



Center for sundhed i **MUSKLER OG LED**

Hvorfor har
så mange medarbejdere
ondt i kroppen?

Professor og forskningsleder
Karen Søgaard

Fysisk aktivitet og sundhed I arbejdslivet
Institut for Idræt og biomekanik

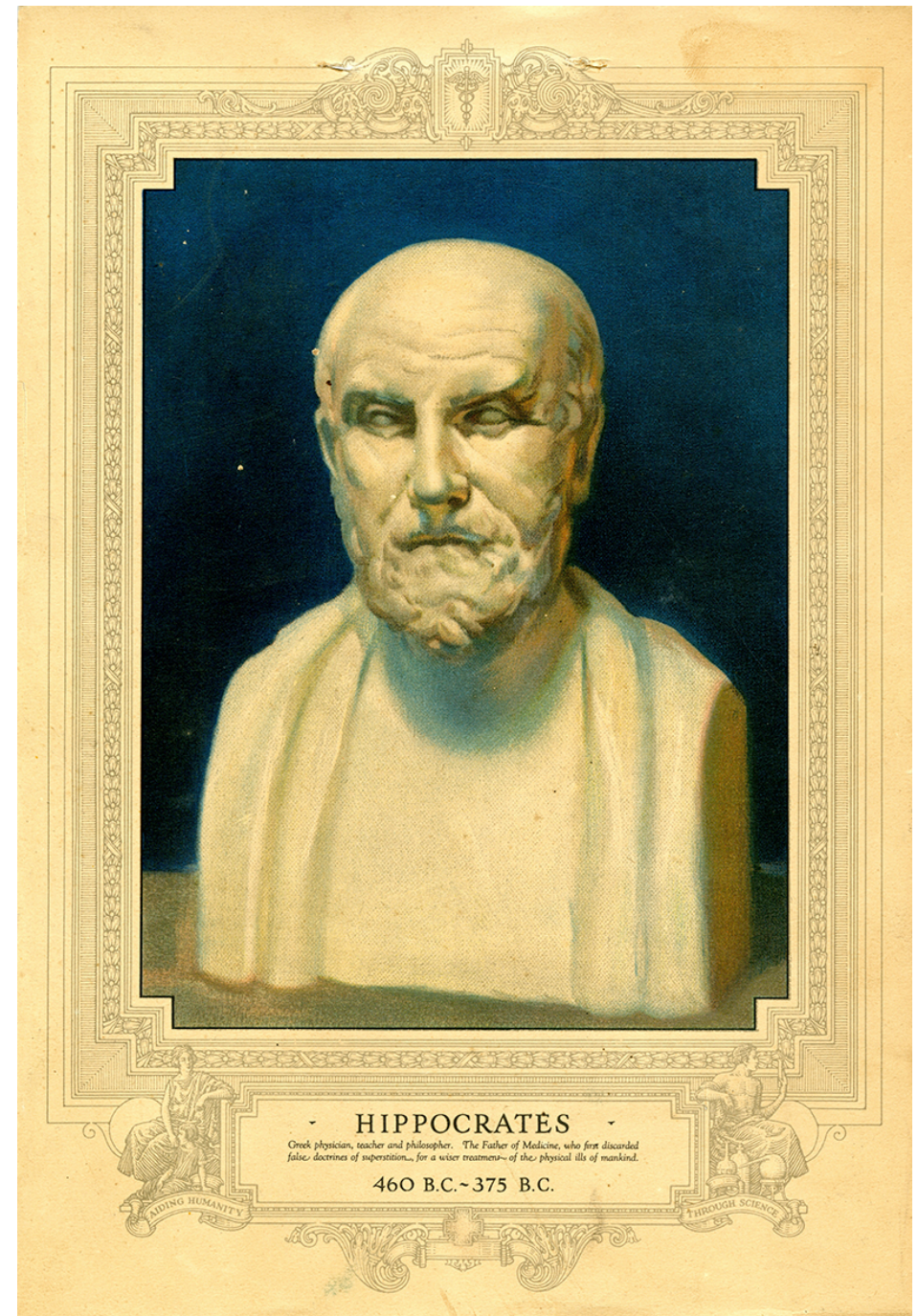
Arbejdsmedicinsk klinik
Klinisk institut



Det Nationale netværk for sundhed i muskler og led. Den 4. juni, 2019.

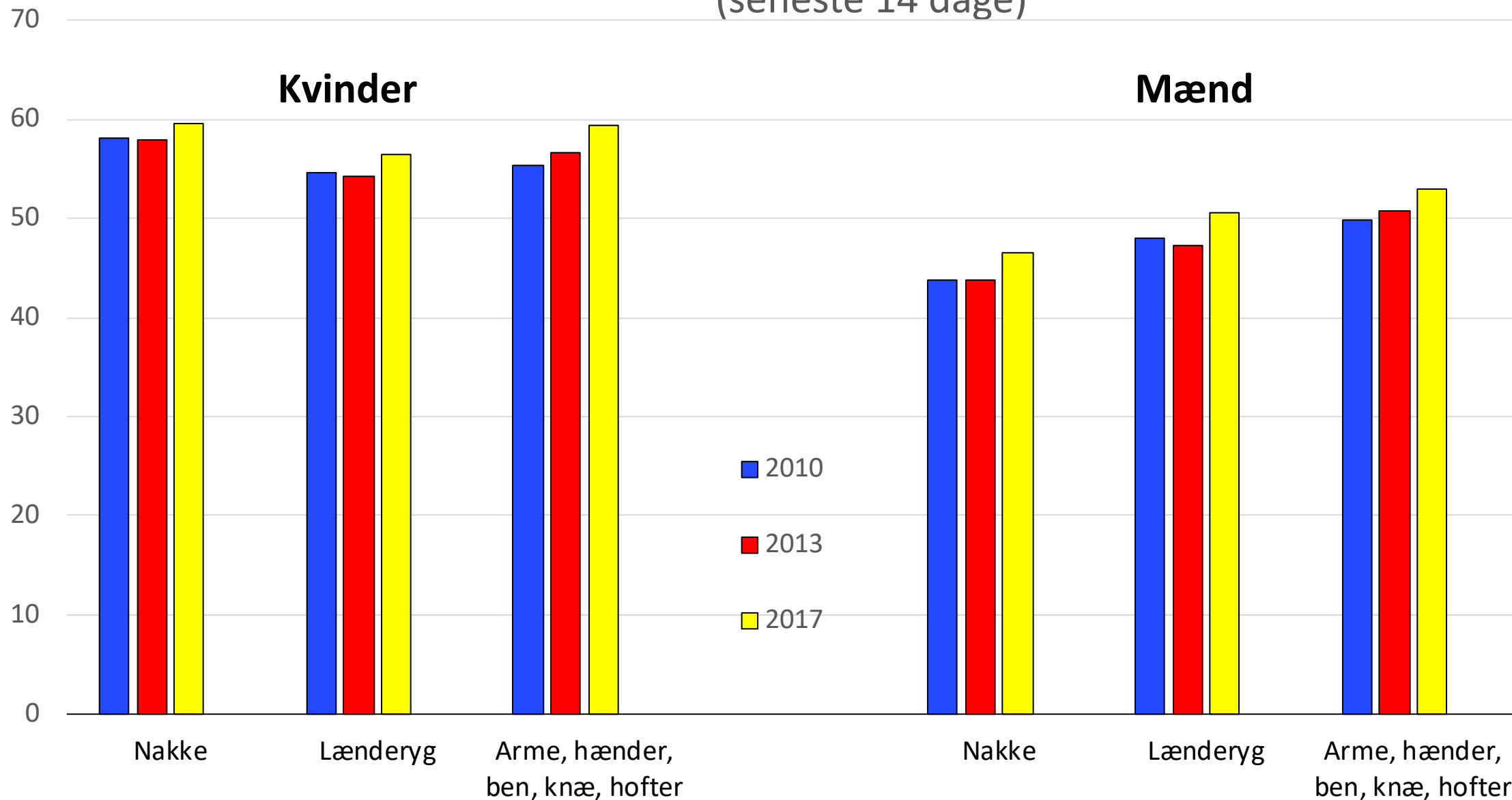
“If we could give every individual the right amount of nourishment and exercise,
not too little
and not too much,
we would have found the safest way to health.”

Hippocrates



Danskernes selvrapporterede smerter i muskler og led

(seneste 14 dage)



