

TIL AMR, TR OG ANDRE NØGLEPERSONER



NÅR EN KOLLEGA HAR ONDT I KROPPEN

Mange mennesker går rundt med smerter i muskler og led. Det kan fx være smerter i lænd, ryg eller nakke. Eller det kan være smerter i hænder, arme, ben, knæ, hofter m.fl. Det betyder nedsat livskvalitet og mange sygedage. Skader og sygdomme i muskler og led er skyld i 25 procent af alle langtidssygemeldinger over 8 uger.

FOREBYG SMERTER OG NEDSLIDNING

På arbejdspladsen kan I gøre meget for at forebygge problemerne. Arbejdsmiljøarbejdet rummer en lang række tiltag, der er vigtige for at forebygge nedslidning og undgå skader mv. Men et godt supplement til det kan være at have fokus på målrettet træning på arbejdspladsen. Med en simpel indsats kan I sammen gøre noget på arbejdspladsen for at reducere både smerter og nedslidning blandt medarbejderne.

DET KAN I FX GØRE

- Få evt. en ergo- eller fysioterapeut til at rådgive om, hvilken træning, der vil være optimal på netop jeres arbejdsplads.
- Sæt fælles aktiviteter i gang på arbejdspladsen med målrettet træning for kondi og styrke. Det kan fx være en times træning om ugen, fordelt på 2-3 sessioner.
- Tilmeld arbejdspladsen til aktiviteter som fx "DHL", "Vi cykler på arbejde" eller andre aktiviteter.

LAV EN PLAN FOR AKTIVITETERNE

En tydelig holdning fra lederen er første skridt til, at I kan få sat problemet på dagsordenen. Indsatsen bør tilrettelægges i et samarbejde mellem medarbejdere og ledelse. Det kan være en god idé at nedsætte en arbejdsgruppe, der kan stå for det praktiske arbejde. Sørg for at der bliver lavet en plan for aktiviteterne.

- Hvilke nye tiltag skal igangsættes?
- Hvornår skal aktiviteterne foregå?
- Hvem er omfattet af aktiviteterne?
- Følg op og diskuter løbende om der er noget, der kan gøres bedre.

INFORMÉR MEDARBEJDERNE

- Mundlig information kan fx ske på fællesmøder, personalemøder og lignende.
- Skriftlig information kan fx ske på opslagstavler, via e-mail, nyhedsbrev, sociale medier, personaleblad mv.

Hold dig i gang og forebyg sygefravær

Hvis man holder sig fysisk aktiv, selvom man har ondt i muskler og led, kan det forhindre, at smerter udvikler sig til nedsat arbejdsevne og sygefravær. Få gode råd her: [hold dig i gang](#)

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø

