

Velkommen til workshop om MSB

v/ Sidsel Brinch Christensen

Dagens indhold

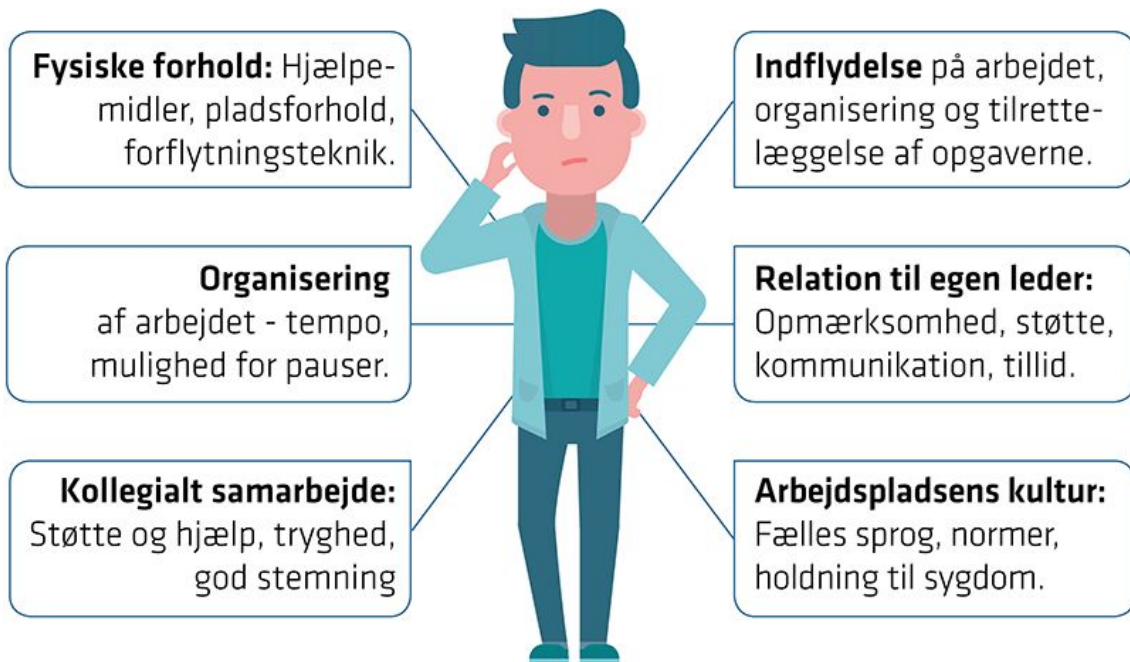
- Info om hvad MSB er, årsager til MSB og symptomer på MSB
- Arbejdstilsynet
- Individuelle refleksioner over jeres arbejde
- Gruppedialoger
- Inaktivitet og MSB
- Forebyggelse
- Håndtering
- Motivering af medarbejderne

Plenum

- 1) Hvilke typiske “skavanker” døjer vores medarbejdere med?
- 2) Hvad gør vi for at forebygge, at medarbejderne får smerter af at gå på arbejde (bliver nedslidte)?
- 3) Hvad gør vi hvis folk har fået smerter - er blevet nedslidte - for at sikre, at det ikke bliver værre og at medarbejderne bedst muligt kan passe deres arbejde?

Krop og trivsel spiller sammen

Flerstrengt indsats mod muskel- og skeletbesvær (MSB) (BFA - arbejdsmiljoweb.dk)



Hvad er MSB

Arbejdstilsynet: AT-vejledning D.3.4: Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær

MSB:

- smerter, stivhed eller ømhed i kroppens muskler, sener eller led med dertilhørende kar og nerver + symptomer som hævelse, bevægeindskrænking og funktionsbegrænsning
- kan opstå spontant og uforklarligt som følge til en række medicinske lidelser eller som direkte følge af for store og/eller langvarige belastninger i fritids- eller arbejdslivet.