**Diagnosticerede
gigtsygdomme
< 1,5 % af befolkningen**

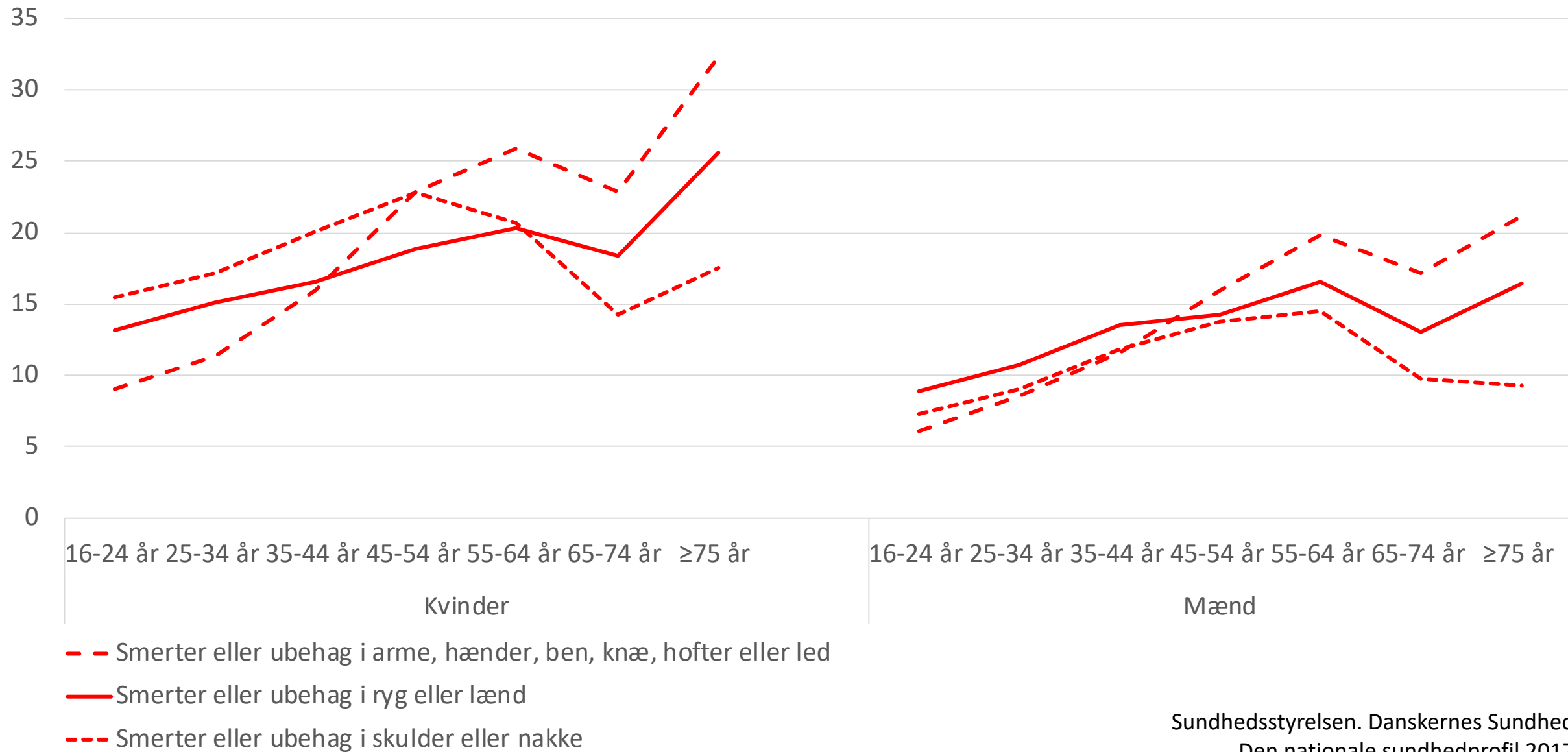
Patienter med muskel og led smerter
i det nære sundhedsvæsen
15-30 % af befolkningen

Arbejdsaktive med hyppige og tilbagevendende
smerter i en eller flere kropsregioner
> 50% befolkningen

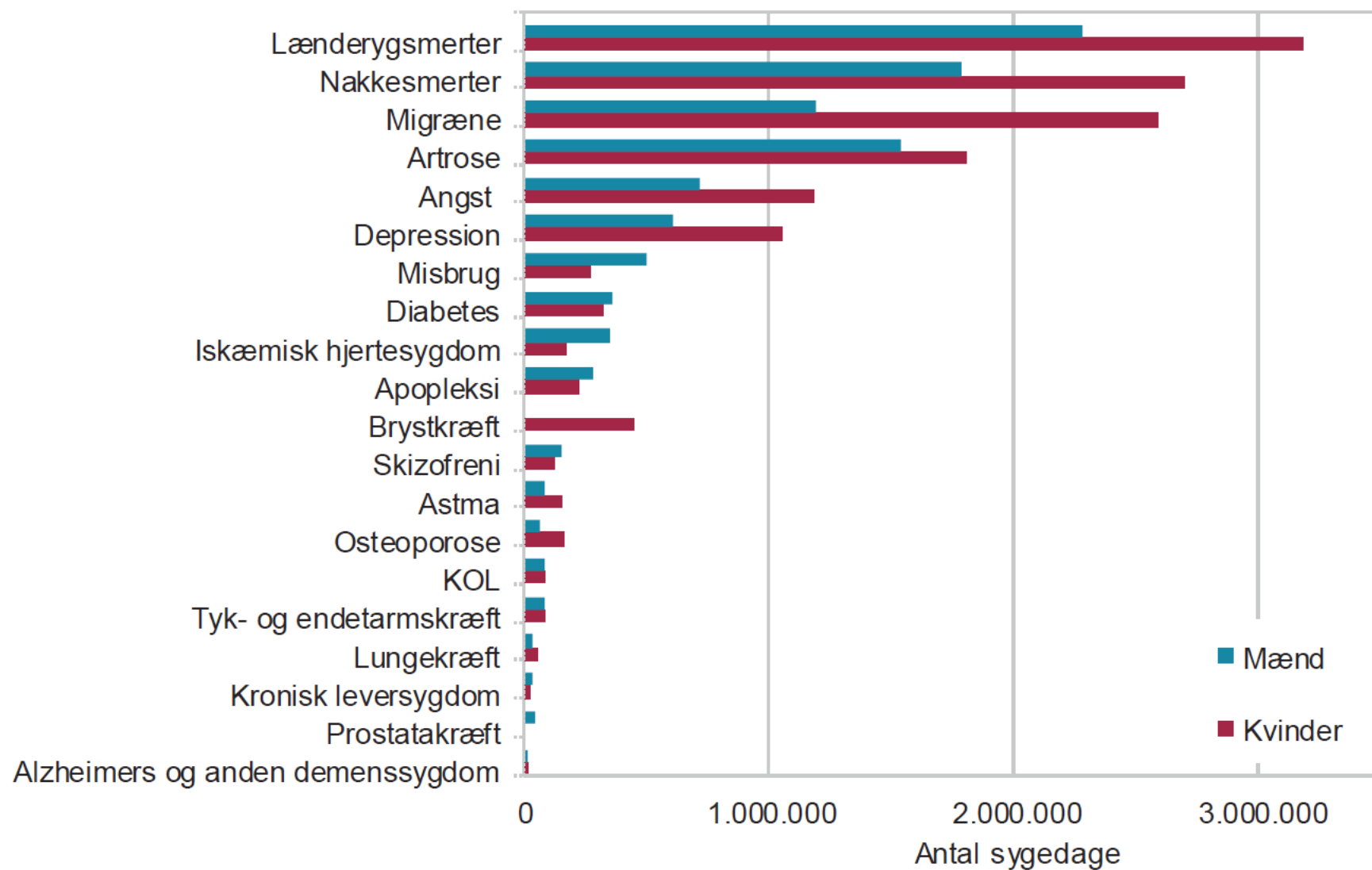
Ikke alle er patienter hele tiden
men de fleste er det
på et eller andet tidspunkt i livet

Smerter er ofte langvarige
og de kommer ofte igen.

Andel af danskere, der har været meget generet af smerter eller ubehag inden for de seneste 14 dage i forskellige aldersgrupper blandt kvinder og mænd.

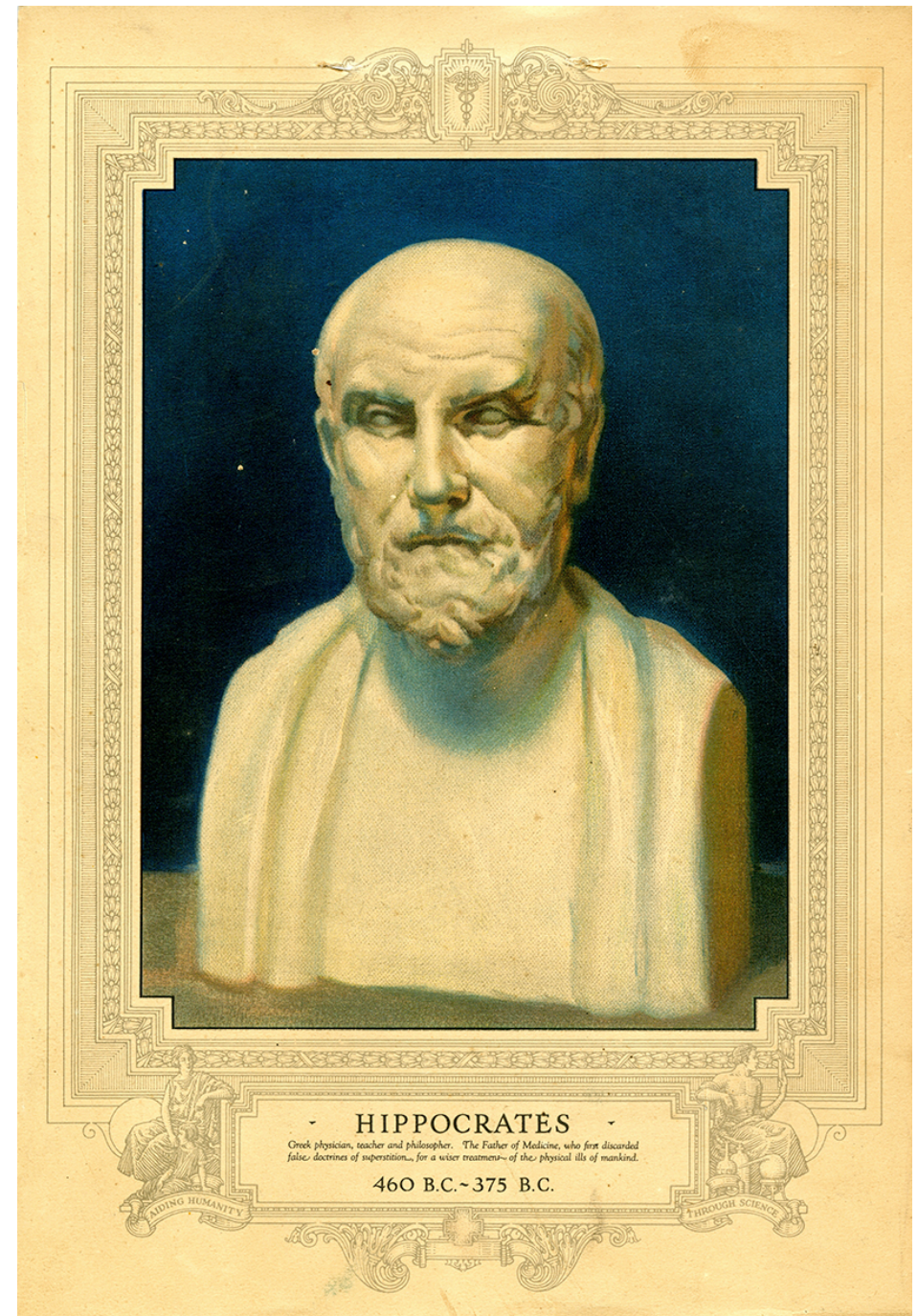


Figur 1.1.10 Sygedage i Danmark på grund af udvalgte sygdomme blandt mænd og kvinder. Årligt gennemsnit for 2010-2012

