

Det ergonomiske arbejdsmiljø er vigtigt

Vi skal være på jobbet i mange år!

Arbejdsmiljødagen 13. november 2025

Karin Borup Herping

Ergonomi og arbejdsmiljø

kbh@humanhouse.com

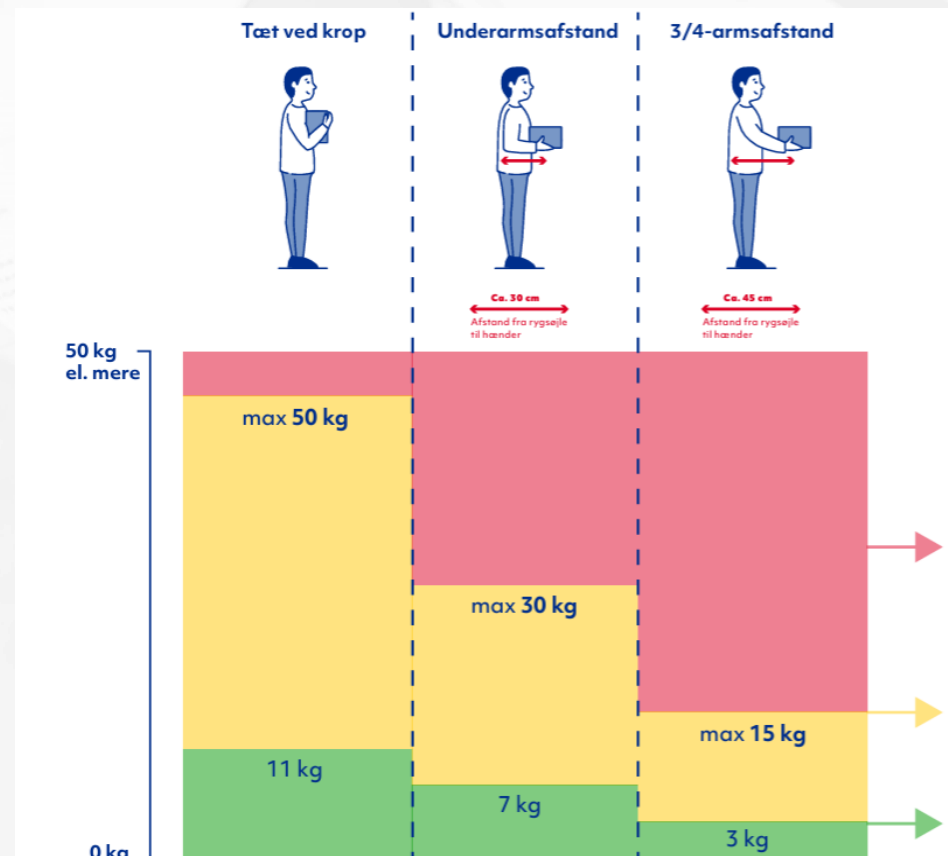
2555 2088

Jesper Østergaard

Sundhedskonsulent

joe@humanhouse.com

9363 2733



Kilde: AT.dk

Det ergonomiske arbejdsmiljø er vigtigt

1. Opvarmning og småøvelser
2. Den nyeste viden
3. Er du fit til job?
4. Funktionel hjernetræning
5. Smerter og forebyggelse
6. Vaner og ændring af vaner



Opvarmning og småøvelser

I har allerede været udsat for almindelige småøvelser, der virker.

Småøvelserne kunne fx være:

- Squats eller rejse-sætte-sig
- Lunges eller "udfald"
- Skulderåg op-tilbage-ned
- Armsving "langrend"
- Bagoverbøjning af ryggen



Opvarmning og småøvelser

Sundhedsfremme og træning i arbejdstiden



Ergonomisk arbejdsmiljø | Sundhedsfremme og træning i arbejdstiden

Småøvelser i arbejdstiden kan potentielt nedbringe langtidssygefraværet med 13 procent. Det kan fx være 3 x 10 minutter pr. uge, hvor musklerne i nakke, skuldre og ryg styrkes.

Kilde: nfa.dk

Professor Lars L. Andersen

- Sundhedsfremme på arbejdspladsen handler meget om at fremme en kultur med gode vaner. For eksempel at man sammen med kollegerne bruger 10 min. på småøvelser lige inden frokosten, eller når der er brug for en kort pause om eftermiddagen.