Symptomer (direkte/indirekte) ved MSB

- Smerter (hovedet - skulder og nakke - ryg og lænd - hænder - fingre- albuer - knæ - hofter - baller)
- Bevægeindskrænkning (stivhed) i kroppens led og muskler
- Besvær med at sove
- Synsbesvær
- Prikken og snurren i hænder og fingre (nervepåvirkning)
- “Tunge arme” og en diffus følelse af træthed i underarmen og håndled
- Kolde hænder og led
- Følelsen af manglende overskud

Symptomer (direkte/indirekte) ved MSB

Vær opmærksom når:

- smerter/stivhed opstår pludseligt og ikke forsvinder efter et par dage
- smerter/stivhed langsomt forværres
- du må tage smertestillende i mere end en uge for at kunne varetage dit arbejde (eller når du skal tage dem hyppigt)
- smerterne gør, at du bliver “kort for hovedet”

Mulige årsager til udvikling af MSB

Hvad “giver” de ansatte MSB (eksempler):

- Brugen af kroppen
- Medfødte “skavanker”
- Organiseringen/planlægningen af arbejdsopgaver og arbejdsfunktioner
- De fysiske rammer (indretning, inventar, lys eller mangel på lys)
- Håndteringen af borgeren
- Indirekte gennem kulturen (adfærden) på arbejdspladsen

Mulige årsager til MSB (fortsat):

- EGA
- EBA
- Omstændighederne på arbejdspladsen
- Gentagne ens belastninger i arbejdstiden og fritiden
- Inaktiv krop

Restitution efter MSB (AT)

Kroppens evne til restitution efter MSB er afhængig af:

- kroppens generelle tilstand
- en række psykosociale og personlige faktorer
- hvilke tidligere besværstilfælde man har haft, da nogle øger risikoen for besvær igen.

Hvad kan øge risikoen for MSB (AT)

Vær opmærksomme på pludselige og uventede påvirkninger - de indebærer en særlig risiko for skader på muskel- og skeletsystemet.

4) Noter jer i hvilke situationer I kan blive udsat for pludselige og uventede påvirkninger.

MSB kan opstå når (AT)

...**muskler** arbejder længe uden pauser, f.eks. ved længerevarende:

- statisk holde- og bærearbejde (ved arbejde med håndværktøj).
- arbejde med armene løftede (forværres des højere armene skal løftes).
- længerevarende ensidigt gentaget arbejde (EGA).
- og gentagne bøjninger og drejninger af ryg og nakke.

MSB kan opstå når (AT)

...når **sener** hyppigt rykkes i, strækkes eller trykkes, f.eks. når:

- man slå/banker med et redskab eller rykker i et håndgreb
- strækkes over håndleddet.

...man arbejder således, at **leddene** belastes i yderstillinger, f.eks. ved:

- bøjninger og drejninger i ryggen (og man samtidig løfter noget)

5) Gruppedialog: i hvilke arbejdssituationer og arbejdsfunktioner er vores muskler, sener og led typisk belastede (noter dem ned)?

Lyt til kroppens signaler (AT)


Lettere former for MSB er ikke sygdomme, men en advarsel om, at man ikke bruger kroppen hensigtsmæssigt i sit arbejde - der er brug for nogle ændringer!

Sker der ingen ændringer kan det føre til længerevarende og alvorlige smertetilstande og nedsat arbejdsevne!

6) Gruppedialog: Hvordan har vi/sætter vi fokus på MSB (ift. hvordan de opstår, konsekvenser, forebyggelse og håndtering) således, at medarbejderne fortæller om det, så vi i AMG kan gøre noget?

Liste i AT-vejledningen (D.3.4) hvor **Kropsregion med besvær og besværsform** sammenholdes med **Arbejds miljøpåvirkning** (med henvisninger til relevante AT-vejledninger)



F.eks.:

Rygbesvær (hold i ryggen, slidgigt, uspecifikke smerter osv.) 

Tung manuel håndtering (træk/skub, tunge løft, forflytning af person mm.)
Belastende arbejdsstillinger/bevægelser for ryggen

Liste indeholder: **Nakke- og skulderbesvær + Hånd- og armbesvær + Hofte- og knæbesvær**

Forsvinder MSB i ferier er det en indikator for, at det er arbejdsrelateret

Kortlægning af medarbejdernes MSB  god metode til afdækning af
ergonomiske problemer på arbejdspladsen  tages med i APVén

HUSK: MSB kan være så alvorlig, at man må tage hensyn til det i planlægningen og tilrettelæggelsen af arbejdet.

