

# NÅR DET GØR ONDT I KROPPEN

DET VED VI OM MUSKELSKELETLIDELSER



## MANGE HAR ONDT I KROPPEN

Mange mennesker går rundt med smerter i kroppen. Det kan fx være smerter i lænden, i ryggen eller i nakken.

- 880.000 personer lever med lænderygsmerter
- 570.000 lever med nakkesmerter

Flere kvinder end mænd har smerter. Blandt de 45-54 årige oplever 65 procent af kvinderne smerter eller ubehag i skuldre og nakke, mens det tilsvarende tal for mænd i samme aldersgruppe er 49 procent. Hvis man ser på smerter eller ubehag i lænd eller ryg, så oplever 54 procent af kvinderne det, mod 50 procent af mændene.

Voksne i alderen 16+ med smerter:

- Smerter eller ubehag i ryg eller lænd 51 procent
- Smerter eller ubehag i skulder eller nakke 51 procent
- Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led 54 procent

## FLERE MED KORTERE UDDANNELSER OPLEVER SMERTER

Der er en klar sammenhæng mellem uddannelsesniveau og forekomsten af smerter. Mennesker, der har grundskole som den højeste afsluttede uddannelse, har meget oftere haft smerter end mennesker med en længerevarende uddannelse.

	GRUNDUDDANNELSE	LANG VIDEREGÅENDE UDDANNELSE
RYG ELLER LÆND	63	39
SKULDER ELLER NAKKE	57	44
ARME, HÆNDER, BEN, KNÆ, HOFTER ELLER LED	72	39

*Andel, som har haft smerter eller ubehag indenfor de seneste 14 dage*

Der er flest med smerter og skader i brancher med manuelt arbejde, samt pasning og plejeopgaver. Det drejer sig bl.a. om ufaglærte arbejdere, tømrere og snedkere, pædagoger og pædagogmedhjælpere, rengøringsassistenter, murere og andre bygningsarbejdere samt slagteriarbejdere. Samtidig er det også blandt dem med kortere uddannelser, at flest har stillesiddende aktiviteter i fritiden.

## NEDSAT FUNKTION SOM FØLGE AF SMERTER I KROPPEN

Ifølge Vidensråd for forebyggelse mister danskerne i gennemsnit 7 år med god livskvalitet på grund af skader og sygdomme i muskler og led. For mange medfører det også nedsat funktionsevne. De kan med andre ord ikke klare de samme fysiske opgaver på grund af smerter. Det kan betyde langvarig sygemelding og udstødelse fra arbejdsmarkedet. Skader og sygdomme i muskler og led udgør næsten halvdelen af alle erstatningsgodkendte erhvervssygdomme.



## BRUG AF SUNDHEDSVÆSNET

Der er årligt 11.000 indlæggelser, 73.000 ambulante hospitalsbesøg og 4.200 skadestuebesøg med lænderygsmarter som diagnose.

Der er årlig 1.500 indlæggelser, 14.000 ambulante hospitalsbesøg og 210 skadestuebesøg med nakkesmerter som diagnose.

Personer med lænderygsmarter har årligt 3,3 mio. flere besøg hos praktiserende læge end personer uden lænderygsmarter, og personer med nakkesmerter har 2.1 mio. flere besøg hos praktiserende læge, sammenlignet med de uden smarter.

Der er en udpræget social ulighed i antallet af ekstra kontakter til sundhedsvæsnets, hvor de med grunduddannelse har forholdsmæssigt flere kontakter end de med en længerevarende uddannelse.

## SYGEDAGE OG FØRTIDSPENSIONER

Lænderygsmarter medfører årligt ca. 5,5 mio. sygedage, og nakkesmerter medfører 4.6 mio. sygedage.

Skader og sygdomme i muskler og led er årsag til 25 procent af alle langtidssygemeldinger over 8 uger. 39 procent af de langtidssygemeldte bliver afskediget inden 10 måneder efter deres første sygemelding.

Lænderygsmarter medfører årligt 883 nye tilkendelser af førtidspension, og nakkesmerter medfører 230 nye tilkendelser af førtidspension.

Der er en massiv social ulighed i tilkendelser af førtidspension på grund af lænderygsmarter og nakkesmerter. Mellem 60 og 90 procent for hhv. kvinder og mænd med grundskole eller kortere uddannelse som højeste afsluttede uddannelse, kunne være undgået, hvis de havde haft samme uddannelsesniveau som de med mellemlang og længere uddannelse.

## ØKONOMI

Omkostninger i forhold til produktionstab udgjorde i 2012 4,9 mia. kr. for lænderygsmarter og 2 mia. kr. for nakkesmerter.

De direkte udgifter til behandling udgjorde 917 mio. til nakkesmerter og 1,8 mia. kr. til lænderygsmarter.

### Forebyg sygefravær og tab af arbejdsevne

Det er ikke nok at forebygge smarter i muskler og led. Der skal også gøres noget for dem, der alligevel får ondt. Så de fortsat kan gå på arbejde og dermed undgå langtidssygemelding. Få gode råd her: [forebyg sygefravær](#)

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø