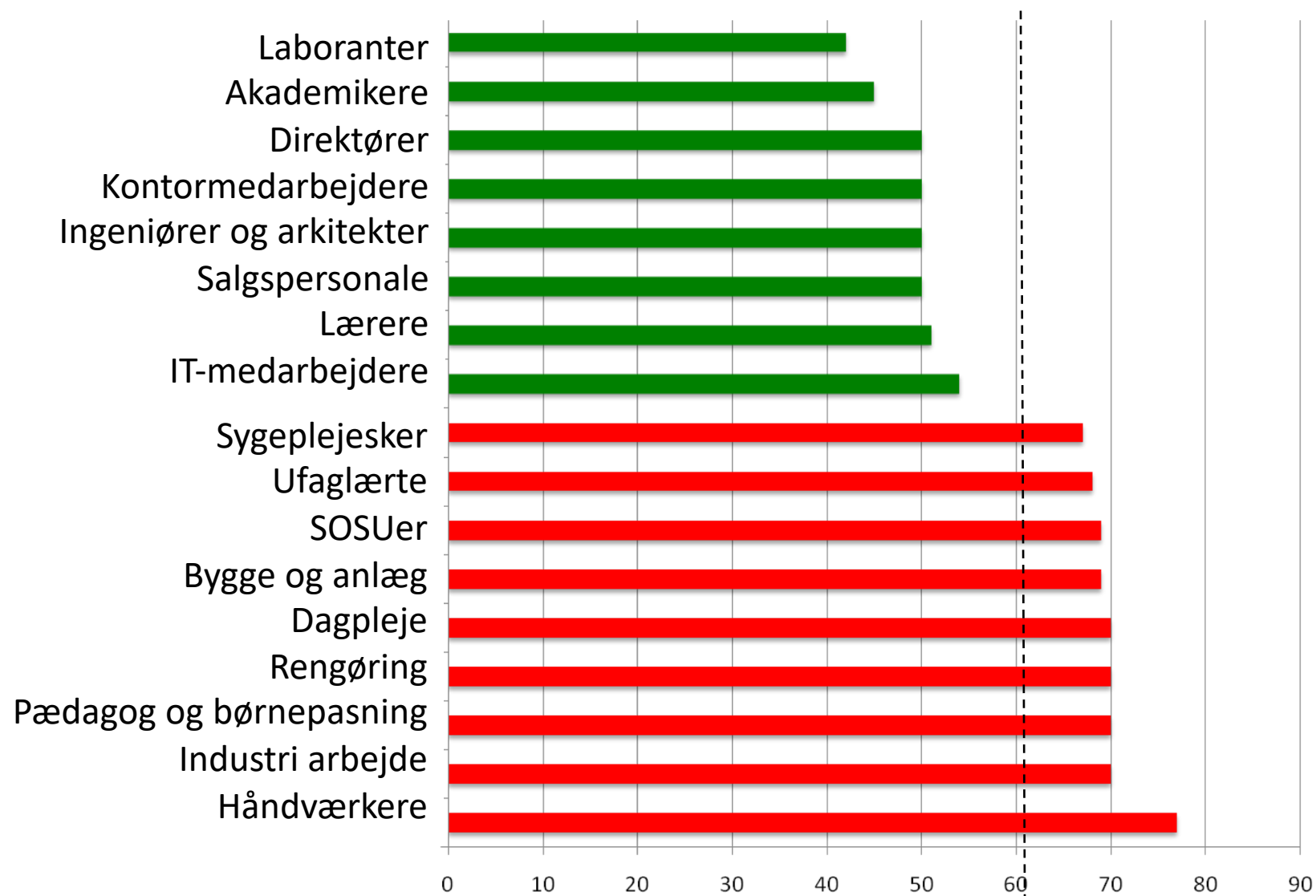


“ Everything in excess is opposed by nature.”

