- vil du føle større velvære
- bliver det lettere at komme i gang igen.



FARESIGNALER

Hvis du har stærke smerter, der bliver værre gennem de følgende uger, eller smerterne gør dig utilpas, bør du kontakte din læge.

Der findes desuden nogle symptomer, som er meget sjældne, men hvis de opstår pludseligt i forbindelse med ondt i ryg eller arme, skal du kontakte din læge straks.

Læs om symptomerne og se en udførlig beskrivelse af faresignalerne på jobogkrop.dk/faresignaler

HUSK

Smerterne skyldes sjældent noget alvorligt

BRUG HJÆLPEMIDLER

Hjælpemidler virker – men kun hvis de bliver brugt.

- Har I de rigtige hjælpemidler?
- Husk at bruge de indkøbte hjælpemidler.
- Brug hjælpemidlerne, når du har ondt, så du stadig kan fungere.
- Brug også hjælpemidlerne, når det ikke gør ondt.



Tunge løft forsvandt

Hver vinter og forår er der travlt på værkstedet hos Egå Autohandel, når kunderne skal have skiftet hjul med sommer- og vinterdæk. Før i tiden var det kun de fysisk stærke medarbejdere, der fik opgaven. Men i dag kan alle på værkstedet løfte opgaven ved hjælp af et selvbygget hjælpemiddel, uanset om de har en dag, hvor de har ondt i muskler og led.

Læs mere om brug af hjælpemiddel hos Egå Autohandel på www.i-bar.dk/jobgkropiindustrien

BYG EN



– alle skal være med

Det er et fælles ansvar at skabe god fysisk trivsel på jobbet. Alle på arbejdspladsen kan gøre en indsats.



INDIVIDET

– den enkelte medarbejder.



GRUPPEN

– kollegerne i teamet eller afdelingen.



LEDELSEN

– teamleder eller afdelingsleder.



ORGANISATIONEN

– samarbejdsudvalg, arbejdsmiljøorganisation, HR og topledelse.

I

INDIVID

- Varier din arbejdsstilling.
- Hold pauser i arbejdet.
- Lav øvelser jævnligt.
- Brug hjælpemidlerne
 - også når det ikke gør ondt.
- Hold dig i gang, og vær fysisk aktiv.

L

LEDELSE

- Inddrag medarbejderne, når opgaverne tilrettelægges.
- Når en medarbejder har ondt: Aftal eventuelt andre arbejdsopgaver i en periode.
- Giv eventuelt plads til pauser og øvelser i løbet af arbejdsdagen.
- Organiser arbejdet, så ingen belastes for ensidigt eller for længe.

Alle på arbejdspladsen

har en opgave.

G

GRUPPE

- Husk hinanden på at variere arbejdsstillingerne og bruge hjælpemidler.
- Fordel opgaverne, så ingen belastes for ensidigt eller for længe.
- Lav eventuelt øvelser sammen i en pause.
- Støt kolleger, der har smerter, til at blive på arbejde.

O

ORGANISATION

- Sørg for, at der er de nødvendige hjælpemidler, og at der er balance mellem job og krop.
- Skab rammer for, at opgaverne kan tilpasses og omfordes, så medarbejdere med smerter kan blive på jobbet.
- Skab en kultur, der støtter medarbejdere med smerter i at holde sig i gang i det omfang, de kan.

ONDT I SKULDRE, NAKKE, ARME ELLER RYG?

Kortvarig træning af de muskler du især belaster, kan mindske smerterne og gøre dig mere klar til jobbet. Det behøver ikke tage lang tid. Få minutters træning med mindst én af øvelserne, der trænes effektivt tre gange om ugen, kan være nok.

1



Sideløft

Træner musklerne i hele nakke- og skulderområdet. En god øvelse hvis du har smerter eller spændinger i nakken.

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

2



Skulderbladsklem

Giver en rank holdning i nakke, skuldre og ryg – og er god, hvis du ofte arbejder lidt foroverbøjet.