Forebyggelse af MSB - analyse af arbejdet (AT)

Hverken enkeltopgaver eller arbejdet som helhed må indebære fysiske, ergonomiske eller psykosociale påvirkninger som på kort eller langt sigt kan påvirke den fysiske eller psykiske sundhed.

7) Noter jer om (og i hvilke sammenhænge) der kan være risiko for dette på vores arbejdsplads.

Arbejde og arbejdstempo der medfører fare for fysisk eller psykisk helbredsforringelse på kort eller længere sigt skal undgås eller begrænses.

8) Noter jer om (og i hvilke sammenhænge) dette kan forekomme på jeres arbejdsplads.

Forebyggelse af MSB - Arbejdets udførelse (AT)

Der skal tages hensyn til den ansattes:

- Alder
- Indsigt
- Arbejdsevne
- Øvrige forudsætninger

Arbejdsgiver skal sørge for at hver enkelt ansat får tilstrækkelig og hensigtsmæssig oplæring og instruktion i at udføre arbejdet på en farefri måde (læs mere om krav til oplæring og instruktion).

Undgå/begrænse MSB (AT)

MSB kan imødekommes ved/gennem:

- Arbejdsstedets indretning
- Tekniske hjælpemidlers funktioner og udformning
- Manuel håndtering (måde hvorpå det udføres)
- Arbejdets tilrettelæggelse
- Personlige værnemidler (understøtter aktiviteten bedst muligt)
- Forebyggelse af problemer i det psykiske arbejdsmiljø

9) Gruppedialog: hvor gør vi allerede noget - hvor gør vi eventuelt ikke noget eller hvor kan vi blive bedre.

Om smerter

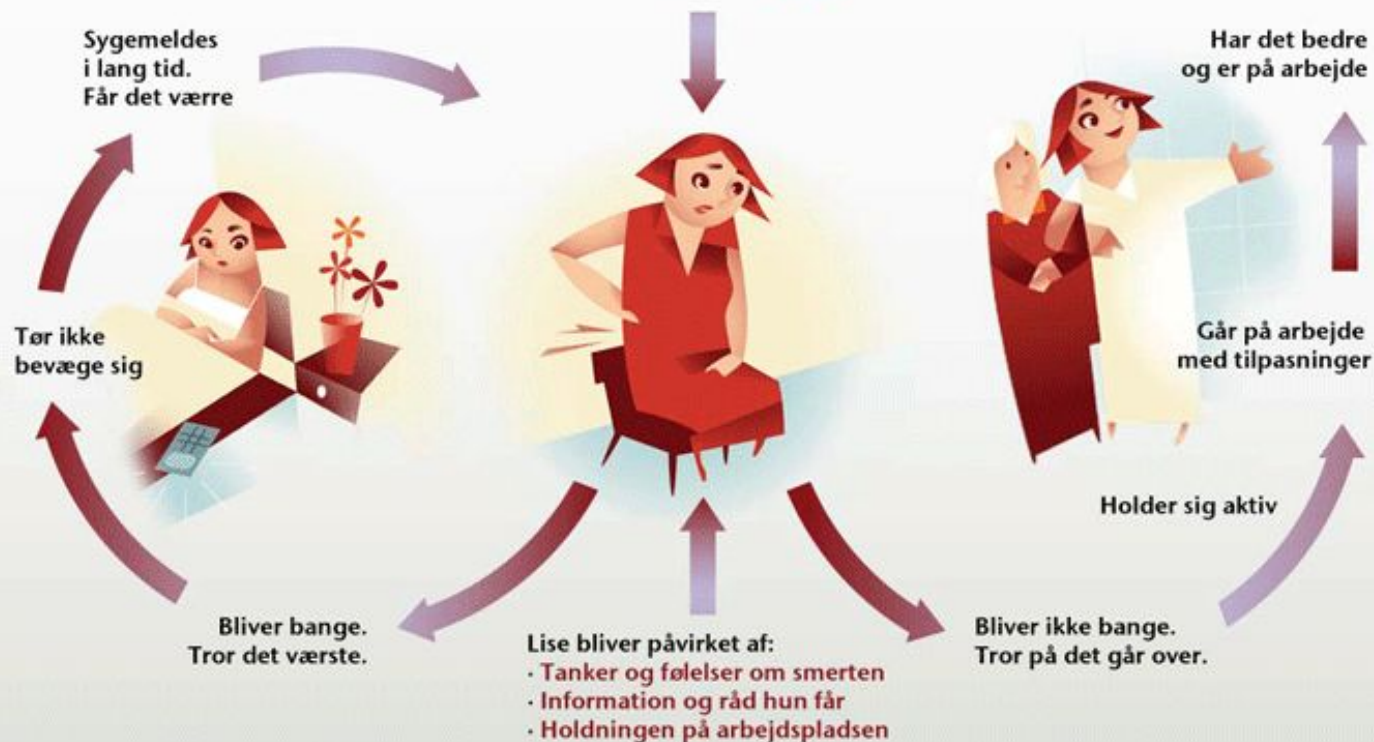
- Din krops måde at sige “et eller andet er galt” - så vær opmærksom og **lyt til mig!**
- Ikke alle smerter er tegn på, at der er fare på færde.
- Inaktivitet er **meget sjældent** løsningen på smerter.
- Individuelle og påvirkes af vores psykiske tilstand.
- Ikke alt “skal arbejdes væk”, men brug kroppen i samråd med din læge.