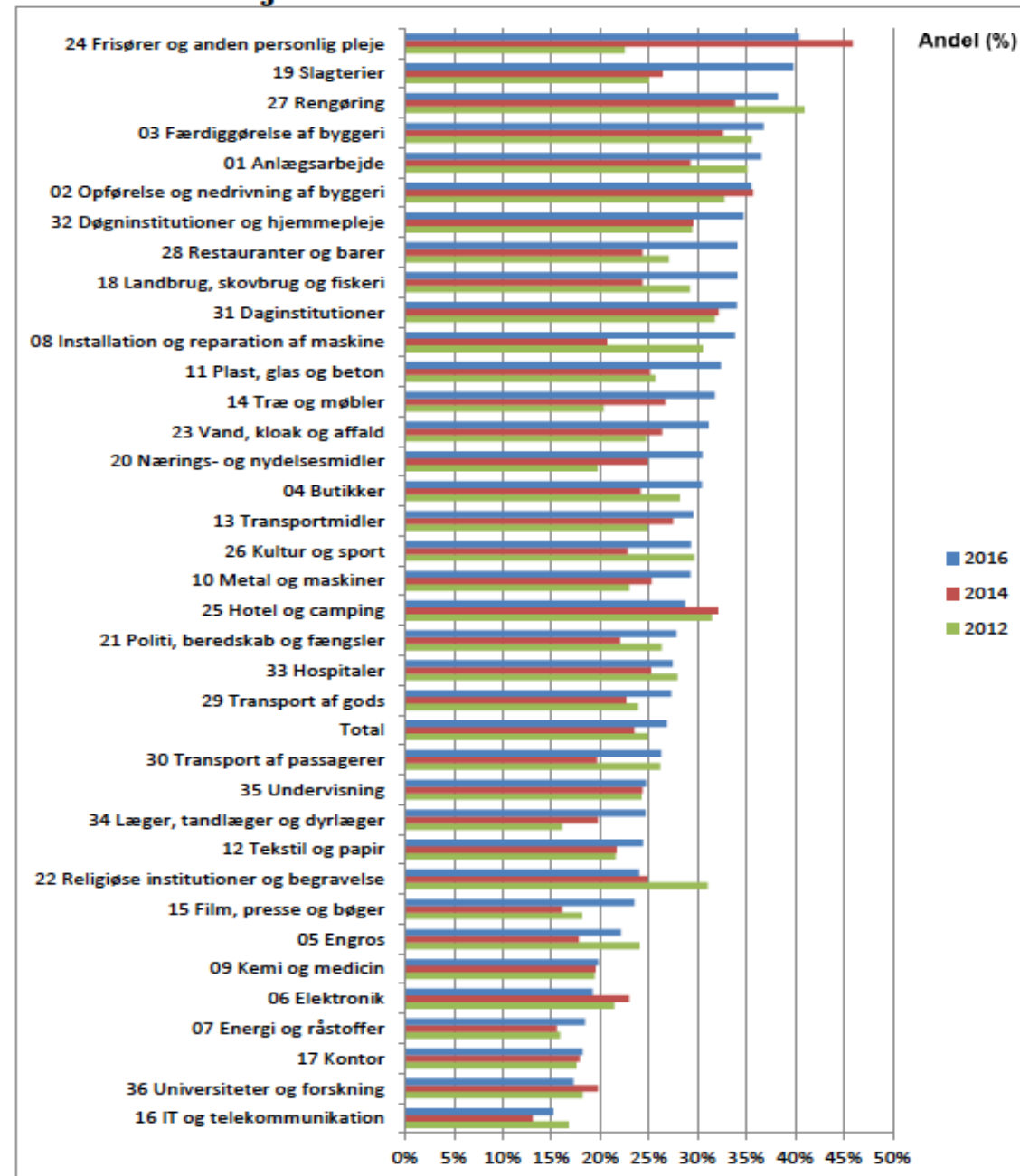
Hippocrates



12 måneders smerte i **Lænderyg**
blandt danske arbejdstagere



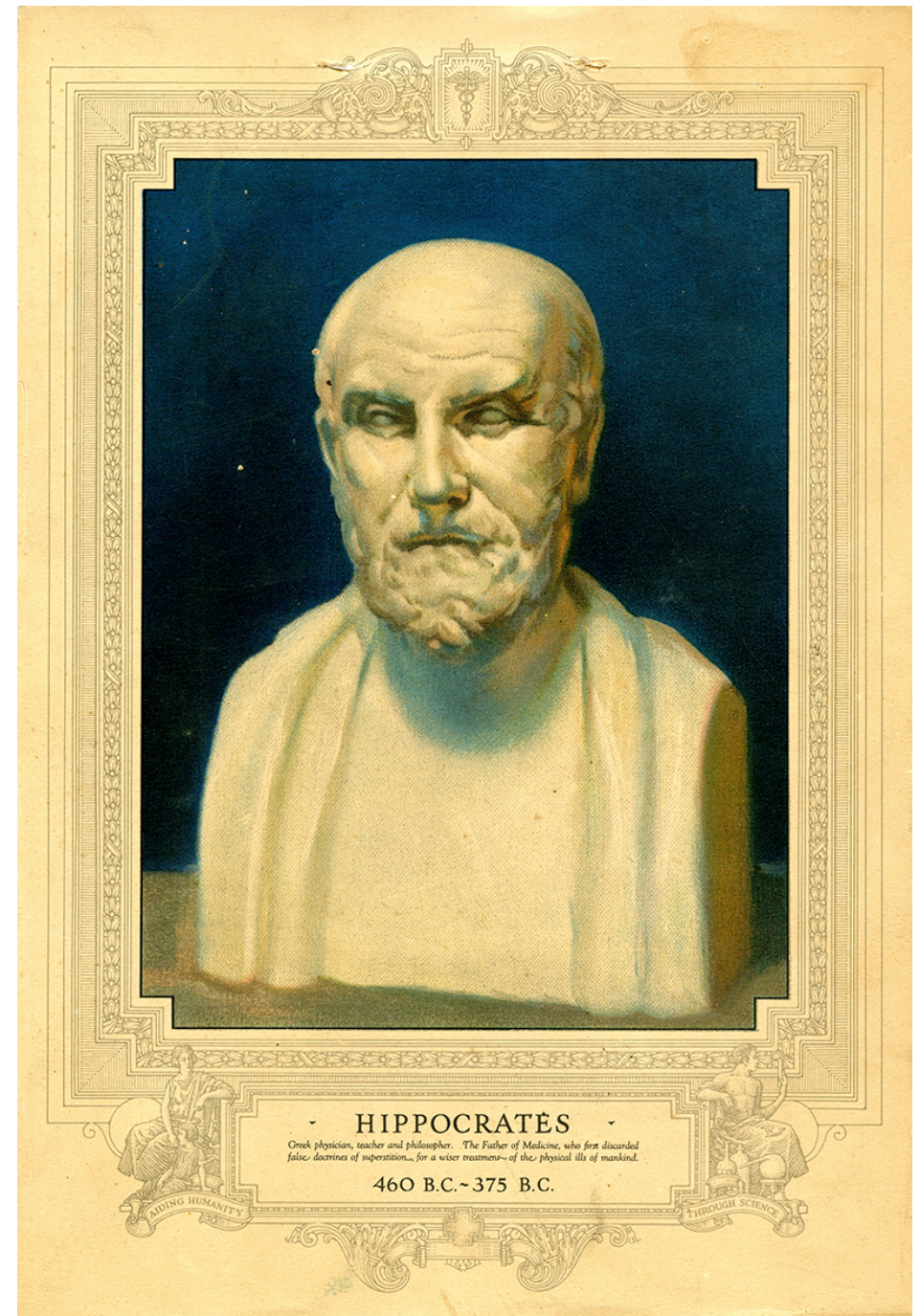
Smerter i arbejdet

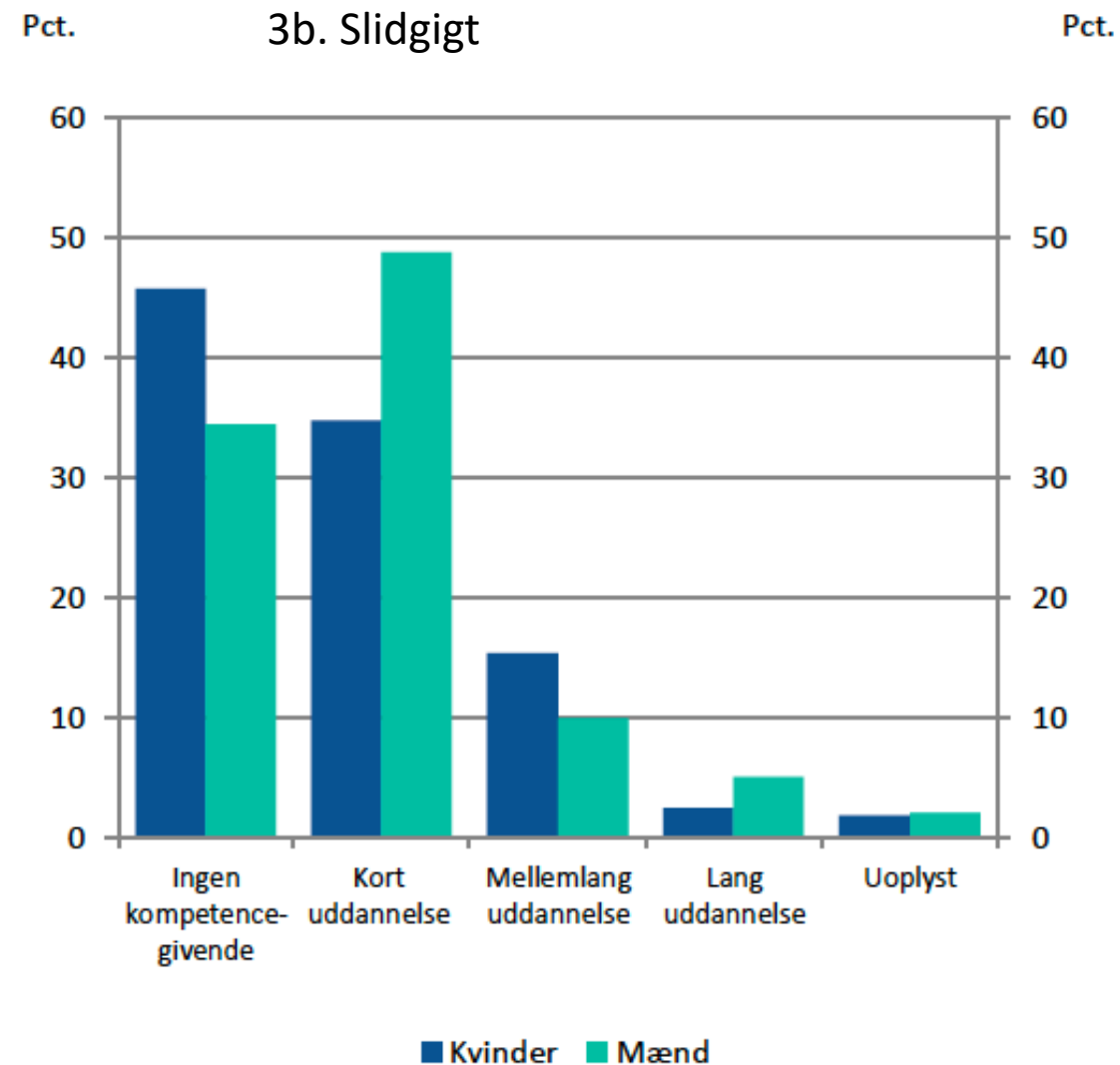
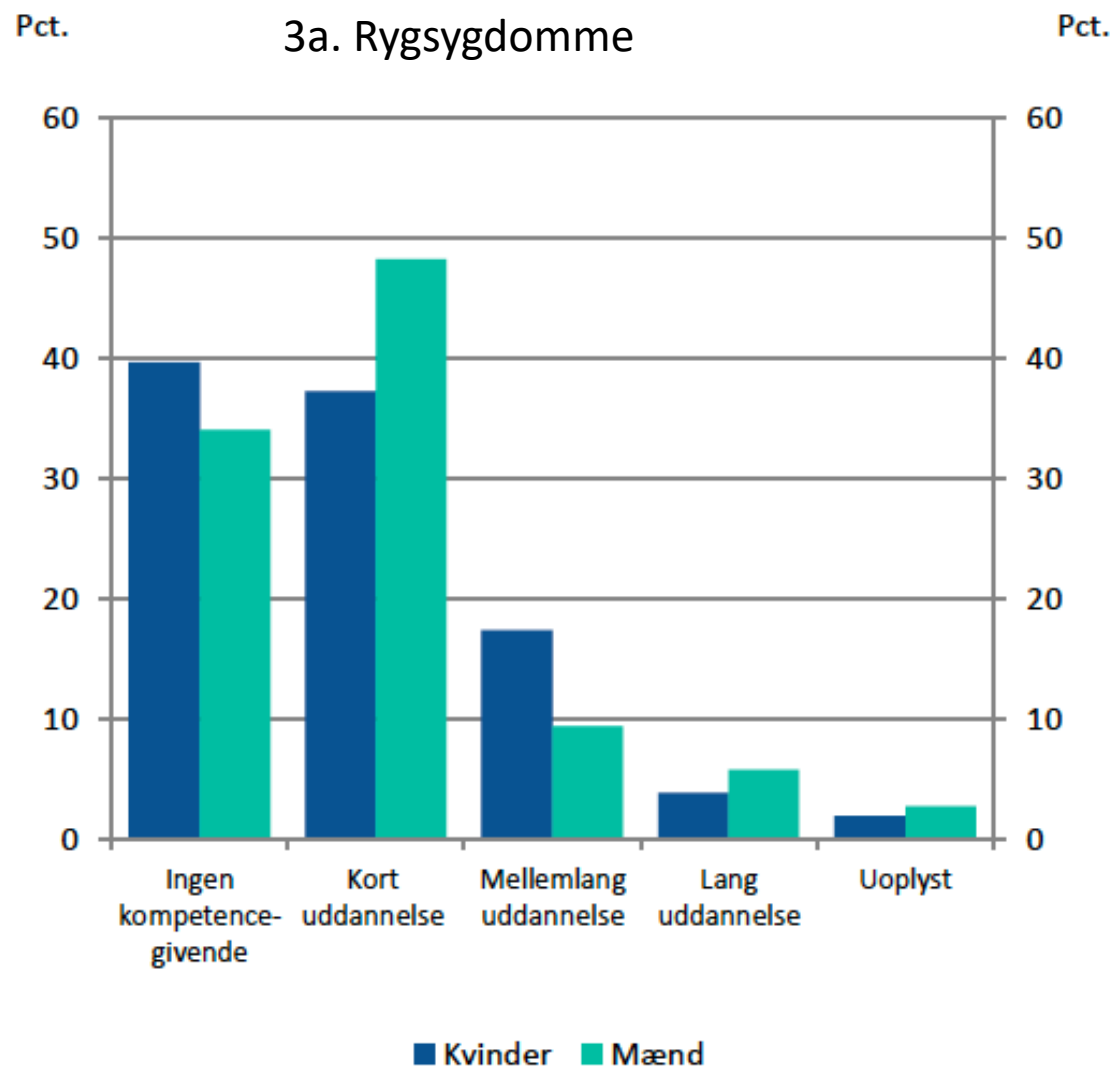


Figur 44. Andelen af lønmodtagere, der angiver at være begrænset i arbejdet på grund af smerter – fordelt på Arbejdstilsynets 36 branchegrupper (Arbejdsmiljø og Helbred 2012-2016)

“Healing is a matter of time, but it is sometimes also a matter of opportunity.”