- Gør elastikken kort (skulderbredde) og hold den i strakte arme foran brystkassen.
- Stræk elastikken helt ud til du rammer brystkassen og klem skulderbladene sammen.
- Før armene kontrolleret tilbage igen.
- Hold albuerne let bøje under hele bevægelsen.

3



Zig Zag

En god variation af foregående øvelse, som styrker og øger udholdenheden i den øvre ryg.

- Gør elastikken helt kort (10-20 cm) og hold den i strakte arme.
- Køb i små hurtige zig-zag bevægelser nedefra og op og ned igen flere gange.
- Husk at slappe af i skuldrene.

4



Udad-drejning oppe

Træner de små muskler, der styrer armen. Dem du fx bruger, når du arbejder med værktøj eller computermus.

- Træd frem på elastikken med det ene ben.
- Hold armene strakte foran benene.
- Løft armene op og bagud samtidig med at du bøjer albuerne.
- Før elastikken kontrolleret tilbage.

TIPS

Vælg først de øvelser, der træner de muskler, du har ondt i.

Vælg én eller flere af øvelserne, og træn mindst 3 gange om ugen.

Start med en let elastik. Når du kan lave 20 gentagelser uden besvær, skifter du til en hårdere elastik.

TIPS

Tag 20 gentagelser med hver øvelse. Du skal føle, det ”syrrer til” i de sidste gentagelser.

Hold en kort pause (30 sek.) mellem de forskellige øvelser.

Hvis en øvelse gør ondt, så nedsæt belastningen. Eller spring øvelsen over.

5



Tennisbue – flexbar

- Tag med hænderne modsat greb på flexbaren, mens du holder den tæt til kroppen.
- Fokuser på nederste hånd, som har håndfladen mod kroppen (træningshånd).
- Stræk armene ud samtidig med, at du vrider flexbaren lidt – som var det en karklud.
- Drej nu et par gange op og ned på flexbaren med træningshånden, som var den et gashåndtag.
- Gentag øvelsen med den anden hånd som træningshånd.

'Tennisbue' kan også trænes med hammer eller elastik – se instruktion på i-bar.dk

6



Golfalbue – hammer

Hvis du har en golfalbue, har du ondt på indersiden af albuen og undersiden af underarmen. Øvelsen træner disse muskler.

- tag fat i begge hamre så hammerhovedet er bagved kroppen
- sving let hamrene op bag kroppen og sænk langsomt
- juster belastningen ved at holde tættere på eller længere fra hammerhovedet

'Golfalbue' kan også trænes med flexbar eller elastik – se instruktion på i-bar.dk

7



Kropsdrejning

Giver din rygsøjle styrke og stabilitet – og træner de muskler du bruger, når du løfter, står og går.

- Sæt elastikkens ende fast i noget solidt i skulderhøjde.
- Hold armene strakte som et pistolgreb.
- Drej overkroppen mens du følger elastikken med hele kroppen, som om du sigter med en pistol.

8



Knæbøjning – Squat

Styrker musklerne i ben, baller og den nederste del af ryggen – og træner de muskler du bruger, når du løfter, står og går.

- Stå ret op med afslappede skuldre.
- Bøj i knæene, mens du svinger armene frem, enden bagud og overkroppen fremover.
- Hold et naturligt svaj i ryggen, når du bøjer knæene.

Du kan downloade et katalog med flere øvelser med elastik, flexbar og hammer på i-bar.dk.

Her finder du også link til videoinstruktion af øvelser – blandt andet makkerøvelser.



Færre smerter og øget sammenhold

Medarbejderne hos Scandinavian Tobacco Group i Assens har fået bugt med smerter i lænd, nakke og skuldre ved at lave elastikøvelser tre gange om ugen. Træningen foregår i grupper i arbejdstiden, men medarbejderne afløser hinanden, så maskinerne holdes i gang imens. Fællestræningen har øget både den fysiske trivsel og medarbejdernes kollegiale sammenhold.