Den nyeste viden

Siden 1980'erne har man været opmærksomme på muskelskeletbesvær (MSB), og man har forsøgt at ændre praksis siden – men.....

Kurven er endnu ikke knækket !

Hvordan står det til med ergonomien?

Skader som følge af ergonomiske belastninger

Årligt gennemsnit af de seneste 5 års anmeldte lidelser:

- 4700 Bevægeapparatskader
- 4100 Psykiske sygdomme
- 2150 Øreskader
- 950 Kræftlidelser
- 660 Luftvejslidelser

Hvordan står det til med ergonomien?

Oplevelsen af ergonomisk arbejdsmiljø

- 43% Arbejde med vredet ryg $\frac{1}{4}$ af arbejdstiden
- 42% Siddende arbejde $\frac{3}{4}$ af arbejdstiden
- 39% Stående eller gående arbejde $\frac{3}{4}$ af arbejdstiden
- 35% Bærer eller løfter $\frac{1}{4}$ af arbejdstiden
- 28% Skubber eller trækker $\frac{1}{4}$ af arbejdstiden
- 27% Gentagne bevægelser $\frac{1}{4}$ af arbejdstiden
- 25% Arbejde over skulderhøjde $\frac{1}{4}$ af arbejdstiden
- 22% Arbejde på knæ eller hugsiddende $\frac{1}{4}$ af arbejdstiden

Kilde: EU arbejdsmiljøagentur i Danmark

Hvordan står det til med ergonmien?

Forebyggelse i det ergonomiske arbejdsmiljø

- 85% Anvender de tekniske hjælpemidler, der er til rådighed
- 63% Har de hjælpemidler til rådighed, der er nødvendige
- 58% Har fået oplæring eller instruktion i brug af tekniske hjælpemidler

Kilde: EU arbejdsmiljøagentur i Danmark

Hvad koster MSB for samfundet?

[NFA-rapport om omkostninger ved muskel- og skeletbesvær](#)

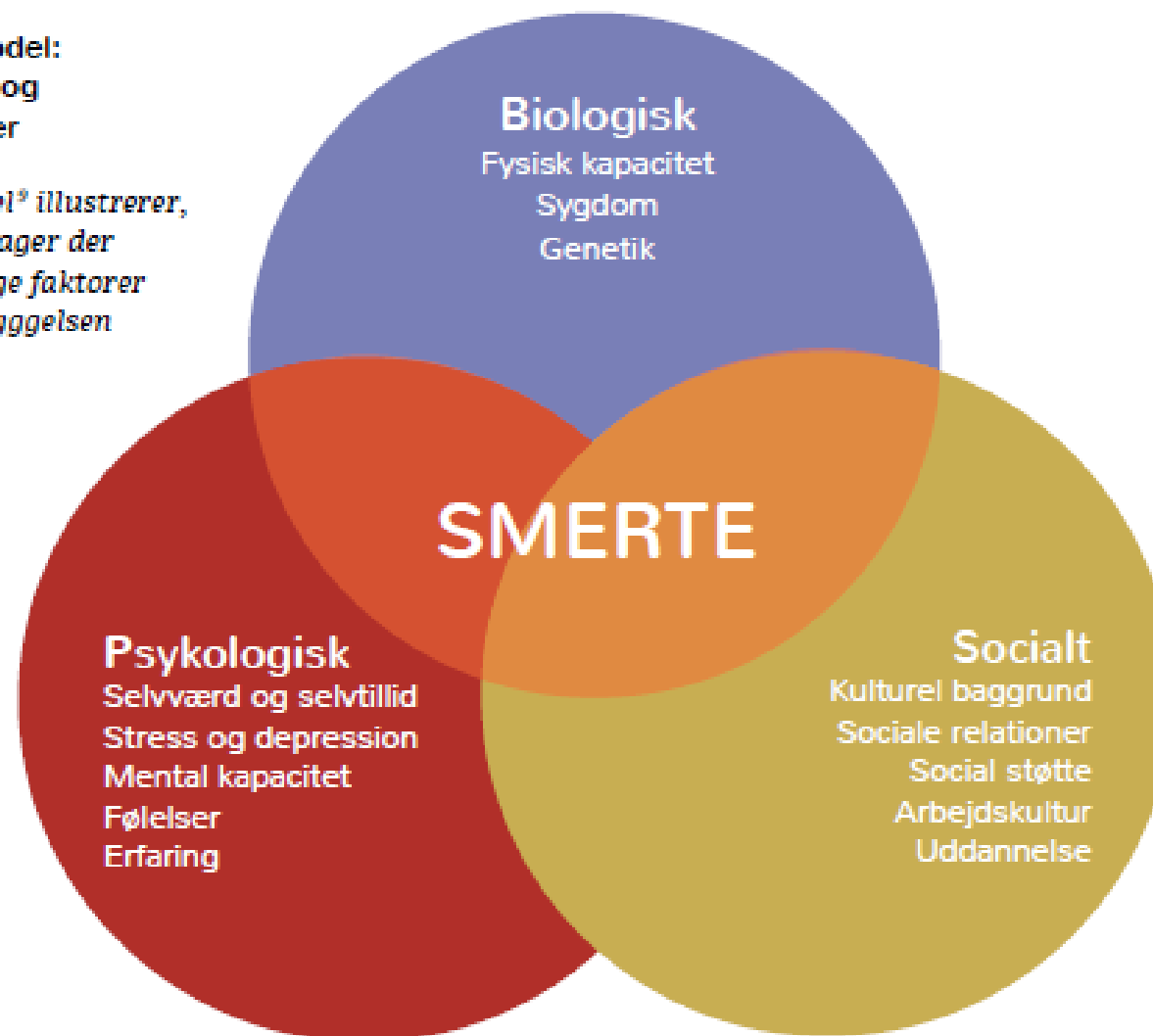
De årlige omkostninger for samfundet estimeres til **31 mia. kr.**