Hippocrates





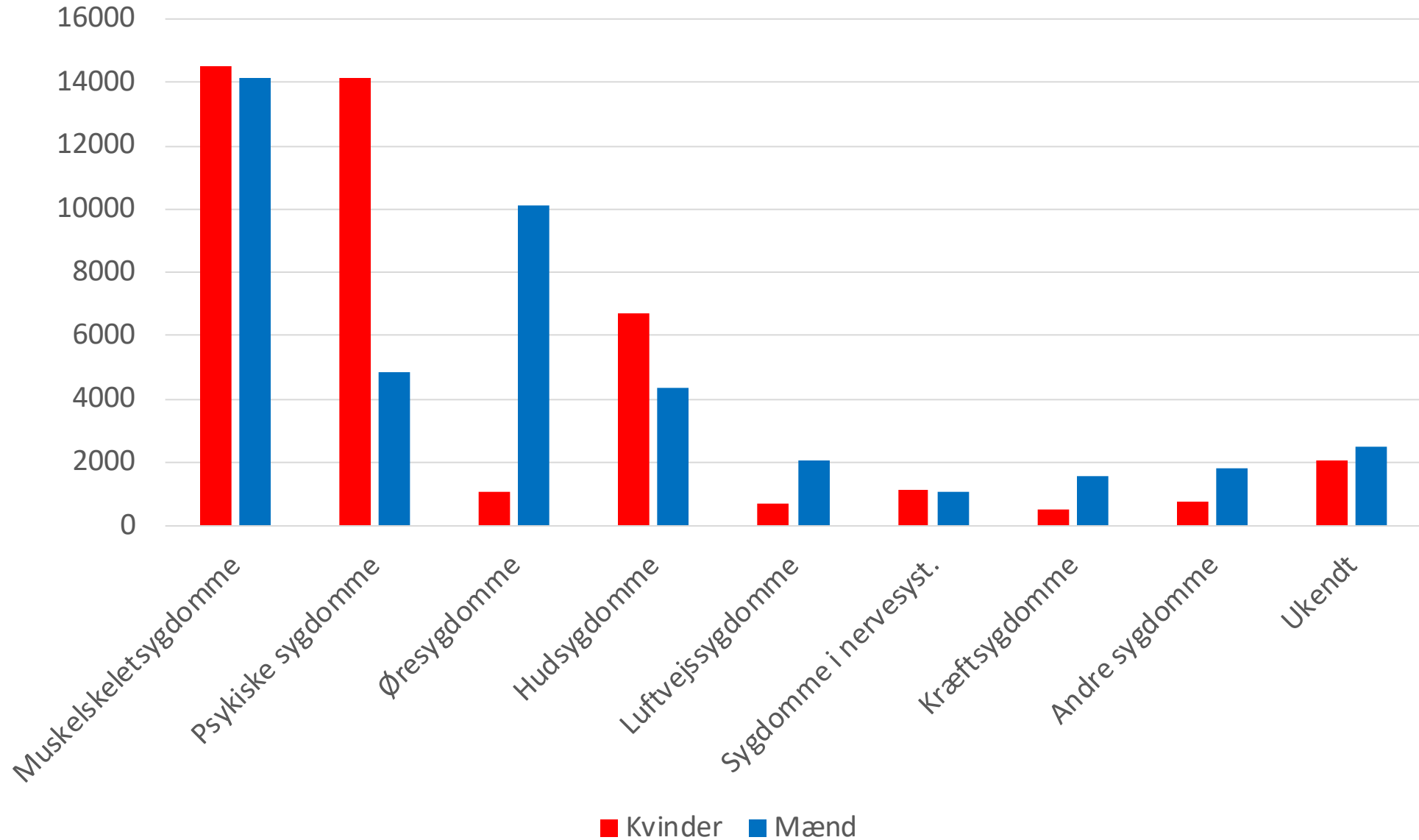


**Samme
arbejdsopgave...**

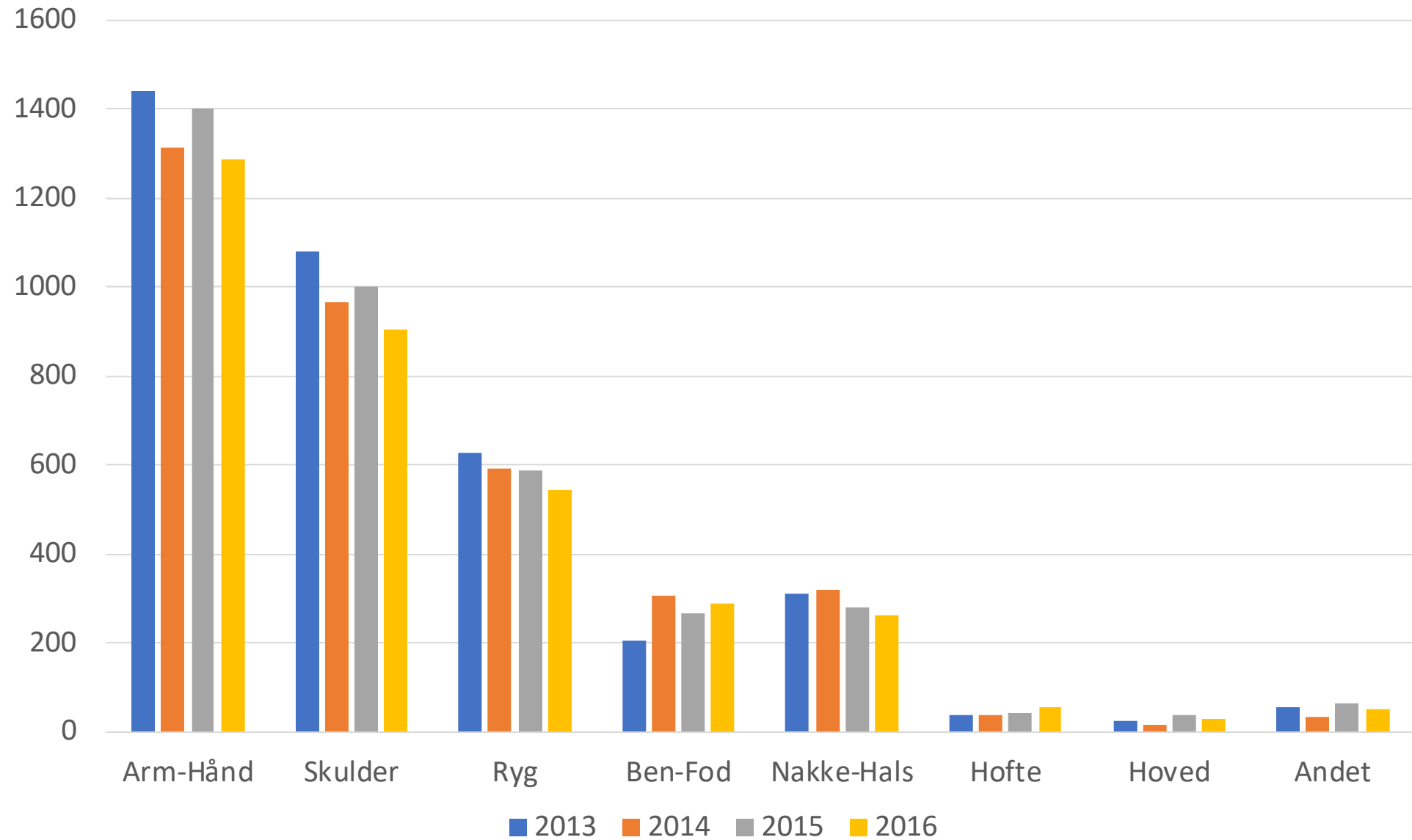
**Antropometri
Køn
Alder**

**Samme
arbejdsbelastning?**

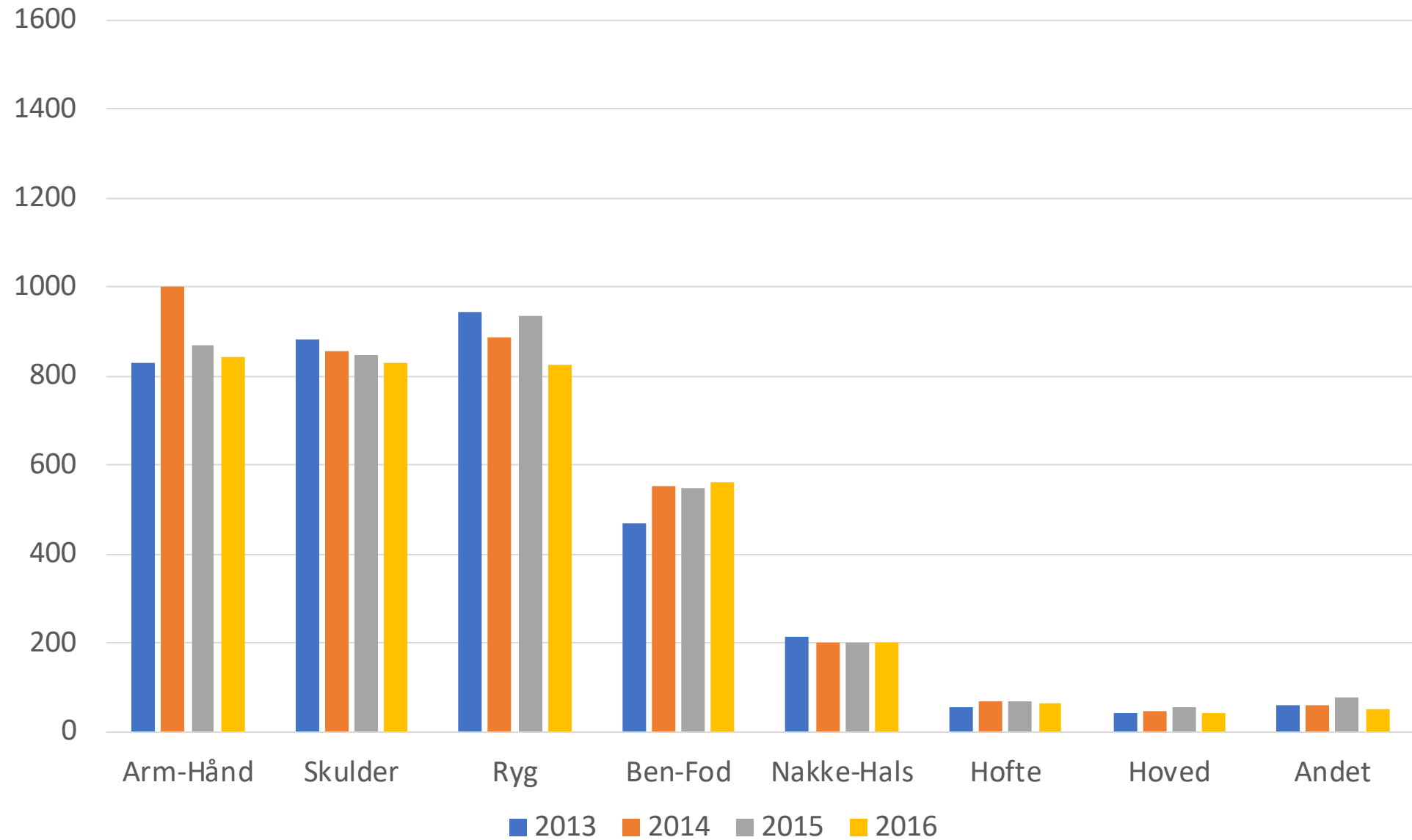
Antal anmeldelser af erhvervssygdomme 2013-2016



