

Til redaktionen

København, august 2017

## God trivsel og færre smerter

**Arbejdspladserne skal tænke i både det fysiske og det psykiske arbejdsmiljø, hvis de skal forebygge smerter i ryggen, nakken og skuldrene, viser en ny samkøring af data.**

Siden firserne har danske arbejdspladser investeret milliarder af kroner i at forebygge smerter i bevægeapparatet med hæve-sænke borde på kontorerne, lifte på plejehjem og hospitaler og kurser i gode arbejdsstillinger og forflytningsteknik og meget mere.

Alligevel knækker kurven ikke: Tal fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø, NFA, viser at stort set den samme andel af de ansatte klager over smerter i ryg, nakke og skuldre. Hvorfor?

En ny samkøring af data fra NFA's store undersøgelse 'Arbejds miljø og Helbred 2014' peger på, at løsningen kan ligge i en flerstrengt indsats, som omfatter både de fysiske, psykiske og sociale forhold på arbejdspladsen.

### Hovedkonklusionen

"Analysen tyder på, at der kan være en sammenhæng mellem MSB og elementer i det psykiske arbejdsmiljø" siger arbejdsfysiolog, PhD Hanne Christensen fra COWI, som har gennemført analysen for Branchefællesskabet for Arbejds miljø Velfærd og Offentlig Administration.

Svarene er analyseret i forhold til fire af de brancher, NFA opdeler svarene i: Daginstitutioner, døgninstitutioner og hjemmepleje, hospitaler samt læger, tandlæger og dyrlæger i privat praksis. Resultaterne varierer lidt fra branche til branche, men især tre spørgsmål fra Arbejds miljø og Helbred giver svar, som peger på en sammenhæng med oplevelsen af muskel- og skeletbesvær:

- Hvor ofte samarbejder du og dine kolleger, når der opstår problemer, der kræver løsninger?
- Hvor ofte har du indflydelse på, hvordan du løser dine arbejdsopgaver?
- Får du den hjælp og støtte du har brug for fra din nærmeste leder?

"Tallene viser ikke, præcis hvordan sammenhængen er. Vi kan ikke sige, at hvis man ændrer en bestemt faktor i det psykiske arbejdsmiljø, så vil det med sikkerhed give færre smerter. Men vi *kan* sige, at man med stor sandsynlighed får gevinster ved at inddrage de psykiske faktorer i forebyggelsen", siger Hanne Christensen.

### Løsning: En flerstrengt indsats

Seniorforsker Marie Birk Jørgensen fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø er enig. Hun peger på en flerstrengt indsats som afgørende for forebyggelsesarbejdet:

"De klassiske ergonomiske indsatser med hjælpemidler og uddannelse kan ikke undværes. Men de kan ikke stå alene. Det handler også om fx tilrettelæggelsen af arbejdet, den enkeltes indflydelse på sit eget arbejde i hverdagen, hvordan vi taler sammen med kollegerne, tillid og opmærksomhed fra lederen osv." siger hun og peger desuden på, at lederen spiller en helt central rolle.

### Ledelsen har nøglerolle

"Vi ser ofte, at medarbejderne deler deres smerter og problemer med kollegerne, men de fortæller det ikke til lederen, så der kan blive gjort noget ved det. Det er lederens ansvar at skabe et rum, hvor man løbende får talt om problemerne – og hvor medarbejderne er trygge ved at komme frem med både smerter og forslag til løsninger", siger hun.

"Den store fordel ved, at det er lederen, som tager ansvaret, er at man få alle medarbejderne med. Hvis man lægger hele ansvaret på den enkelte medarbejder, risikerer man er der nogle, som går og putter med problemerne, og det er ofte dem, som ender med en sygemelding", forstætter Marie Birk Jørgensen.

**Yderligere informationer:**

- Konsulent Anne Mette Riber, Arbejds miljø sekretariatet, 2090 6813 – [amr@3bar.dk](mailto:amr@3bar.dk)
- Se mere om analysen og den nyeste forskning på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-psyk](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-psyk)
- Hent hele rapporten: "Fokusområder til forebyggelse af MSB", COWI sept. 2016 (pdf 114 sider) her: [www.arbejdsmiljoweb.dk/media/4403296/MSB-rapport.pdf](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/media/4403296/MSB-rapport.pdf)