Dette gælder for de arbejdsrelaterede muskel- og skeletbesvær, herunder sygefravær, pension m.v.

Hvad koster MSB for det enkelte menneske?

Den bio-psykosociale model:
biologiske, psykologiske og
sociale årsager til smerter

Den bio-psykosociale model⁹ illustrerer,
hvor mange forskellige årsager der
er til smerte, og hvor mange faktorer
der spiller ind i både forebyggelsen
og håndteringen af MSB.



Hvad koster MSB for arbejdstagerne?

30-50% af alle arbejdstagere i Danmark oplever hvert år muskelskeletbesvær (MSB) i én eller flere dele af kroppen.

Kilde: NFA, Muskel- og skeletbesvær – www.nfa.dk , 2016-2022

Over 1 million danskere har i 2023 inden for det seneste år haft gener fra muskelskeletbesvær. Primært i ryg, nakke/skuldre eller arme.

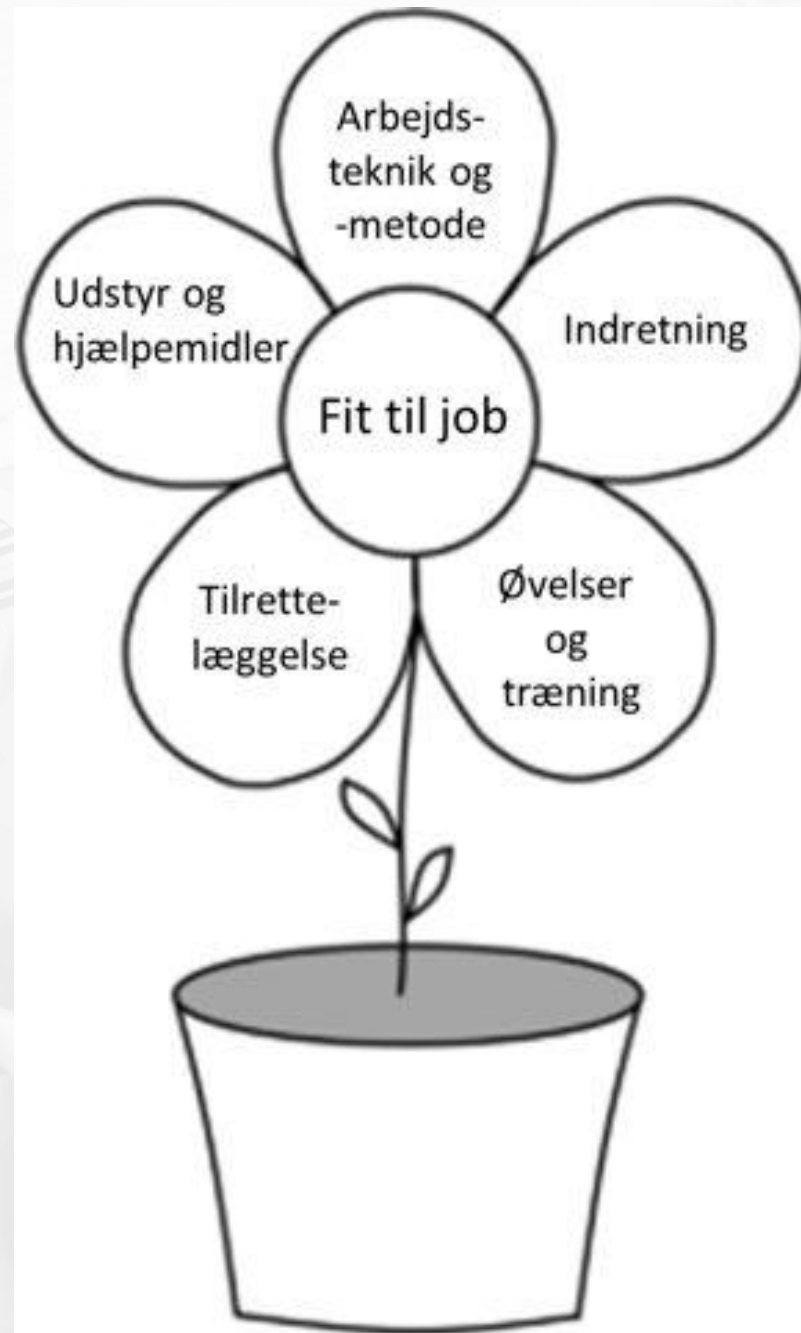
Kilde: NFA's Notat om muskelskeletbesvær, NFA 2023

Arbejdsrelateret muskelskeletbesvær var den hyppigste enkeltårsag til sygefravær i Danmark i 2020. Godt 1 ud af 4 langtidssygemeldinger skyldes MSB.

Kilde: [DA arbejdsmiljøstatistik, 2021]