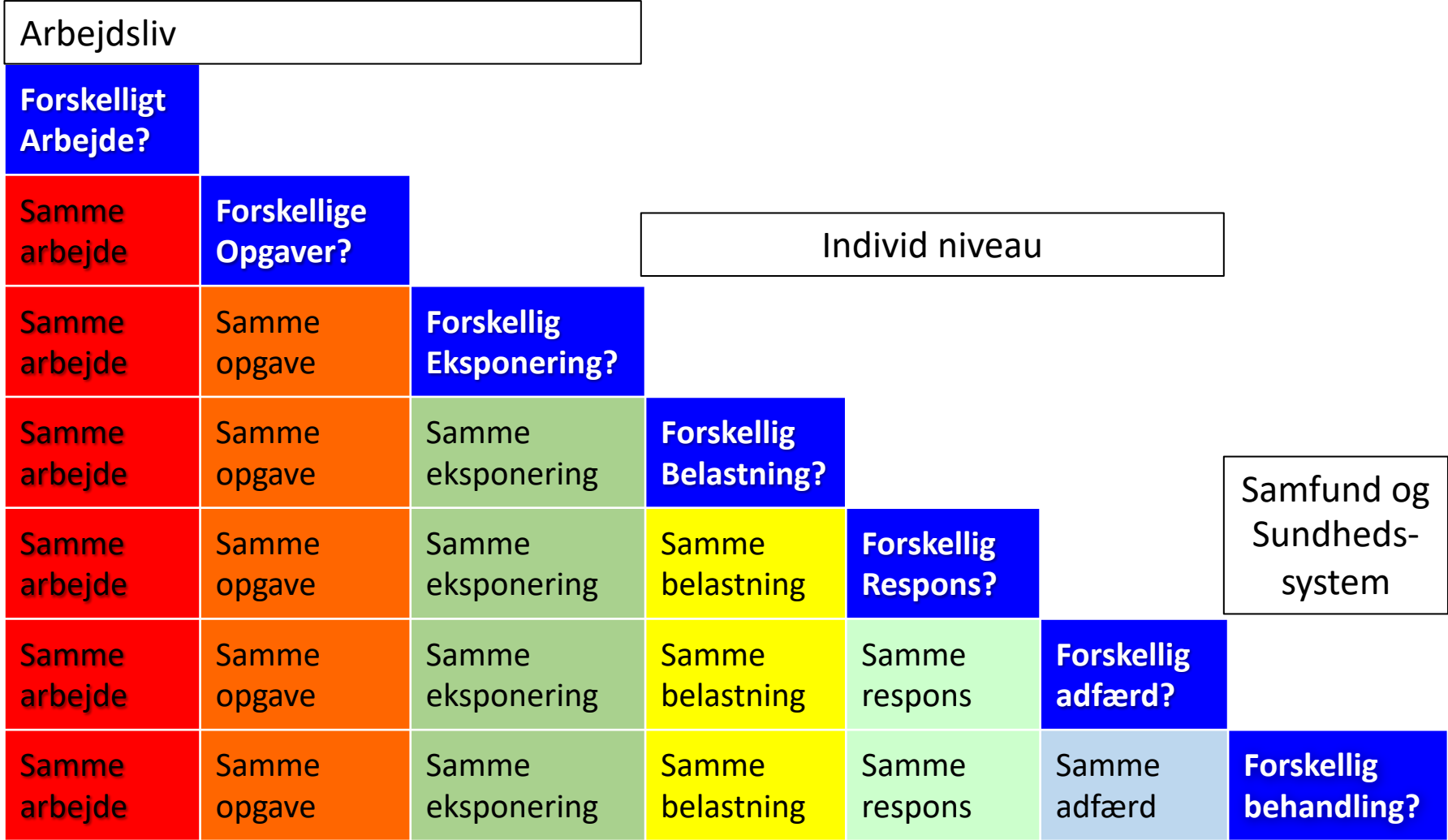
Kvinder



Mænd



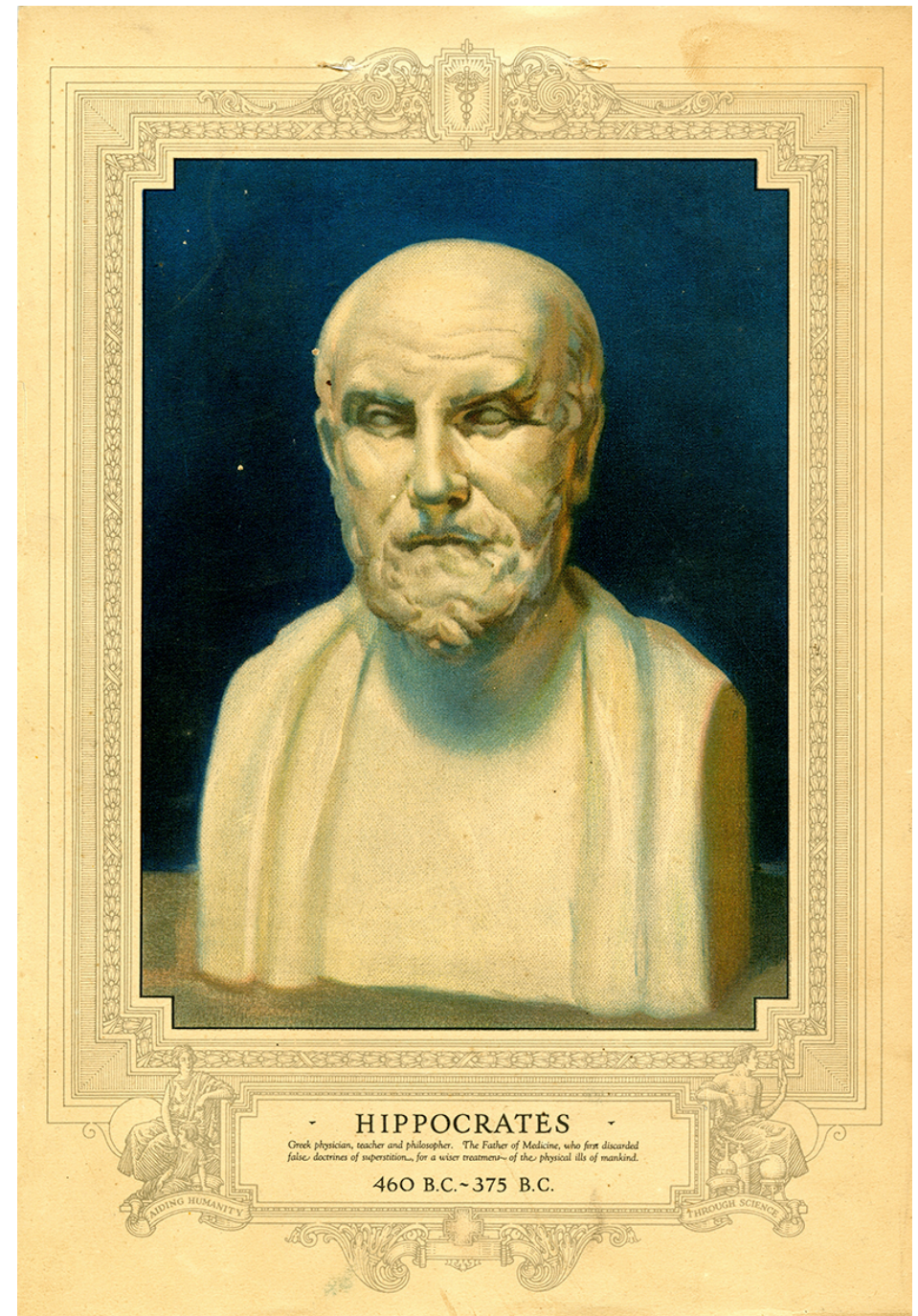
Faktorer, der kan forklare forskelle i hyppigheden af muskel og led smerter mellem forskellige populationsgrupper.



Modellen er inspireret af [de Zwart BC¹](#), [Frings-Dresen MH](#), [Kilbom A](#): [Int Arch Occup Environ Health](#). 2001 Jan;74(1):21-30.
Gender differences in upper extremity musculoskeletal complaints in the working population.

