



Intelligent motion

Et supplement til godt
arbejdsmiljøarbejde og
en vej til reduktion af
skulder / nakke smerter



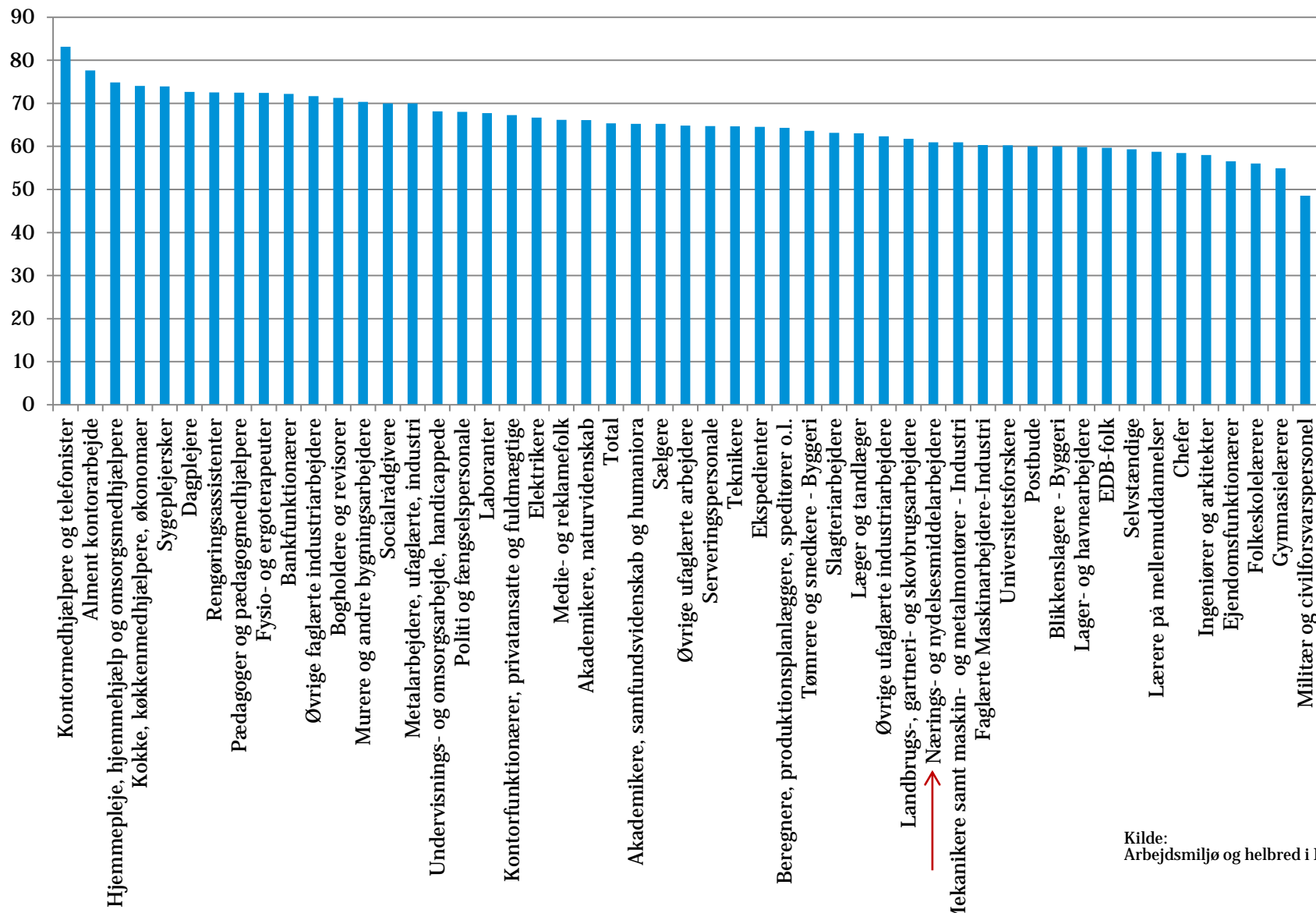
**20 års ergonomisk
indsats har ikke
reduceret andelen
af muskel skelet
besvær**