Samtale i grupper

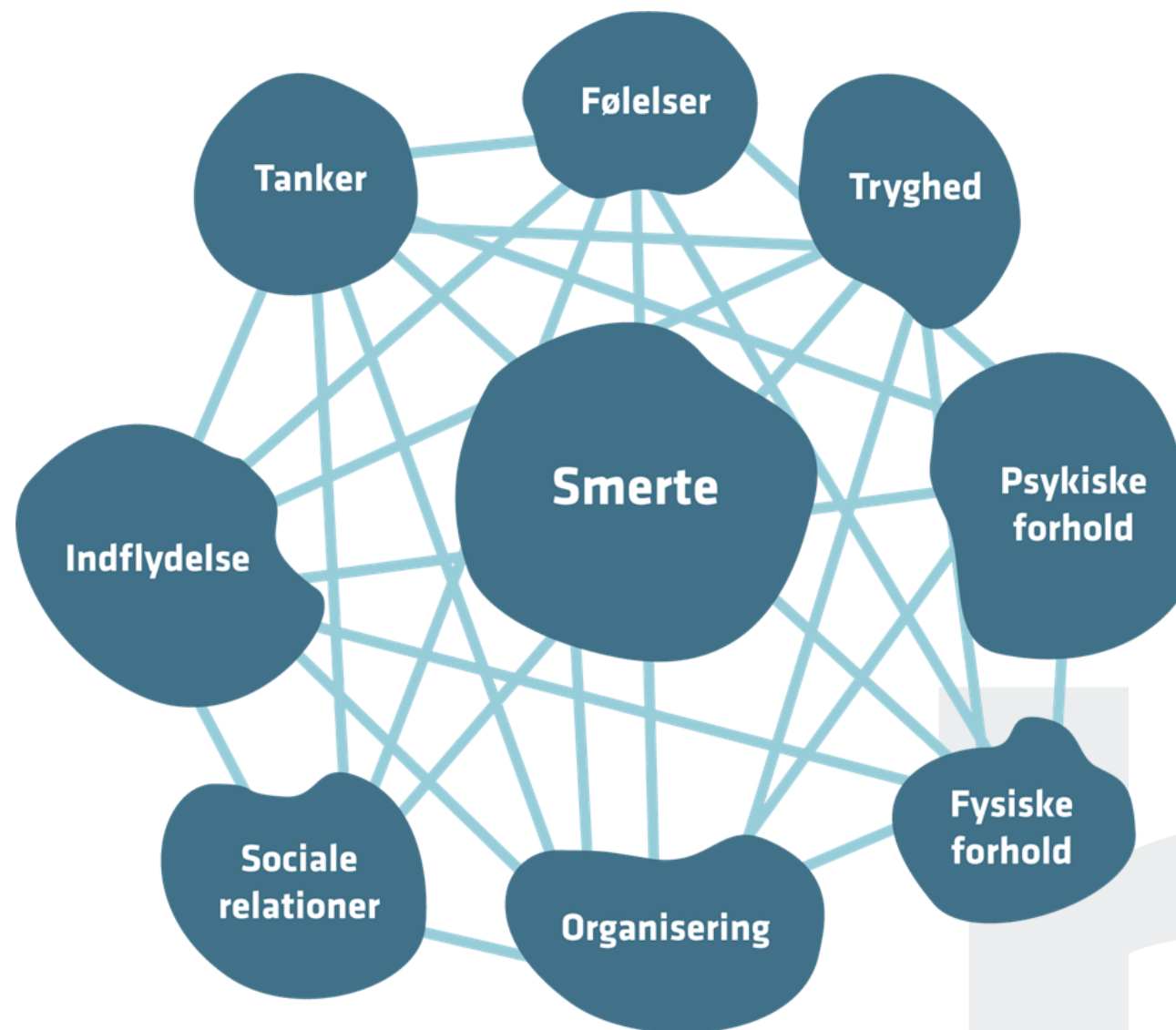
Er du fit til job?



