

# Muskelskeletsmerter i arbejdslivet – hvad kan vi gøre ved det?

Forsker Charlotte Diana Nørregaard Rasmussen

---



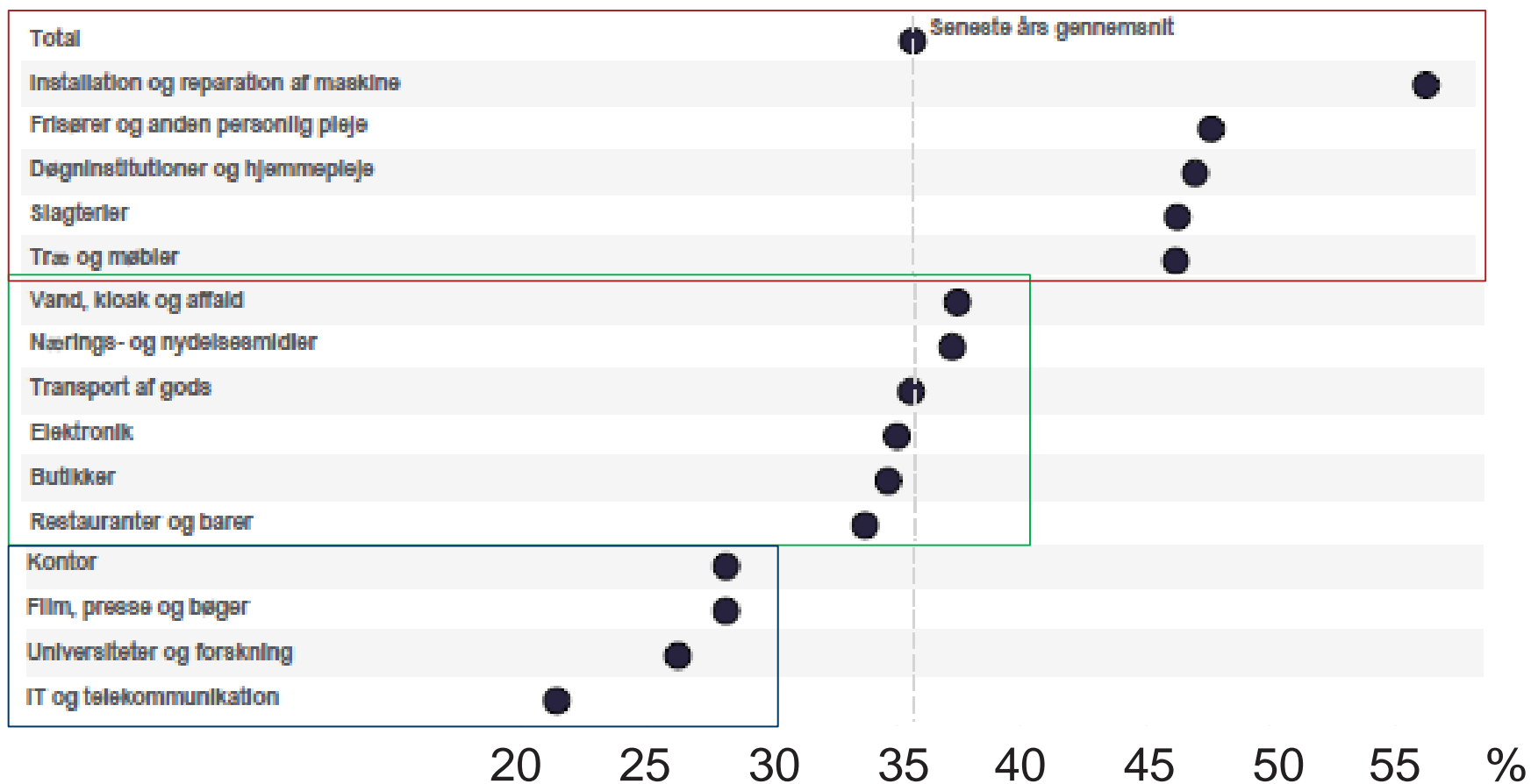
DET NATIONALE  
FORSKNINGSCENTER FOR ARBEJDSMILJØ

# Muskelskelettsmerter – hvor mange har det?

- Prævalens=andel med smerte på et givent tidspunkt
- 1-års prævalens: 15% til 45%
- Oftest tilbagevendende - episodisk karakter
- Kan således opfattes som en kronisk recidiverende tilstand