**Ikke muligt at
forebygge folk
får ondt.**

**Muligt at reducere
konsekvensen af at
have ondt**



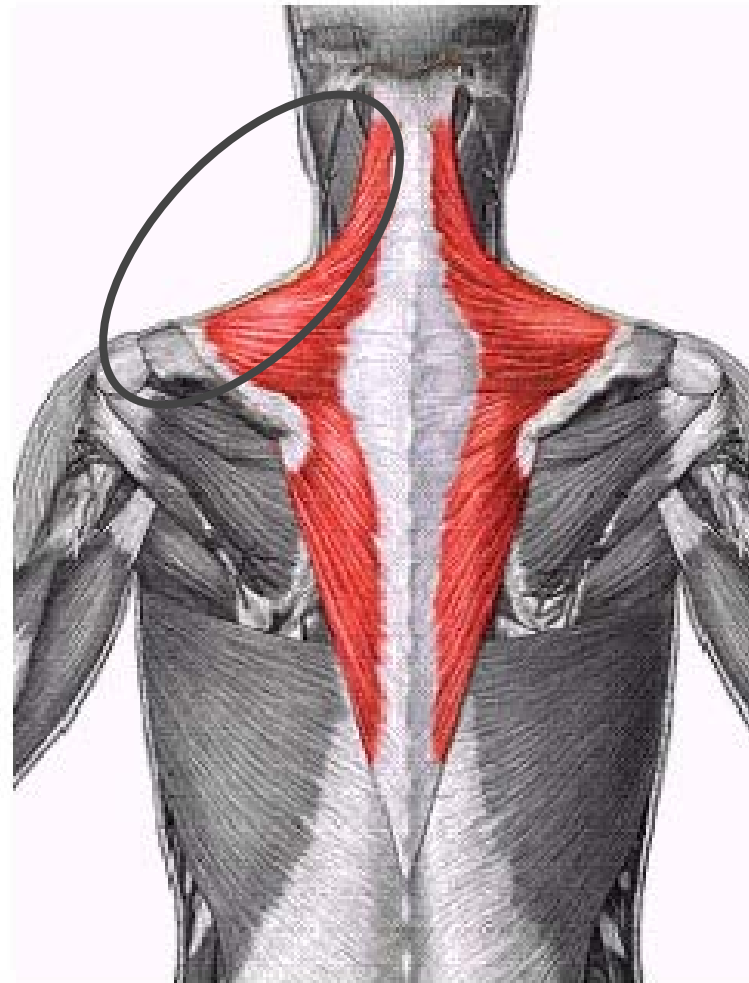
Procent der har oplevet smerter i skulder/nakke indenfor de sidste 12 måneder