Funktionel hjernetræning

Mikropauser i hverdagen

Smertes og forebyggelse

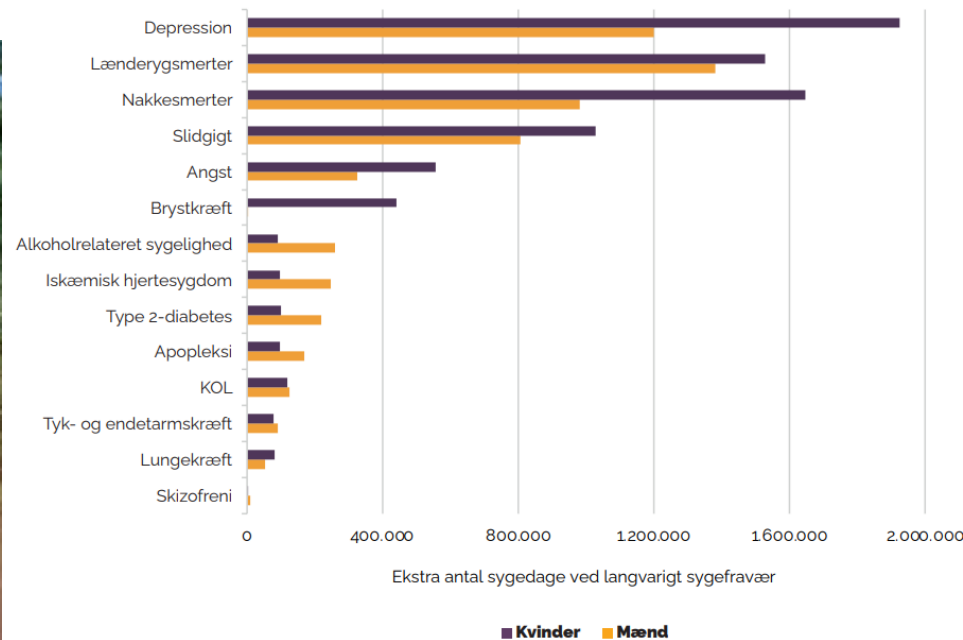


Grundlag for materialerne



Branche
Fællesskab
Arbejds miljø
Velfærd og Offentlig administration

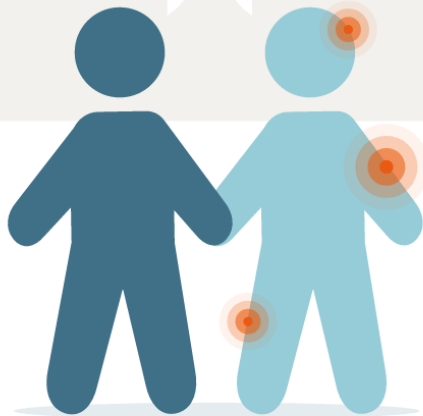
Figur 5. Ekstra antal sygedage ved langvarigt sygefravær blandt mænd og kvinder i alderen 16-64 år i Danmark med udvalgte sygdomme i forhold til en referencepopulation matchet på køn, alder, uddannelse og CCI. Årligt gennemsnit for perioden 2017-2018.



Tal om smerter - tag handling sammen

BFA
Bolske
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Vejledning og efteruddannelse

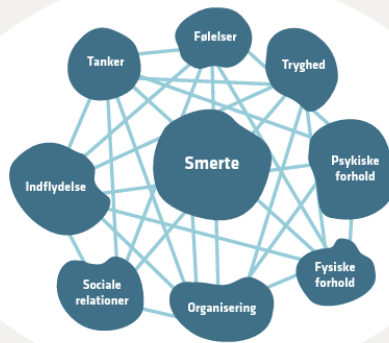
Tal om smerter - tag handling sammen



Vejledning
- til materialer om forebyggelse og håndtering af smerter

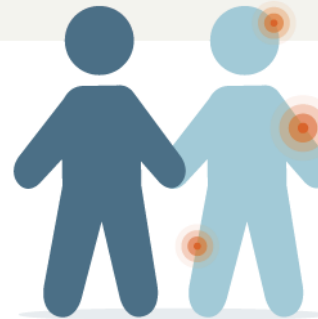
BFA
Bolske
Fællesskab
Arbejdsmiljø
Vejledning og efteruddannelse

Viden om smerter Tal om smerter - tag handling sammen



SMERTEFIGUREN

Tal om smerter - tag handling sammen



Et dialogorienteret værktøj til håndtering af smerter
Forskning viser, at fællesskab og deltagelse af både ledere og medarbejdere, er vigtigt for at håndtere smerter på arbejdspladsen.

SPØRGESKEMA - kortlægning af smerter på arbejdspladsen