**Nogle jobgrupper har mere smerte...**

# Smerter flere gange ugentligt – forskellige brancher



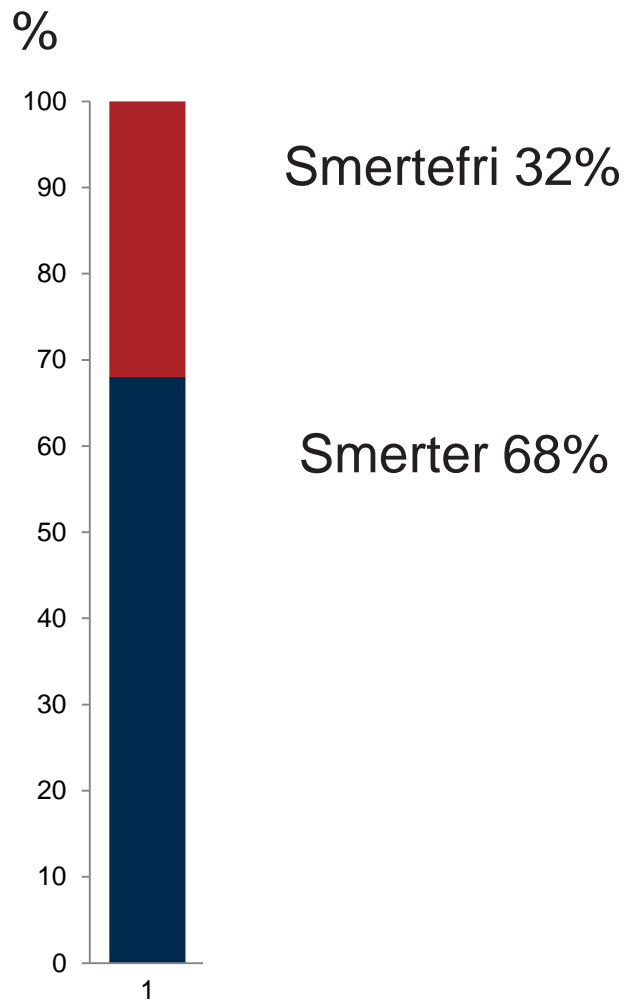
# Smerteforløb – hvordan ser det ud blandt arbejdstagere?

- Eksempel fra 275 SOSU'er
- SMS-besvarelse af lænderygsmerte hver 4. uge i et år
- Opgørelse af episode med lænderygsmerte (1 dag eller mere med smerte i løbet af de sidste 4 uger)