Om smerter

Kroppen kan vende sig til “dårlige ting/påvirkninger”, når du så ændre til noget bedre/godt kan du få smerter, men det er fordi muskler og led nu skal vænne sig til en ny situation.

KOM UD AF DEN ONDE CIRKEL

Lise får ondt i ryggen



Inaktivitet og MSB

Kroppen har bedst af at blive brugt - der er lavet til det

Fysisk aktivitet forebygger sygdom

Fysisk aktivitet er godt mod smerter

Godt at vende gradvist tilbage til jobbet

Godt at fremme bevægelse i jobbet

Styrke og konditionstræning

<http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Emner/Fysisk-arbejdsmiljoe/MSB/Hvad-kan-I-gore/Hold-dig-aktiv/Kroppen-har-bedst-af-at-blive-brugt>

Fysisk aktivitet - “godt” ved MSB

Fysisk aktivitet som forebyggelse og “behandling” af MSB

Bevægelse

10.000 skridt om dagen

Let motion - cykle, gå, husarbejde, stå op og arbejde, tage trappen mm.

Træning

Pulsen op

Bevægelse i mere end en halv time af gangen

Moderet til hård motion - tage trappen, styrketræning, løb mm.

Forslag til fysisk aktivitet

Tag udgangspunkt i din “skavank”, løb er f.eks. ikke så godt hvis du har dårlige knæ.

- Elastikøvelser i arbejdstiden (2min.)
- Tag trappen
- Stå op og arbejde i løbet af arbejdsdagen
- Cykel på arbejde
- Løb, svømning, LOOP, crossfit, styrketræning mm.
- Øvelser på træningsbold
- Yoga
- Lang gå-tur i højt tempo

MSB og psykisk arbejdsmiljø

En flerstrengt indsats mod MSB indeholder også en analyse af det psykiske arbejdsmiljø og indsatser ift. det psykiske arbejdsmiljø!

Arbejdsfysiolog Hanne Christensen om de mange forhold der spiller ind på MSB

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/krop-og-sundhed/muskel-og-skeletbesvaer,-msb/msb-og-psykisk-arbejdsmiljoe/et-godt-moede-om-msb>

Seniorforsker Marie Birk Jørgensen (NFA) - forebyggelseskompetence

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/krop-og-sundhed/muskel-og-skeletbesvaer,-msb/msb-og-psykisk-arbejdsmiljoe/et-godt-moede-om-msb>

Individuel øvelse

10) Hvilke typiske belastninger har vi hos os og hvor ofte forekommer de (er de konstante)?

11) Hvordan får AMG viden om problemerne og belastningerne?