Dette spørgeskema kan I bruge til at kortlægge smerter på arbejdspladsen. Formålet er at synliggøre og kortlægge smerternes art, alvor og omfang hos jer. Spørgeskemaet kan indbringes som en del af jeres APV arbejde samt danne grundlag for handlingsplaner og evalueringer. Målgroppen er ledere og arbejdspladsorganisationen, der ønsker at kortlægge smerter på arbejdspladsen. Spørgeskemaundersøgelsen skal være anonym, og det skal være frivilligt at deltage.

Sådan gør I

1. I sender spørgeskemaet digitalt til alle medarbejdere. Alternativt kan det uddelvis og udfyldes til medarbejdere. På så mange suse som muligt. Det kan I gøre ved at have en klar tidsfrist og påminde medarbejderne om fristen til mailen.

2. Efter tidsfristen drøfter arbejdspladsorganisationen resultaterne. I kan med fordel præsentere resultaterne på et personalemøde. Så kan I sammen blive kloge på, hvad medarbejderne tænker om brug og mulige løsninger.

3. I udarbejder en handlingsplan ud fra drøftelserne sånært medarbejderne og arbejdspladsorganisationen. Handlingsplanen skal klart fortælle, hvordan og hvordan I følger op, samt hvilken effekt I håber at opnå.

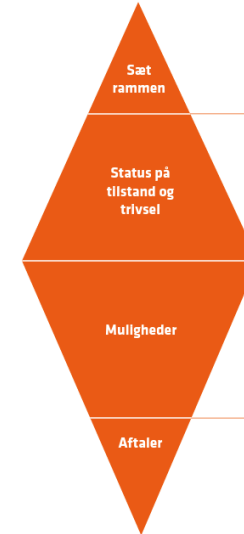
4. Undersøgelsen kan I med fordel gentage efter 3 - 6 måneder.