Kilde: Arbejdsmiljø og helbred i Dk 2012

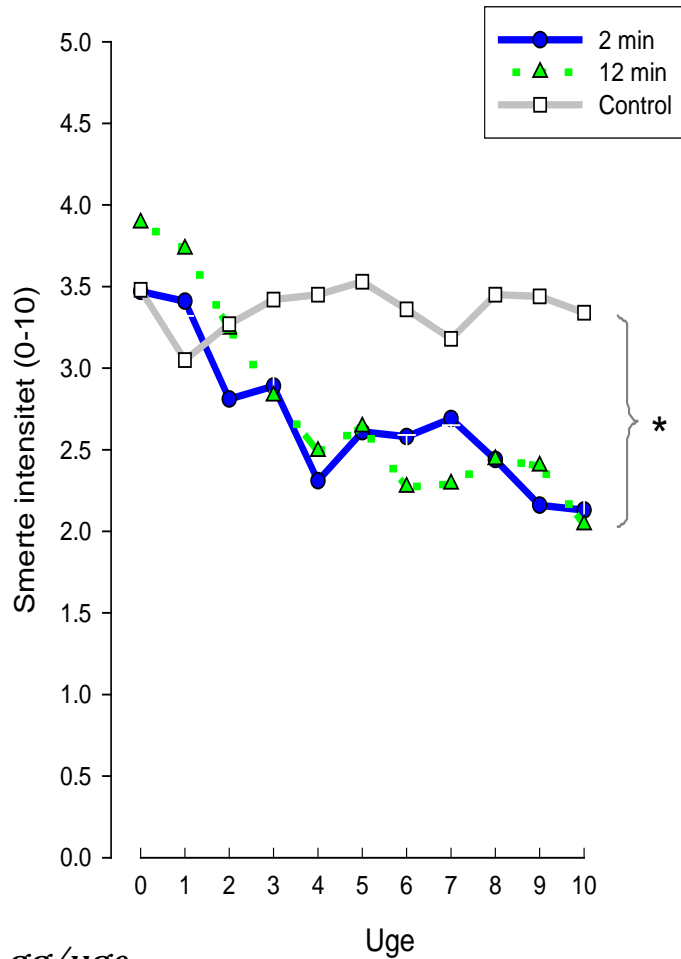


**Ensidigt
belastede
muskler**



Elastikprojekt – skulder/nakke smerter

Lars Andersen, NFA



Gns. 3 gg/uge



Budskaber fra forskere ifm partsaftale om MSB

Fysisk aktivitet og tilknytning til arbejdet en del af behandlingen

Tilfredshed med arbejdspladsens indretning, snarere end specifik ergonomi



Budskaber fra forskere ifm partsaftale om MSB

Fysisk aktivitet og tilknytning til arbejdet en del af behandlingen

Tilfredshed med arbejdspladsens indretning, snarere end specifik ergonomi

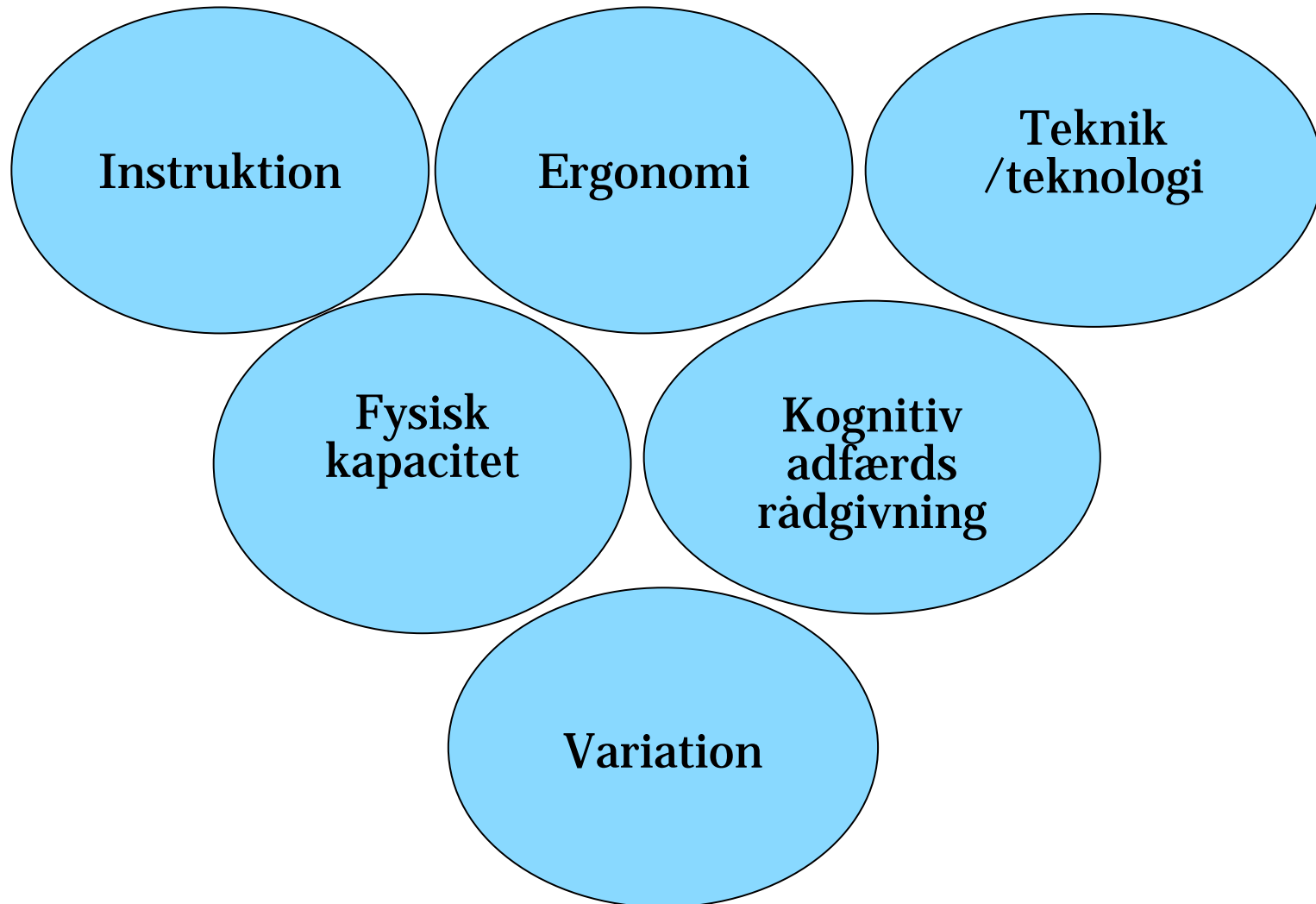
Målrettet styrketræning af belastede muskelgrupper kan reducere smerter.