Læs mere om træning hos Scandinavian Tobacco Group på www.i-bar.dk/jobogkropiindustrien

HÅRDT ARBEJDE GIVER IKKE GOD KONDITION

Styrketræning virker mod smerter, men det er også vigtigt at styrke konditionen. Konditionstræning forebygger kredsløbssygdomme og gør dig mere udholdende.

Alle har godt af konditionstræning – selv hvis man har et fysisk hårdt arbejde eller går meget. Her får man nemlig ikke pulsen derop, hvor det giver en træningseffekt.

Når man vil forbedre sin kondition, skal man bruge en stor del af sin krop samtidig med, at man træner med høj intensitet. Det opnår man sjældent i sit arbejde.

20 minutters konditionstræning 2-3 gange om ugen, hvor du får sved på panden, forbedrer konditionen markant, hvis du ikke er vant til at træne.

BEVÆGER DU DIG PÅ JOBBET?

Stillesiddende arbejde, hvor du tilbringer det meste af dagen på en stol, er dårligt for både kroppen og hovedet. Også selvom du dyrker sport i fritiden.

Vi er skabt til bevægelse, og fysisk inaktivitet er næst efter rygning den største risikofaktor for sygdom og tidlig død.

Heldigvis er det nemt at gøre noget ved. Det gælder om at bevæge sig jævnlig i løbet af arbejdsdagen. Tag trappen, gå til fjerneste printer. Det er godt for kroppen, og det holder hjernen vågen.

ASKEPOTFIBRE kan man kalde de fibre i en muskel, som ”står tidligt op, går sent i seng og slider hele dagen”. Arbejder du ved en computer, er musklerne i nakke, skulder og arm samlet set lavt belastet. Det er nemlig kun nogle få, men altid de samme muskelfibre – askepotfibrene – der arbejder, når den samlede belastning er lav. Disse aktive fibre arbejder til gengæld på et højt belastningsniveau og har brug for pauser.

Professor Karen Søgaard,
Syddansk Universitet



Hent en gratis app på
jobogkrop.dk/app

og få et ugentligt tip, videoer med øvelser, gode råd fra eksperterne og meget mere.



INSPIRATION

- Hent Job og Krop i industriens inspirationskatalog – og få gode råd til at planlægge, igangsætte og forny en indsats på din arbejdsplads
- Find information om kampagne-materialerne - for eksempel om lommebøger og plakater
- Find branchevejledninger med gode råd til, hvordan I skaber fysisk trivsel i lige præcis din branche
- Få mere viden om forebyggelse af smerter i muskler og led, og se øvelser til nakke, skuldre, arme og ryg på video.

Bevæg dig ind på i-bar.dk

Job&krop I INDUSTRIEN

Job og Krop

1. udgave, 1. oplag 2015

© Industriens Branchearbejdsmiljøråd

Job og Krop i industrien er baseret på Videncenter for Arbejdsmiljø's kampagne Job og Krop.

Lommebogen er produceret for Industriens Branchearbejdsmiljøråd af Videncenter for Arbejdsmiljø, som er en del af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø under Beskæftigelsesministeriet.

Øvelserne på side 47-56 er udarbejdet af Slagteribranchens Arbejdsmiljøudvalg i samarbejde med professor Lars Andersen fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

ISBN: 978-87-93174-12-2

Layout: Advice A/S

Tryk: Helstrup & Søn

Fotos

Forside, side 3, 11-15: Anders Bøggild

Side 26 og side 40: Flemming Jeppesen

Side 58: Annette Hoffmann

Foto til øvelser: Jesper Balleby

Kilder

Lommebogen formidler forskningsfaglig viden. De præcise kilder kan findes på jobogkrop.dk/kilder.

Lommebogen kan downloades på i-bar.dk eller købes hos arbejdsmiljøbutikken.dk, tlf. 39 16 52 30. Bestillingsnummer: 102332.



i-bar.dk



Denne lille lommebog handler om god fysisk trivsel på arbejdspladsen. Den er fyldt med gode råd til, hvordan man i fællesskab forebygger og håndterer smerter i ryg, nakke og skulder.



i-bar.dk

Job&krop
I INDUSTRIEN