“The natural healing force within each of us is the greatest force in getting well.”

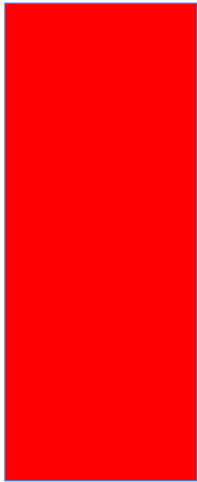
Hippocrates



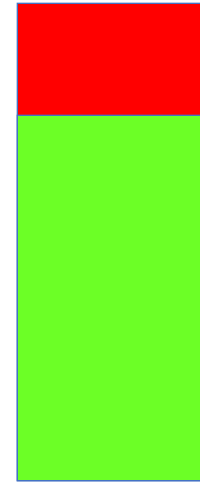
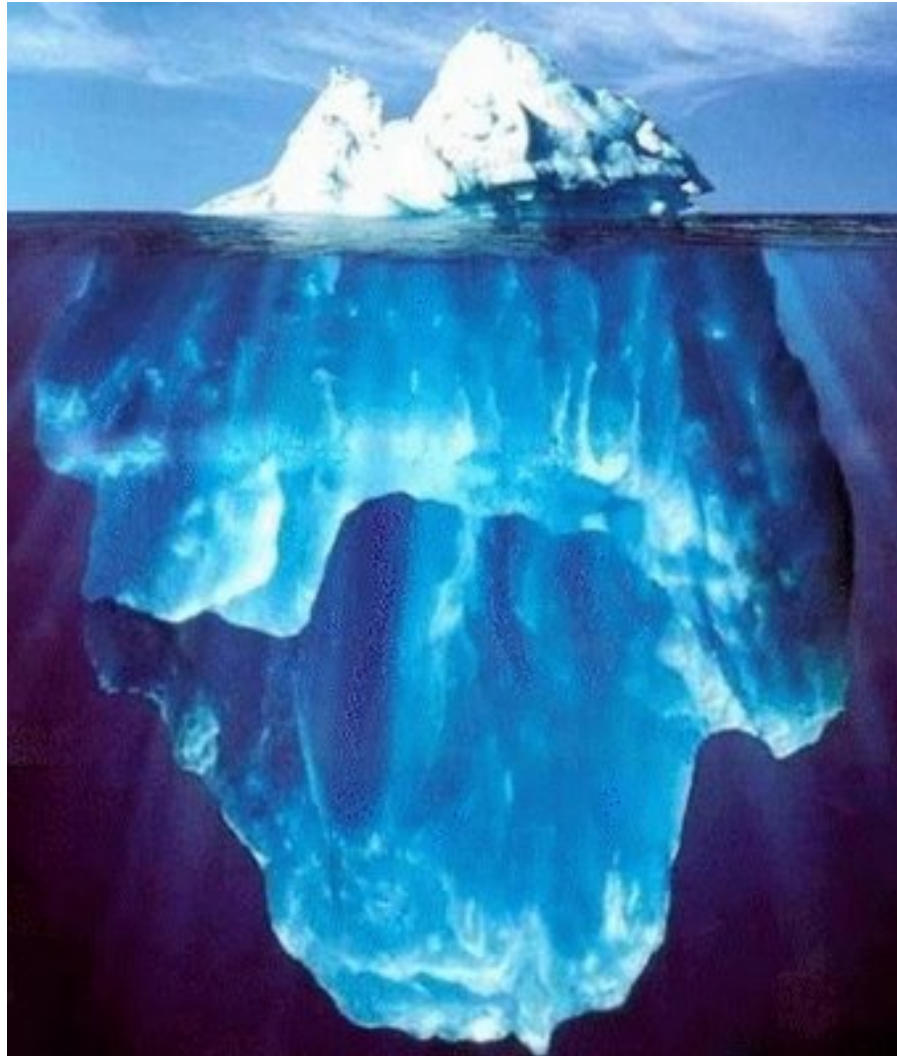
Danskernes brug af sundhedsvæsenet

	Lænderyg	Nakke	Artrose
Antal danskere	880.000	570.000	820.000
Hospitalsindlæggelser	11.000 (1%)	1.500	20.800
Besøg ambulant	73.000	14.000	120.000
Besøg skadestue	4.200	210	480
Besøg hos læge	3.300.000 (10%)	2.100.000 (6%)	2.700.000 (8%)
Besøg hos fysioterapeut eller kiropraktor	2.300.000 (30%)	1.800.000 (23%)	1.300.000 (17%)
Førtidspensioner	880 (6%)	230	520 (3%)
Sygedage	5.500.000 (20%)	4.500.000 (16%)	3.300.000 (12%)
Behandling	1.820.000.000 kr	920.000.000 kr	2.440.000.000 kr
Tabt produktion	4.840.000.000 kr	2.030.000.000 kr	2.170.000.000 kr

Sygefravær og sygenærvær.....



Sygefravær



Sygenærvær

Engelske opgørelser viser

Rygsmarter tegner sig for omkring 40% af alt sygefravær i NHS og koster omkring **400 millioner £** om året.

Omkostningerne til tabte arbejdsdage på grund af slidgigt og leddegigt blev anslået til **2,58 milliarder £** om året i 2017 og forventes at stige til £ 3,43 milliarder i 2030.

Omkostninger ved sygenærvær anslås at være **30 milliarder £ årligt**.

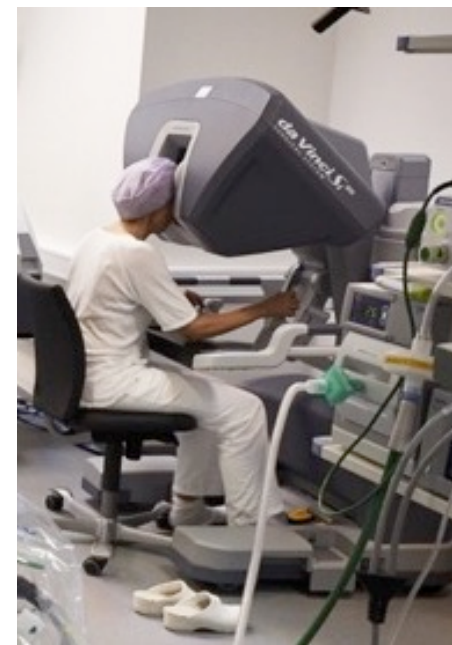
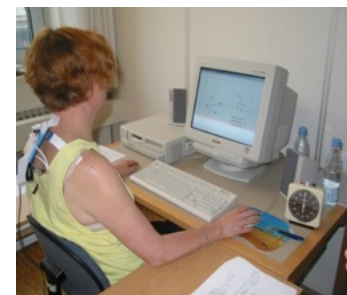
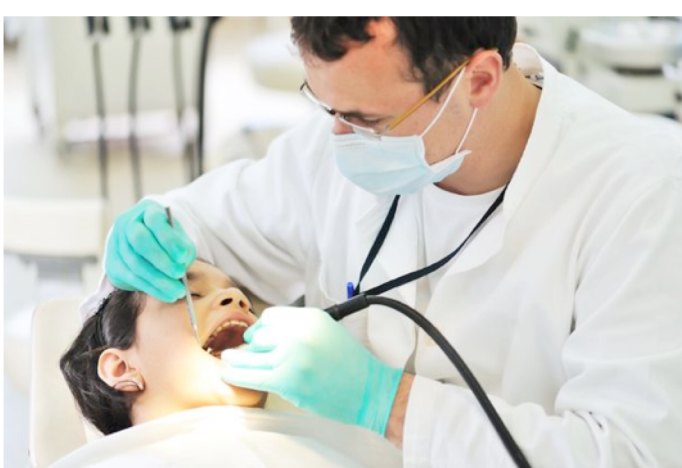
C. Black, "Working for a healthier tomorrow: Dame Carol Black's review of the health of Britain's working age population," 2008. Public Health England (PHE), "Older People's Health and Wellbeing: Fingertips Health Profile," 2017.

Public Health England (PHE), "Health and work: infographics," 12 June 2017. Online. Available: <https://www.gov.uk/government/publications/health-and-work-infographics>. Accessed 20 February 2018.

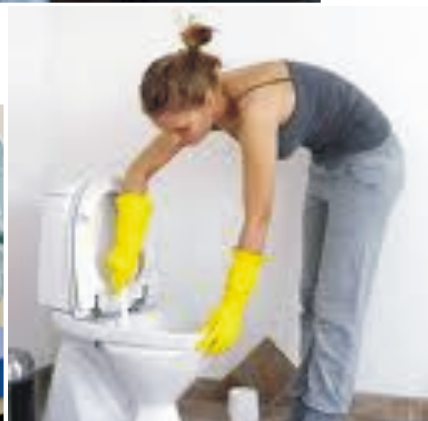
NHS Employers, "Back in Work: Introduction and Key Messages," 2014.

Arbejdspladsen er en vigtig del af vores hverdag.....

- Årsagerne til smerter i muskler og led er multifaktorielle og dækker over individuelle faktorer, arbejdsrelaterede faktorer og livsstilsfaktorer.
- Men ifølge WHO definition af arbejdsrelaterede smerter, så er det ikke kun det, der er forårsaget af arbejdet, men også det, der forværres og påvirker arbejdsfunktionen.