Data fra DOSES projektet,  
endnu ikke publiceret



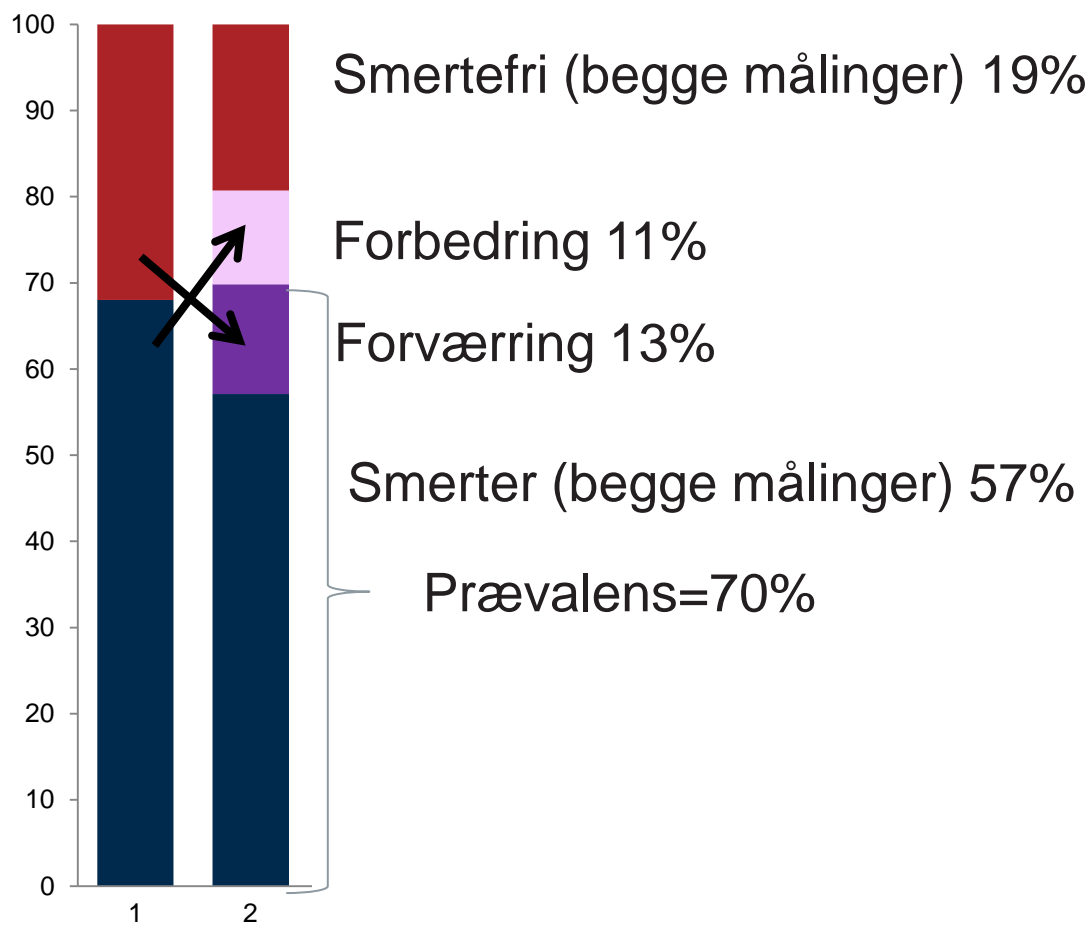
# Smerteforløb



Data fra DOSES projektet,  
endnu ikke publiceret