Meer til handlingsplan

- Etan kortlægningen kan I evt. arbejde videre med:
 - Smerterpersoner
 - Dialogforløbene fra "Tal om smerter - tag handling sammen"
 - Brug "Gulde til dialog mellem leder og medarbejder"
 - Andre aktiviteter, I selv udformer

Hent det digitale kortlægningstværktøj med denne QR

DIALOG OM SMERTER - en guide til lederen



Spørgsmål til inspiration:

Tak for, at du vil snakke med mig om dine smerter. Forklar formål med mødet.

- Som leder vil jeg gerne støtte dig og arbejdspladsen til, at vi i fællesskab kan tale om smerter og håndtering af smerter.
- Dette er en kort dialog med henblik på aftaler og handling om, hvad vi kan gøre sammen.
- Dette er første møde - vi følger op med flere møder efter behov.

Snak med medarbejderen om smerter og trivsel.

- Hvordan går det? Trives du med og på arbejdet?
- Har du smerter i forbindelse med arbejdet? Eventuelt ved særlige situationer eller opgaver? Mærkes de i særlige sammenhænge/ved særlige opgaver?
- Påvirker smerterne din arbejdsevne, dine arbejdsopgaver og dit samarbejde med andre? Hvis ja, hvordan?
- Oplever du noget, som påvirker dine smerter i en god retning og/eller en dårlig retning? Hvis ja - hvad?

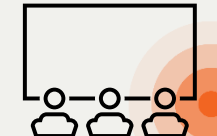
Drøft, hvilken effekt smerterne har på håndtering af arbejdsopgaver, og hvad eventuelt kan gøre.

- Er der situationer eller opgaver på arbejdet, hvor du oplever smerter eller ubehag, vi skal gøre noget ved? Er det f.eks., når du arbejder sammen med andre? Er det ved rutineopgaver eller ved udviklingsopgaver?
- Hvad skulle der mon justeres på i løbet af arbejdsdagen i forhold til dine smerter?
- Har du allerede gjort dig erfaringer med noget, der kunne hjælpe i arbejdstiden?

Afslut dialogen med en plan om, hvad henholdsvis leder og medarbejder gør for at forbedre situationen. Skriv eventuelt planen ned og del den på personalemøder så arbejdspladsen kan lære af den.

- Opsaml på aftaler - hvad gør jeg, og hvad gør du?
- Hvilke muligheder er der på arbejdspladsen?
- Skal noget meldes ud til resten af arbejdspladsen?
- Hvornår mødes vi igen?

