

5 hurtige: Hvad ved vi om muskel- og skeletbesvær?

Spørgsmål 1: I hvilket fag oplever den største andel af de ansatte smerter flere gange om ugen? Sæt fagene i rangorden: 1 er højst, 2 næsthøjest osv.

- Sygeplejersker
 - Social- og sundhedsassistenter/hjælpere
 - Køkkenmedhjælpere
 - Kontor medarbejdere
 - Skolelærere
 - Pædagoger
 - Rengøringsassistenter
-

Spørgsmål 2: Hvad siger forskningen om sammenhængen mellem muskel- og skeletbesvær (MSB) og psykisk arbejdsmiljø? Sæt 1 kryds.

- Der er en statistisk sammenhæng, men det er uklart hvad de præcise årsager er.
- Der er ingen sammenhæng. MSB skyldes alene fysiske belastninger.
- MSB skyldes især et dårligt psykisk arbejdsmiljø. Fysiske belastninger har kun en lille betydning.

Spørgsmål 3: Hvad er generelt det bedste råd til folk, som har smerter i ryg, nakke og skuldre (når lægen har tjekket, at det ikke er noget farligt)?

- Læg dig i sengen og slap helt af, indtil smerterne har fortaget sig.
 - Træn så hårdt du kan med løb og styrketræning, til smerterne er forsvundet.
 - Hvil max et par dage, og vær derefter så aktiv som muligt - det er ikke farligt at bruge de ømme muskler.
-

Spørgsmål 4: Hvilke af disse faktorer har sammenfald med niveauet af smerter i muskler, ryg, nakke og skuldre? Sæt gerne flere kryds.

- Indflydelse på , hvordan du løser dine arbejdsopgaver.
 - Godt samarbejde med kollegerne, når der opstår problemer, som kræver løsninger.
 - Hjælp og støtte fra din nærmeste leder.
 - Hvor ofte du føler dig stresset.
-

Spørgsmål 5: Hvem har det overordnede ansvar for, at love og regler om tunge løft og stillesiddende arbejde bliver overholdt på arbejdspladsen? Sæt 1 kryds.

- Det er kommunens ansvar
- Det er medarbejdernes ansvar
- Det er arbejdsgiverens ansvar
- Det er Arbejdstilsynets ansvar

Svar på spørgsmålene

OBS: Uddeles ikke...

Spørgsmål 1:

Det rigtige svar er: 1. Køkkenmedarbejdere - 2. Social- og sundhedsassistenter/hjælpere - 3. Rengøringsassistenter - 4. Pædagoger - 5. Sygeplejersker - 6. Kontomedarbejdere - 7. Skolelærere.

Tallene fremgår af undersøgelsen Arbejdsmiljø og Helbred 2014, der er gennemført af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Spørgsmål 2:

Forskningen viser, at der er et statistisk sammenfald mellem det rapporterede niveau af smerter og en række faktorer i det psykiske arbejdsmiljø som kollegialt samarbejde, indflydelse og ledelse. Men sammenhængen er kompleks, og det er ikke muligt at vise præcis hvordan de forskellige faktorer påvirker hinanden. Kan et dårligt forhold til lederen fx øge risikoen for smerter? Eller er det omvendt smerter, som kan udløse et dårligt forhold til lederen?

Kilde: Rapporten 'Fokusområder til forebyggelse af MSB', COWI 2016 - en analyse af svar fra undersøgelsen 'Arbejdsmiljø og Helbred' fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Spørgsmål 3:

Hvis lægen har tjekket, at der ikke er noget akut farligt som fx et brud eller en infektion, så er det bedste råd at være så aktiv som mulig. Det kan være nødvendigt at hvile en dag eller to, men jo hurtigere, man er i gang igen, jo bedre. Det er ikke farligt at bruge de ømme muskler.

Kilde: Overlæge, arbejdsmediciner Ole Steen Nielsen, Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Spørgsmål 4:

Alle fire faktorer er statistisk sammenfaldende med et lavere niveau af smerter i muskler - i hvert fald inden for social- og sundhedsområdet. Det viser en analyse af svarene fra 27.000 lønmodtagere, som er foretaget af COWI på vegne af Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø Velfærd og Offentlig Administration.

Kilde: Rapporten 'Fokusområder til forebyggelse af MSB', COWI 2016

Spørgsmål 5:

Det er **arbejdsgiverens** ansvar, at arbejdsforholdene sikkerheds- og sundhedsmæssigt er fuldt forsvarlige. Det fremgår af Arbejdsmiljølovens §15.

Læs mere på godtarbejdsmiljo.dk/msb-psyk