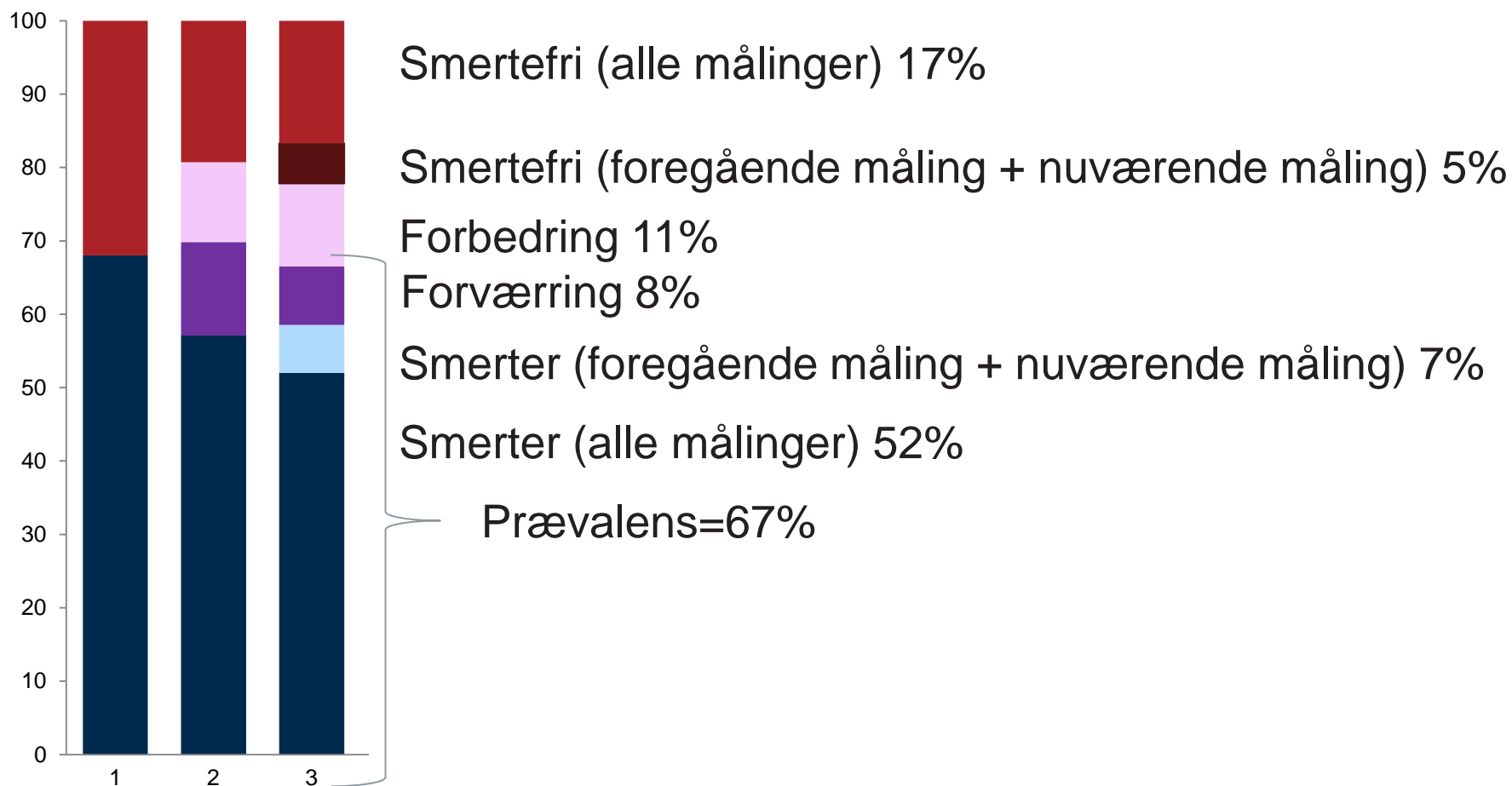


# Smerteforløb



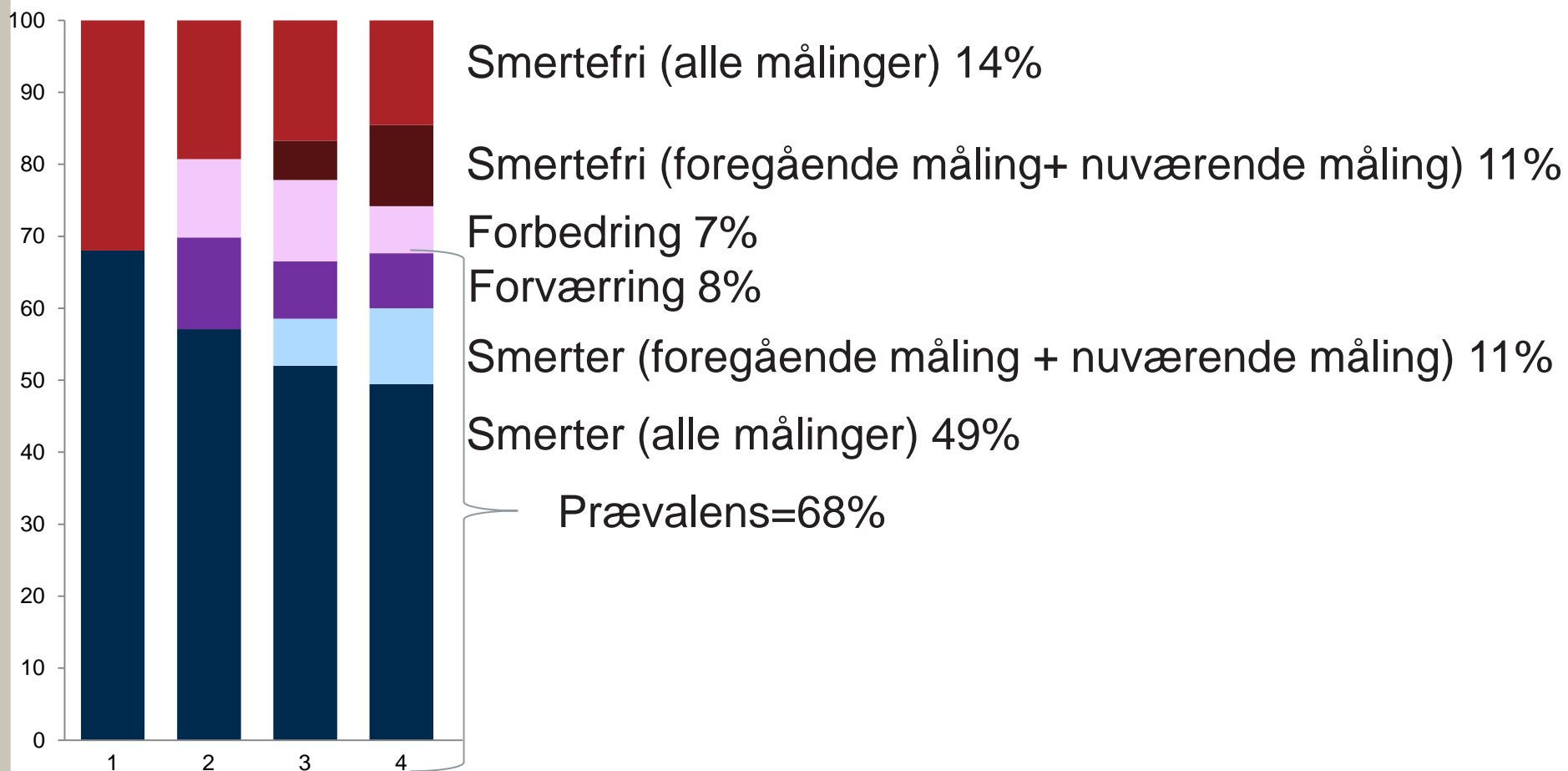
Data fra DOSES projektet,  
endnu ikke publiceret