Tal om smerter - tag handling sammen



Tal om smerter – gode råd og overvejelser

Ledelse og AMO

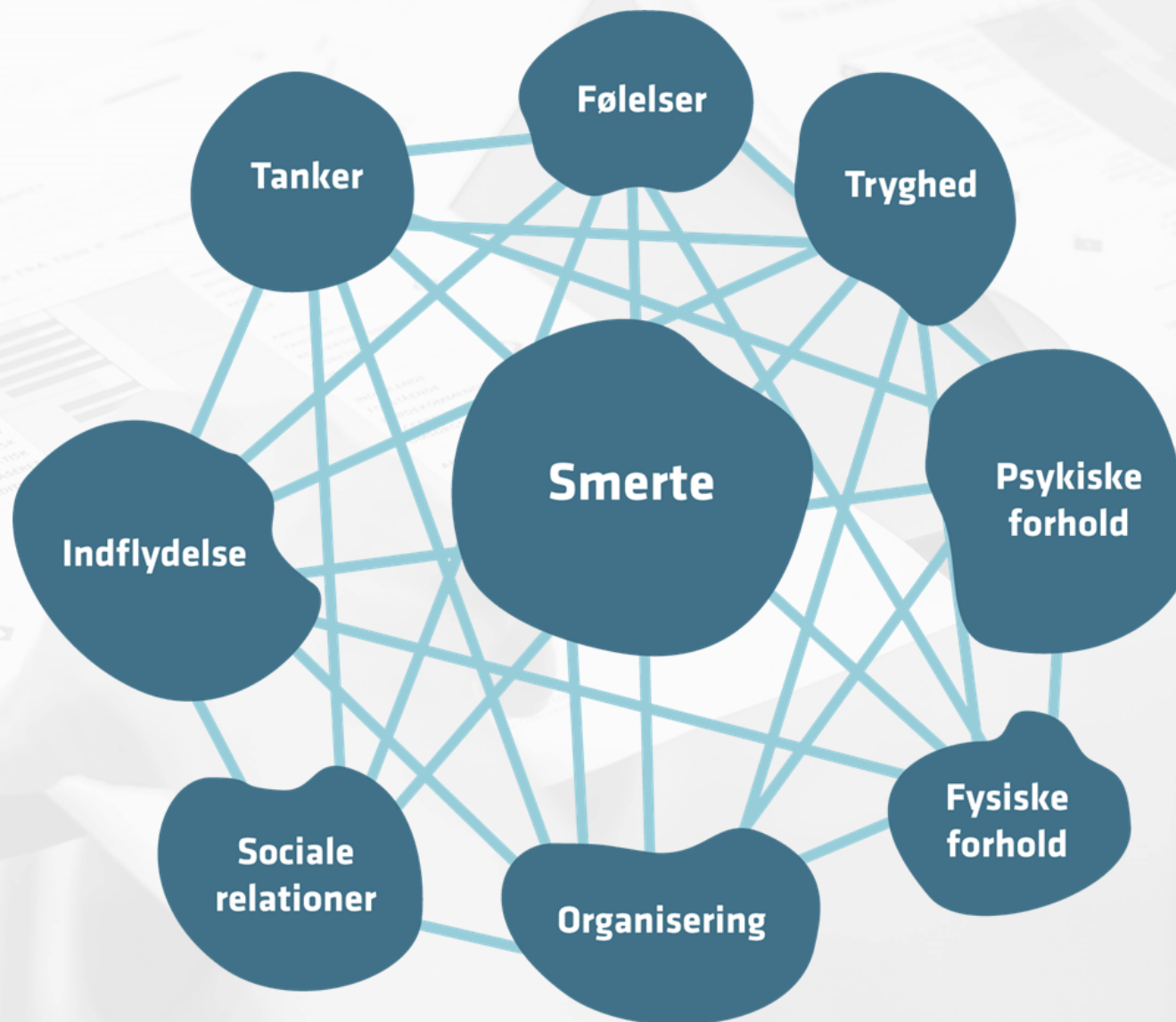
1. Sæt smertehåndtering på dagsordenen, fx personalemøder
2. Vurder om arbejdet kan tilpasses medarbejdere, der for en kortere eller længere periode oplever smerter
3. Overvej mulige hjælpemidler, der kan reducere anstrengelserne i arbejdet
4. Vær opmærksom på andre mulige risikofaktorer fx tids- og arbejdspress, negativt syn på fravær eller at arbejdsmiljøet er medarbejdernes eget ansvar
5. Indfør pausegymnastik eller træning i arbejdstiden

Den enkelte og kollegaen

1. Vær opmærksom på, om I har et negativt syn på kolleger, der giver udtryk for smerter
2. Tal med hinanden om jeres smerteoplevelser
3. Lær kroppens signaler at kende - hvornår er der brug for restitution og hvornår er der brug for stimulering?
4. Vær fysisk aktiv i fritiden og træn din krop på en hensigtsmæssig måde
5. Deltag i pausegymnastik, træning eller lignende på arbejdspladsen
6. Tag aktiv del i arbejdsmiljøarbejdet og vær med til at sikre opmærksomhed på risikofaktorerne

Samtale i grupper

Hvordan taler I om
smerter på jeres
arbejdsplads?



Vaner og ændring af vaner

Ændring af vaner tager tid

18-254 dage ved konstant opmærksomhed på forandringen og målet

eller

30-40 gentagelser i streg - ellers starter du forfra

Lille-hjernen og store-hjernen på arbejde

Hjemmeopgave – husk lige tandbørsten....

Tak for opmærksomheden

Vi står klar til at rådgive og hjælpe med ergonomien på jeres arbejdsplads