Opbygge kapacitet

Supplere de kendte kollektive
forebyggelsesprincipper med
individuel fokus,
med sociale og psykologiske forhold.

Den biopsykosociale model

Kombineret forebyggende perspektiv



Vægte og elastikker samme muskulære effekt



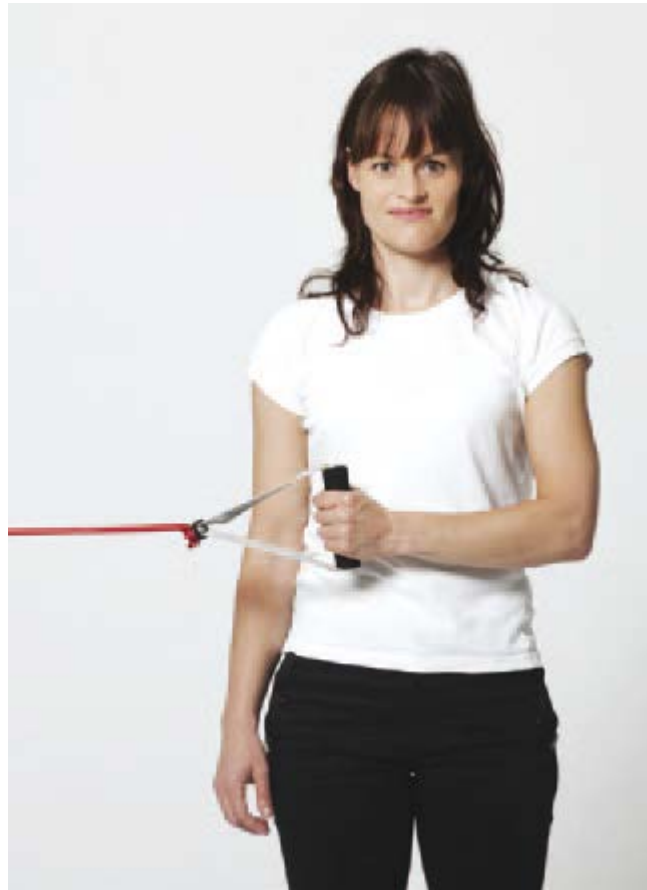
Musklerne mellem skulderbladene



Den store skulder – nakke muskel



Muskler, der styrer armen



Musklerne i underarmen



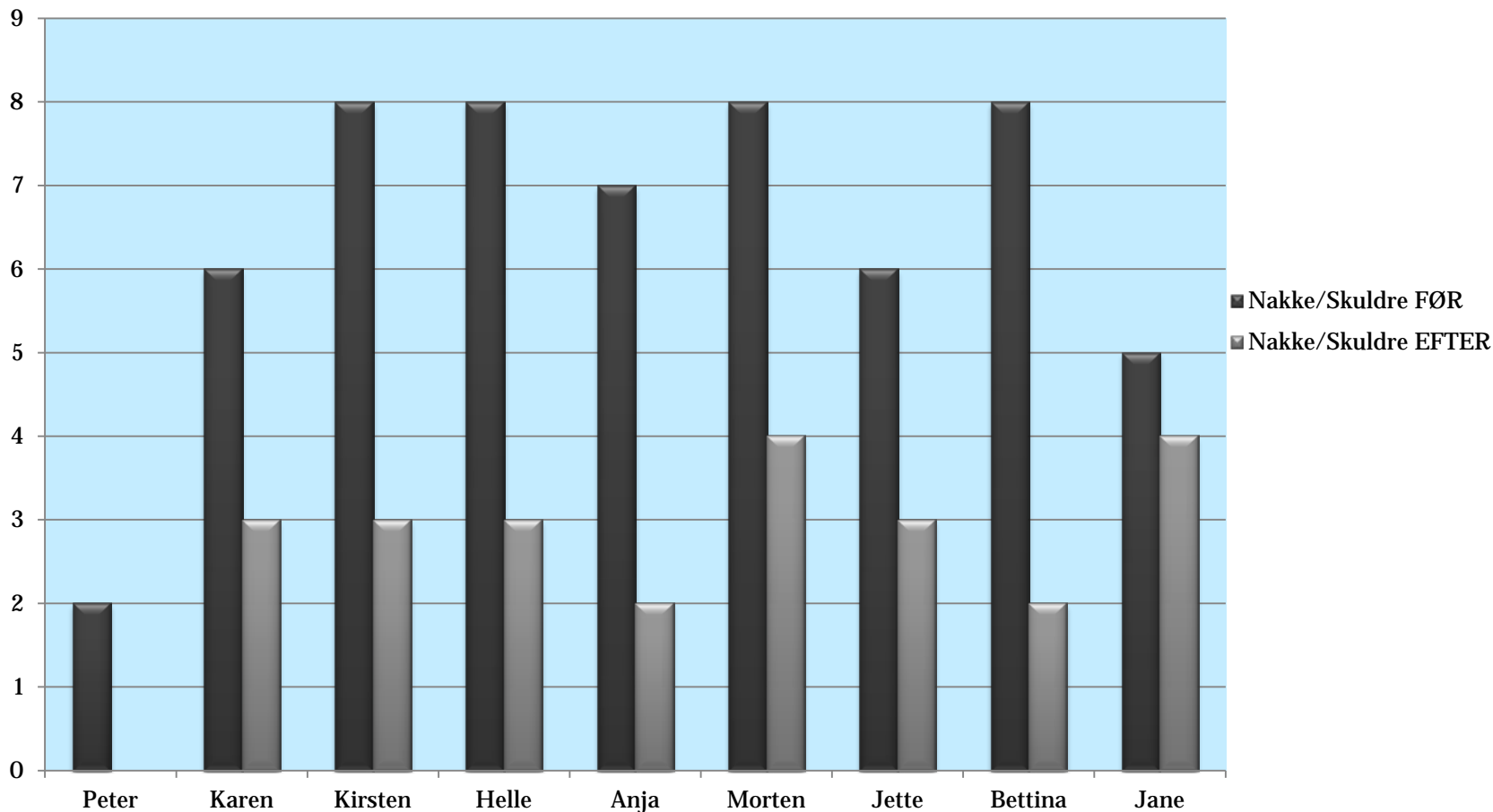


Før du startede på øvelserne	Efter 10 uger med træning
<p>Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i nakken eller skuldrene inden for de sidste <u>3 måneder</u>:</p> <p><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10</p> <p>Slet intet besvær Værst muligt besvær</p>	<p><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10</p> <p>Slet intet besvær Værst muligt besvær</p>
<p>Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i dine albuer inden for de sidste <u>3 måneder</u>:</p> <p><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10</p> <p>Slet intet besvær Værst muligt besvær</p>	<p><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10</p> <p>Slet intet besvær Værst muligt besvær</p>
<p>Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i dine håndled/hænder inden for de sidste <u>3 måneder</u>:</p> <p><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10</p> <p>Slet intet besvær Værst muligt besvær</p>	<p><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10</p> <p>Slet intet besvær Værst muligt besvær</p>
<p>Angiv graden af dit besvær (smerte eller ubehag) i lænderyggen inden for de sidste <u>3 måneder</u>:</p> <p><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10</p> <p>Slet intet besvær Værst muligt besvær</p>	<p><input type="radio"/> 0 <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 10</p> <p>Slet intet besvær Værst muligt besvær</p>
<p>Hvor mange dage i alt har du haft hovedpine indenfor den seneste måned?</p> <p><input type="radio"/> 0 dage <input type="radio"/> 1-3 dage <input type="radio"/> 4-7 dage <input type="radio"/> 8-14 dage <input type="radio"/> Mere end 14 dage</p>	<p>Hvor mange dage i alt har du haft hovedpine indenfor den seneste måned?</p> <p><input type="radio"/> 0 dage <input type="radio"/> 1-3 dage <input type="radio"/> 4-7 dage <input type="radio"/> 8-14 dage <input type="radio"/> Mere end 14 dage</p>