# Smerteforløb



Data fra DOSES projektet,  
endnu ikke publiceret

# Smerteforløb

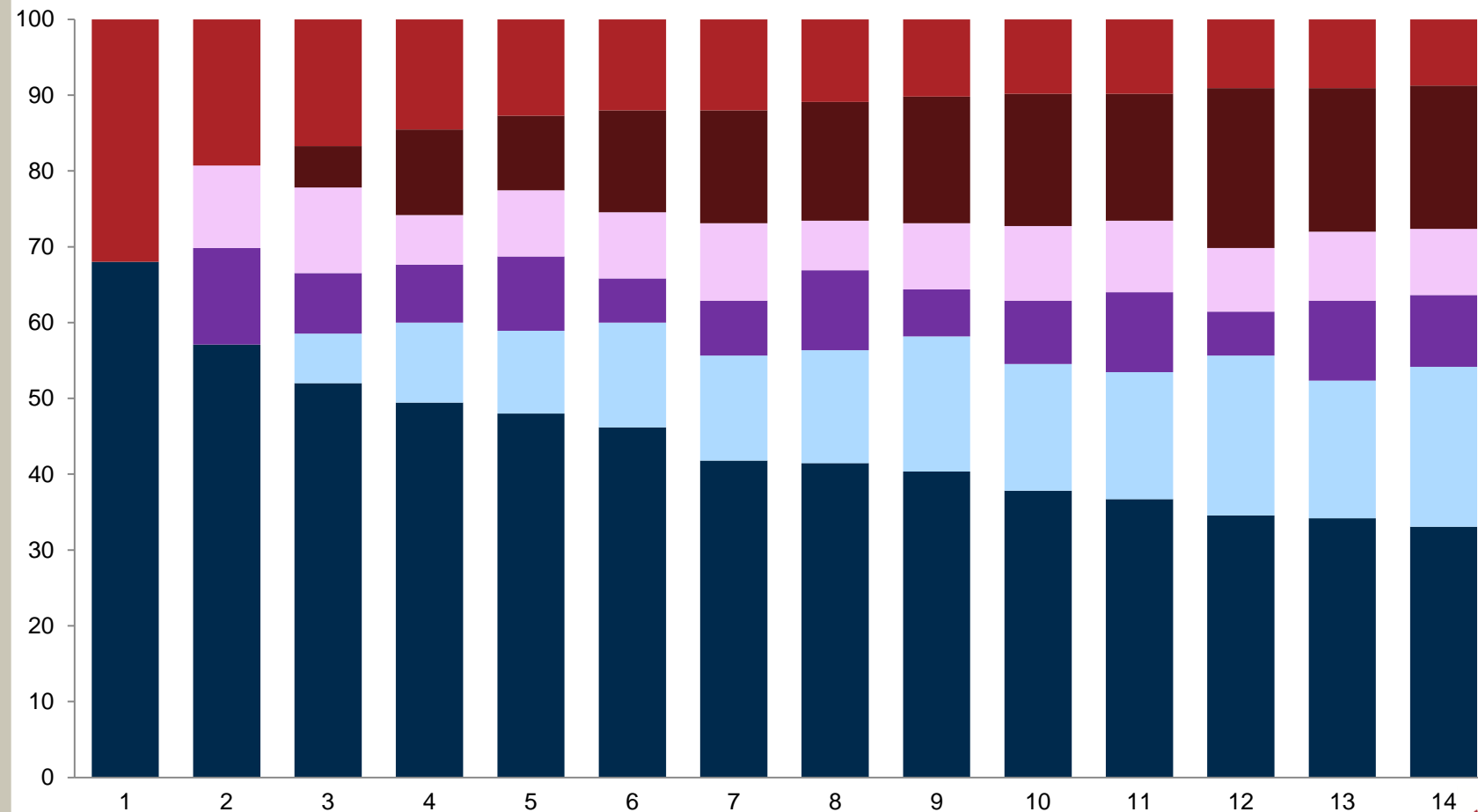


Data fra DOSES projektet,  
endnu ikke publiceret





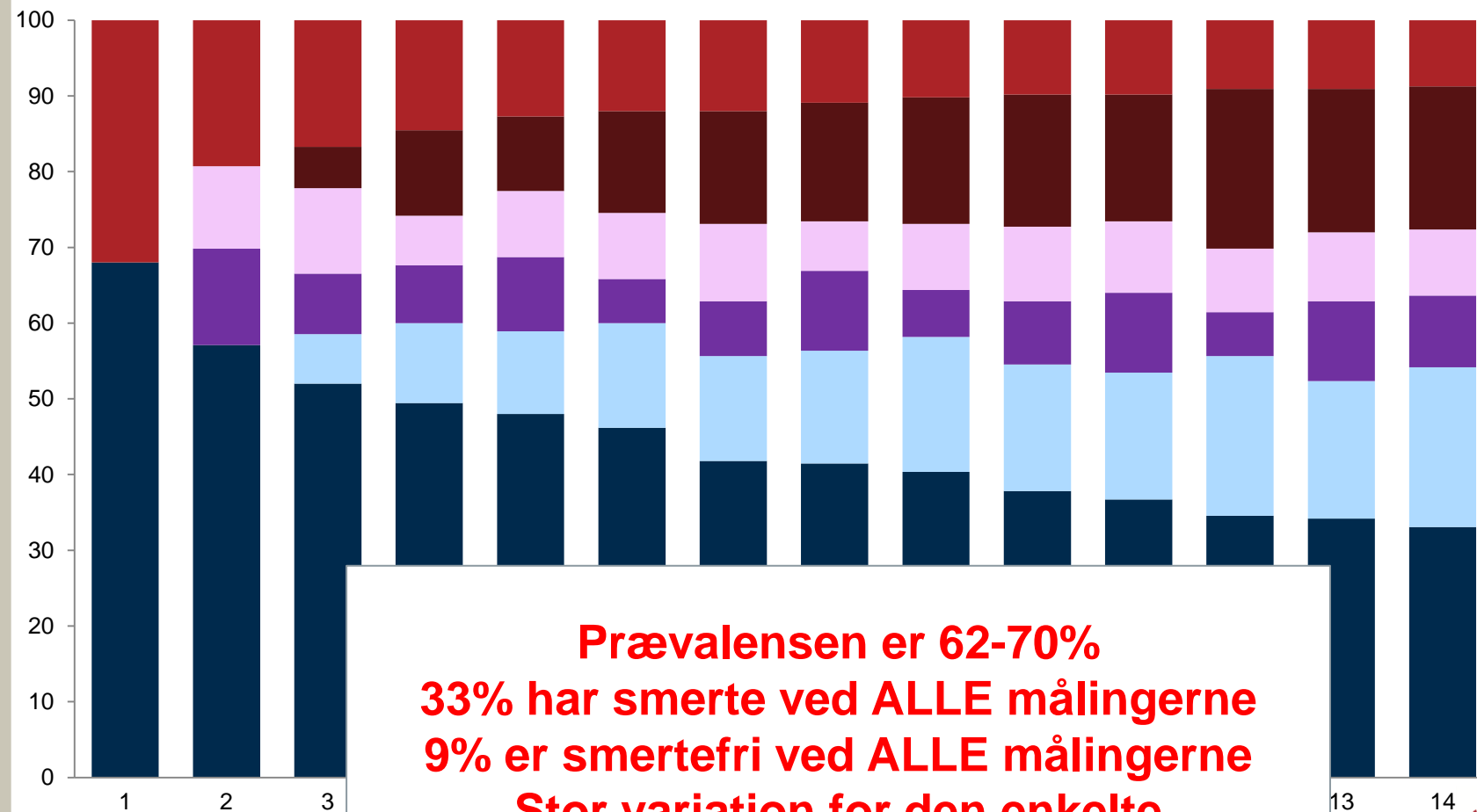
# Smerteforløb



Data fra DOSES projektet,  
endnu ikke publiceret



# Smerteforløb



Data fra DOSES projektet,  
endnu ikke publiceret

**Er det muligt at ændre på det?**

**J A !**

# Flere succesfulde forskningsprojekter på arbejdspladsindsatser i DK

RESEARCH ARTICLE

Open Access

Effects on  
sickness a  
controlled

Pain Physician 2014; 17:145-154 • ISSN 1533-3159

Randomized Trial

Marie B Jørgensen<sup>1\*</sup>, A

## Effect of Two Contrasting Interventions on

*Scand J Work Environ Health. 2015;41(2):153–163. doi:10.5271/sjweh.3479*

A

Effect of workplace- versus home-based physical exercise on musculoskeletal pain among healthcare workers: a cluster randomized controlled trial

, PhD<sup>1</sup>,  
dersen, PhD<sup>1</sup>

by Markus D Jakobsen, MSc,<sup>1,2</sup> Emil Sundstrup, MSc,<sup>1,2</sup> Mikkel Brandt, MSc,<sup>1,3</sup> Kenneth Jay, MSc,<sup>1,2,4</sup> Per Aagaard, PhD,<sup>2</sup> Lars I Anderson PhD<sup>1</sup>