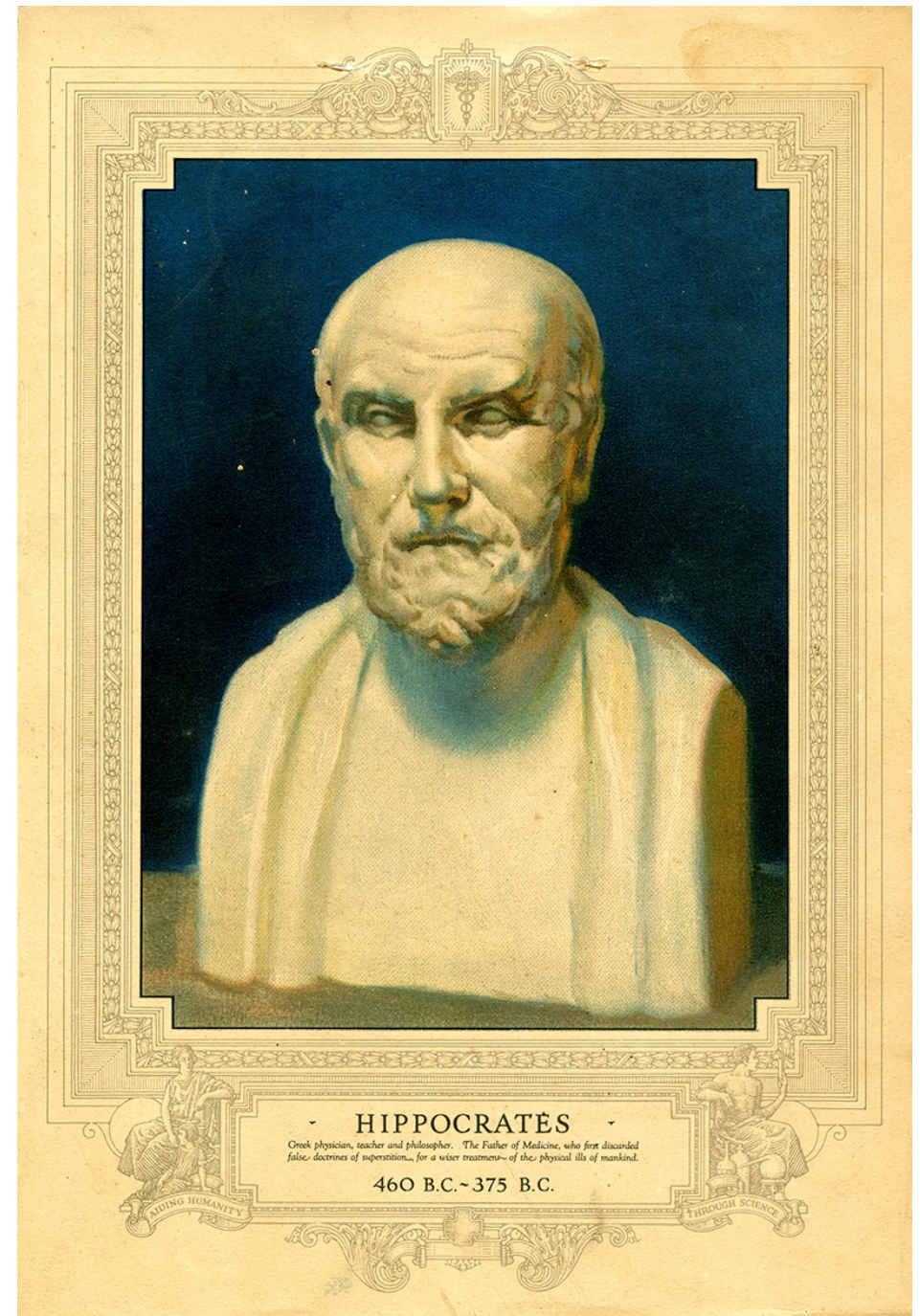
Vi har stadig brug for eksponeringsmålinger for at kunne forebygge målrettet....men vi ved meget!



“If you are in a bad mood go for a walk.

If you are still in a bad mood go for another walk.”

Hippocrates



Intelligent Motion

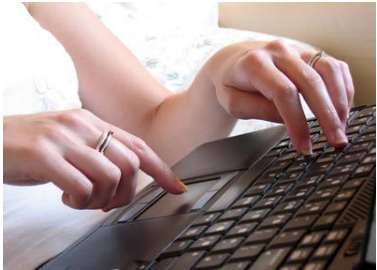
- Arbejdsmfysiologiske træningsprincipper målrettet muskel og led smerter.
- Individualiseret i forhold til:
 - Eksponering
 - Profil af muskel og led smerter,
 - Arbejdstagerens kapacitet
- Praktiske muligheder på arbejdspladsen
- Gennemføres på arbejdspladsen indenfor arbejdstiden.
- Kombineres med viden om og ændring af smerteadfærd
- Understøttes med instruktører og ambassadører.
- Inddrager målgruppen

Resultater: Muskelsmerter



Hånd Underarm Albue

Kontor arbejdere
Computer brugere
Laboranter



Ryg

Kontorarbejdere
Computer brugere
Laboranter
Rengøring
SOSU



Nakke/skulder

Computer brugere
Kontorarbejdere
Laboranter
Musikere
Rengøring
Tandlæger
SOSU
F16 jager piloter
Helikopter piloter



Positive bivirkninger

Bedre kondition

Kontor arbejdere

Computer brugere

Musikere

Rengøringspersonale

SOSU

Bygge og anlæg



Nedsat risiko for
Hjertekarsygdomme
og andre
Livsstilsygdomme

Nedsat Blodtryk og fedt%

Kontor arbejdere

Computer brugere

Rengøringspersonale

SOSU



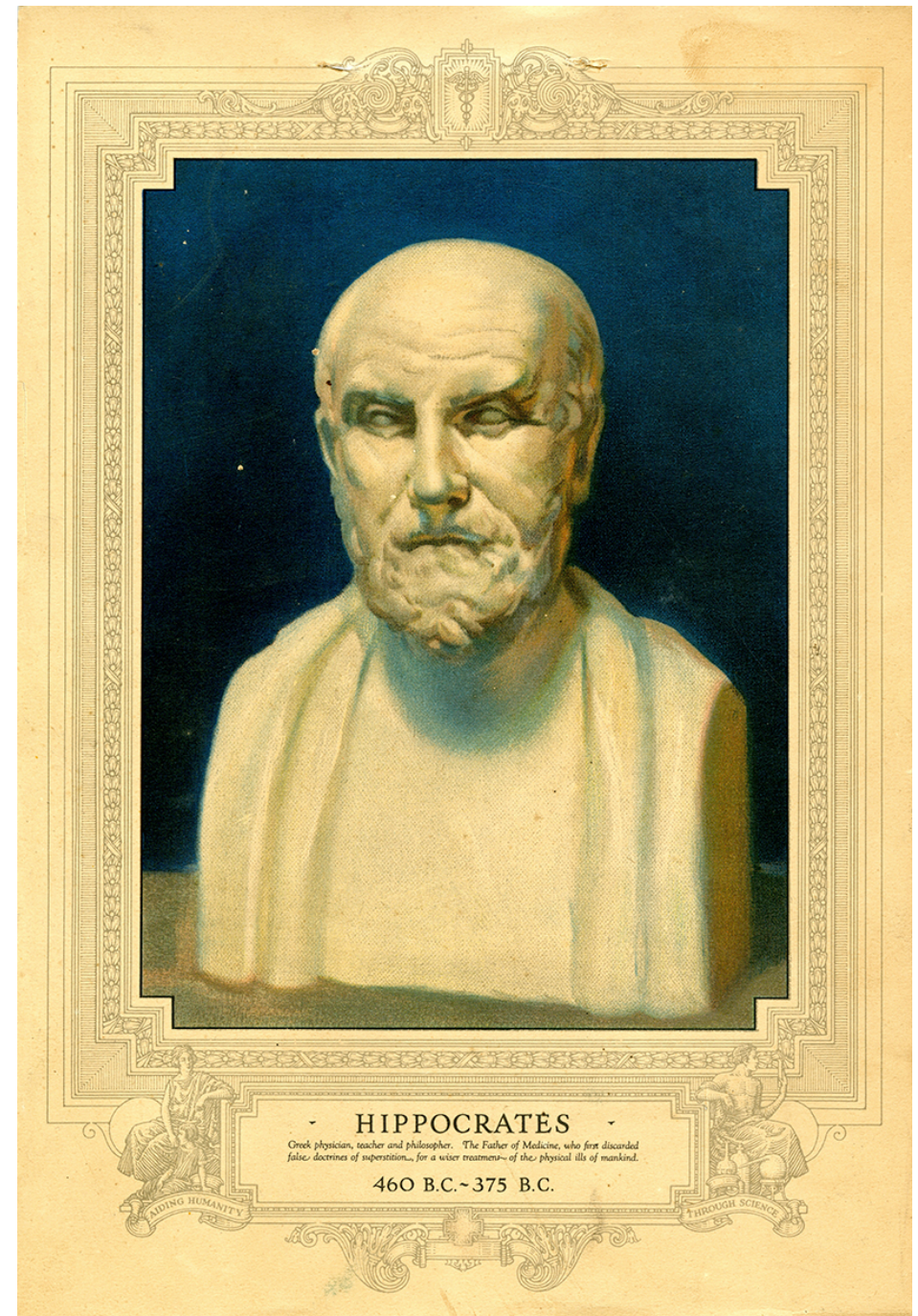
Træning er mere end medicin...

- På individ niveau
 - Fysisk træning gavner den enkelte medarbejder
 - ved at **reducere** risikofaktorer, **øge** den **fysiske kapacitet og funktion og selvvurderet helbred.**
- På virksomhedsniveau
 - Arbejdstid til træning **reducerer** sygefravær og **øger** eller vedligeholder **produktivitet og arbejdsevne.**
- På samfunds niveau
 - Træning **øger** individets **fysiske funktion** og dermed muligheden for at leve det fysisk aktive liv, der **forebygger livsstilssygdomme.**

“That which is used - develops. That which is not used wastes away.”
— Hippocrates



Center for sundhed i
MUSKLER OG LED



Træning til hverdag

Bæredygtig arbejdskraft

Forebyggelse af smerter i muskler og led er en naturlig del af arbejdspladsens generelle arbejdsmiljøindsats.

Tak for opmærksomheden

For de ansatte, der allerede har skader og sygdomme i muskler og led, er udfordringen at vedligeholde deres arbejdsevne, fastholde deres kontakt til arbejdet og efter en periode med sygefravær at få dem tilbage til arbejdet.