Indsatser

Hvad har I tidligere gjort, der har haft en effekt ift.:

- At sætte MSB på dagsordenen/i fokus på vores arbejdsplads?
- At forebygge MSB og/eller nedbringe risikoen for MSB?
- At håndtere MSB og symptomerne på herpå?

Indsatser - opmærksomhedspunkter

I arbejdet med at motivere medarbejder og ledere i indsats omkring MSB, bør I have fokus på:

- **Den retorik (kultur) I har på arbejdspladsen omkring fysiske belastninger og nedslidning**
Anses det som en del af jobbet? Anses man for at være en svag hvis man nævner man har ondt eller gerne vil passe på sig selv, eller modsat italesætter man det lige så snart man har det mindste ondt? Er smerter noget man selv må klare (altså årsagen dertil)?
- **At inddrage ledelsen således, at de står bag en indsats omkring MSB**

Indsats - opmærksomhedspunkter

- **At smerter og nedslidning kan opfattes som en tegn på svaghed, og derfor ønsker folk ikke at udstille sig selv ved at være åbne om deres smerter og de steder hvor arbejdet er hårdt.**
- **At indsatsen kræver en respektfuld og åben dialog om hvad der er hårdt og uhensigtsmæssigt i arbejdet – og dermed også hvad der skal ændres på, det kan også være ift. håndteringen af borgeren.** Når noget skal ændres fordi det er uhensigtsmæssigt skal alle medarbejdere ændre det og ikke kun de, der har ondt.
- **At udføre en ”klinisk” analyse af arbejdsopgaverne** således, at analysen ikke er afhængig af hvem der udfører opgaven (med mindre det er ift. en medarbejder med en diagnose man skal tage hensyn til).

Indsats - opmærksomhedspunkter

- **At der er afsat midler til eventuelle indkøb af mere hensigtsmæssige redskaber, maskiner, inventar eller nødvendige ændringer i de fysiske rammer.** Hvis der alligevel ikke er penge til indkøb skal I overveje hvilke ændringer en indsats stiller medarbejderne i sigte.
- **Italesæt (gentagne gange) ”Hvorfor” I skal have en indsats for MSB.** Hvad fordelene er ved indsatsen, hvad sker der hvis vi ikke gør noget, hvor lidt skal der til for at man kan mærke positive ændringer osv.

Indsats - opmærksomhedspunkter

- **Vær konkrete** når I omtaler hvad det vil kræve af medarbejderne at være med i indsatsen samt hvilke tiltag der kan tænkes at igangsættes. F.eks. elastikøvelser 2 min. om dagen, analyse af arbejdsopgaver, nyt inventar, instruktion i arbejdsstillinger, små ændringer i udførelsen af arbejdsopgaver osv.
- **Indsatsen tager tid og kræver fokus og deltagelse, men kan sagtens udføres i sammenhæng med løsningen af de daglige arbejdsopgaver.** Det behøver ikke tage ret meget ekstra tid.
- **Alt kan ikke ændres på en gang, prioritér sammen med medarbejderne hvad I vil arbejde med først – læg så en plan!**

13) Gruppedialog: Hvilke tanker sætter disse opmærksomhedspunkter i gang hos jer - er der noget I kan have gavn af at tænke ind i jeres indsatser?

Plan for forebyggelse af MSB

Hvem

- Individ
- Leder
- AMG (AMR/leder)
- MED/Organisationen

Hvordan/Hvad

Formål (hvorfor)

Plan for håndtering af MSB

Hvem

- Individ
- Leder
- AMG (AMR/leder)
- MED/Organisationen

Hvordan/Hvad

Formål

Hensigtsmæssig brug af kroppen

- Løft byrden tæt på kroppen
- Vrid ikke i ryggen (næse og tåspidser altid samme vej)
- Undgå løft over skulderhøjde
- Brug vægtoverførsel ved træk og skub
- Skub frem for at trække
- Gå ned i knæ frem for at bøje (hænge) i lænden
- Flyt bevægelsen til næste store led (fra fingre til håndled, fra håndled til skulderled)
- Hold led og muskler varme (med tøj)