Research Paper

**PAIN**

OPEN

**A multifaceted workplace intervention for low back pain in nurses' aides: a pragmatic stepped wedge cluster randomised controlled trial**

Charlotte Diana Nørregaard Rasmussen<sup>a,b,\*</sup>, Andreas Holtermann<sup>a,b</sup>, Hans Bay<sup>a</sup>, Karen Søgaard<sup>b</sup>, Marie Birk Jørgensen<sup>a</sup>



**Er arbejdspladserne selv  
bevidste om problemets omfang?**



# Smerter de sidste 4 uger?

Ledernes  
svar

31 %

Medarbejdernes  
svar

75 %

# Hvad gør arbejdspladserne?

- Virksomhedernes arbejdsmiljøindsats 2014:
  - 65% af virksomhederne har kortlagt det psykiske arbejdsmiljø
  - 58% af virksomhederne har kortlagt det fysiske arbejdsmiljø
  - 45% af virksomhederne har en politik om forebyggelse og håndtering af stress
    - Ikke direkte sammenligneligt indenfor det fysiske område, men det ser ud til at der tilbydes færre indsatser overfor det fysiske arbejdsmiljø end det psykiske arbejdsmiljø

# Hvad er næste skridt...?

Skabe mere opmærksomhed og forståelse  
om muskelskeletsmerter





# Hvad er næste skridt...?

## Bør der udvikles egentlige retningslinjer og politikker med henblik på at sænke muskelskeletsmerter?

En sammanställning från Företagshälsans riktlinjegrupp 1/2013

### Ländryggsbesvär

#### Riktlinjegruppen

Riktlinjegruppen består av praktiker och forskare. I gruppen ingår representanter från flertalet professioner på olika företagshälsor i Sverige, branschföreningen Sveriges Företagshälsor, representanter från Svenska företagsläkarföreningen samt forskare från Enheten för interventions- och implementeringsforskning vid Karolinska Institutet. Riktlinjegruppen ingår som en part i Kompetenscentret för företagshälsovård.



Karolinska  
Institutet

sveriges  
företags  
hälsor



SVENSKA  
FÖRETAGSLÄKARFÖRENINGEN

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø > Nyheder > Arkiv > 2016 >

### Brobygning mellem forskning og praksis på muskel- og skeletområdet

24-05-2016

Forskere vil udarbejde nye anbefalinger til forebyggelse og bekæmpelse af muskel- og skeletbesvær på arbejdspladsen.



Arbejdsmiljørådgiverne skal udpege, hvor der er størst behov for forskningsbaserede anbefalinger. Foto: Colourbox.

### Nyt projekt: PERMA

Udvikle praksis- og evidensbaserede anbefalinger i rådgivning om muskelskeletsmerter på arbejdspladsen

(2016-2019)



# Tak for opmærksomheden...