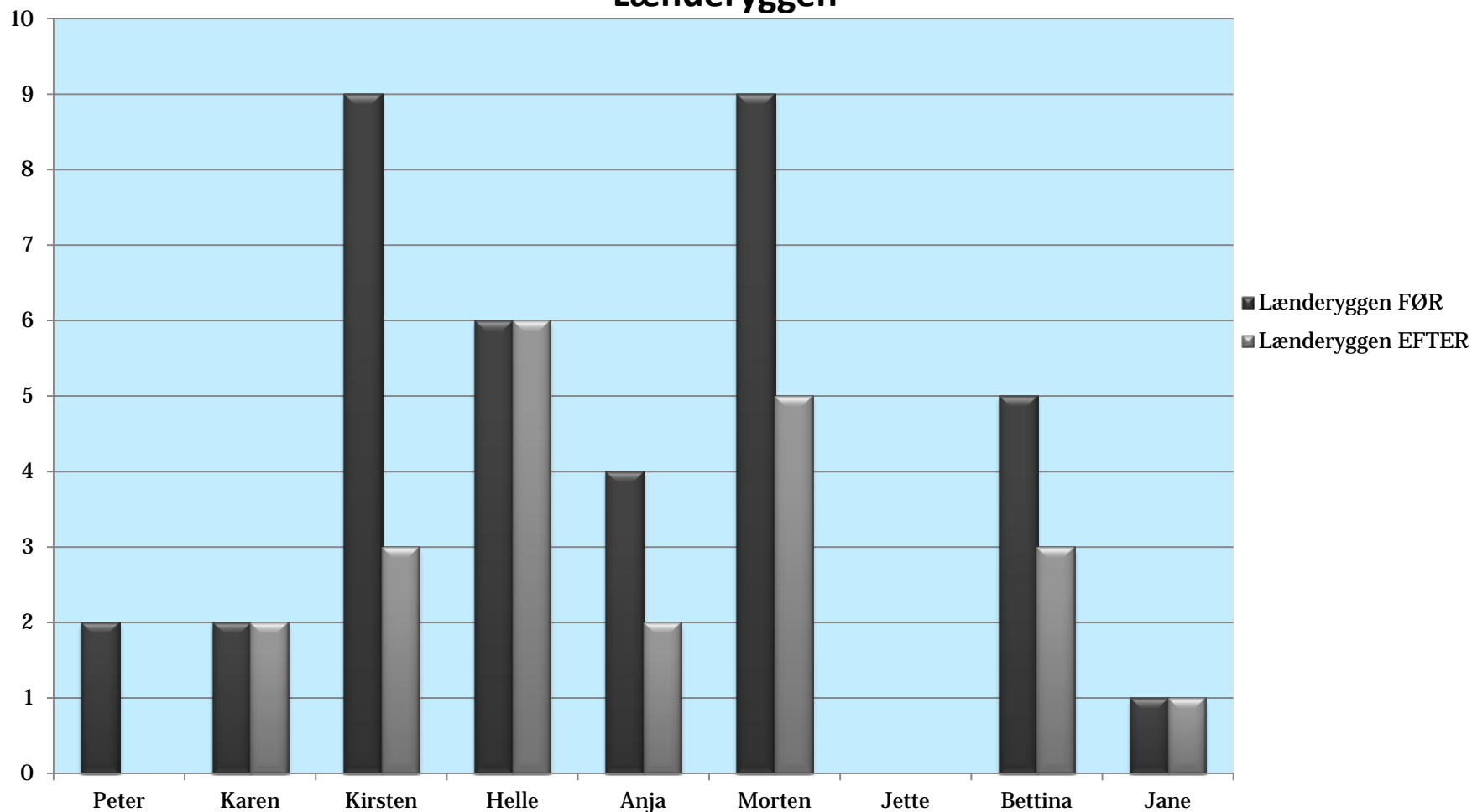
Hvilke øvelser har du brugt – sæt kryds:

			
---	---	---	---

Gennemsnit før og efter træning med elastik i Tobaksindustrien (enkeltpersoner) Nakke/Skuldre



Gennemsnit før og efter træning med elastik i Tobaksindustrien (enkeltpersoner) Lænderyggen



Evaluering fra "Tobakken" - pilot forsøg

- Generelt var alle positive.
- Det er vigtigt, at øvelserne foregår i grupper. (man støtter hinanden)
- Øvelserne skal foregå på faste tidspunkter.
- Det skal være frivilligt at deltage.
- Det er nok at lave øvelserne 3 gange om ugen. (mandag, onsdag, fredag)
- Det tager ca. 5 minutter at lave øvelserne.
- Der laves 3 faste øvelser. Efter behov laves en ekstra øvelse.
- Øvelserne foregår uden instruktør.
- Behovet for at bruge vores massageordning faldt.

Efter forsøget blev træning tilbudt samtlige
tre gange om ugen i 10 minutter.

DI's supplerende erfaringer

- Ildsjæle skal styre og løbende motivere og udvikle - variation
- Hav faste rammer for projektet inden information til medarbejderne (hvem, hvor, hvornår, hvordan, tid, betaling tid og elastikker, evaluering etc.)
- Grundig instruktion i øvelserne inden opstart, få øvelser ad gangen
- Skab god stemning omkring det
- Arbejdslederne skal gå foran som de gode eksempler og give opbakning
- Faste tidspunkter for træning ellers flyder det ud – helst op til spisepause

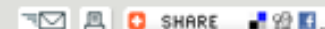
Det kræver en stor indsats at fastholde motivationen.

Viden om

Hvad kan I gøre?

God praksis

Forside > Ondt i muskler og led > Ondt i nakke, skulder og arm > Elastikøvelser



Ondt i muskler og led

Smerter har mange årsager

Ondt i ryggen

→ Ondt i nakke, skulder og arm

Hvor gør det ondt?

Nakken er en del af ryggen

Skulderen er kroppens mest bevægelige led

Overarmens knogle er længst og stærkest

Elastikøvelser

Hvad er arbejdsevne?

Hvad kan ergonomi bruges til?

Hvor mange har ondt i muskler og led?

Hvorfor får vi ondt i ryggen?

Hvorfor får vi ondt i nakke og skuldre?

Hvad er smerter?

Blog med eksperterne

Øvelser mod smerter i nakke, skulder og arm med elastik

Fire simple øvelser træner de muskler, du blandt andet bruger, når du arbejder ved computer. Det kan mindske smerter og ømhed i nakke, skuldre og arme.

37 kommentarer

Det tager kun 5-10 minutter at lave de 4 elastikøvelser, og laver man dem 3 gange om ugen, kan det afhjælpe besvær i nakke, skulder og arm.

Download plakat med de fire øvelser (printes i A3 eller A2)

Download plakat med elastikøvelser særligt til klinisk personale (printes i A3 eller A2)

Du kan købe elastikker i ArbejdsmiljøButikken. Her kan du også købe plakaterne i kraftigt papir (A2)

Forberedelserne

Seniorforsker Lars L. Andersen forklarer, hvilke muskelgener øvelserne kan afhjælpe og demonstrerer, hvordan elastikken indstilles.



BIDRAG TIL FORSKNINGEN

Vi ønsker at blive klogere på, hvordan elastikøvelserne bruges. Du kan hjælpe os ved at besvare et kort spørgeskema. Ved undersøgelsens afslutning får du tilsendt resultaterne, og får dermed inspiration til din videre træning.

Besvar spørgeskemaet, og se hvad andre har svaret



Arbejds miljø-projekter



Her kan I lære mere om forskellige arbejdsmiljøemner ved at klikke på dem i modellen.

Der vil løbende komme flere emner på SAVportalen. Har I ønsker til hvilke emner, I gerne vil lære mere om, er I meget velkomne til at kontakte SAU på info@savportalen.dk.

