



Muskel Skelet Besvær

Hvad er Muskel Skelet Besvær – MSB?

MSB – en kompleks størrelse

MSB – fakta

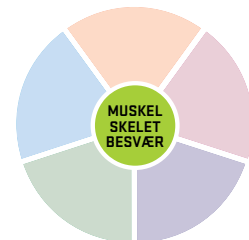
Hyppige MSB-tilstande

MSB – forebyggelsesniveauer

Forebyggelse af MSB

- Eksempel på handlinger og værktøjer

HVAD ER MUSKEL SKELET BESVÆR – MSB?



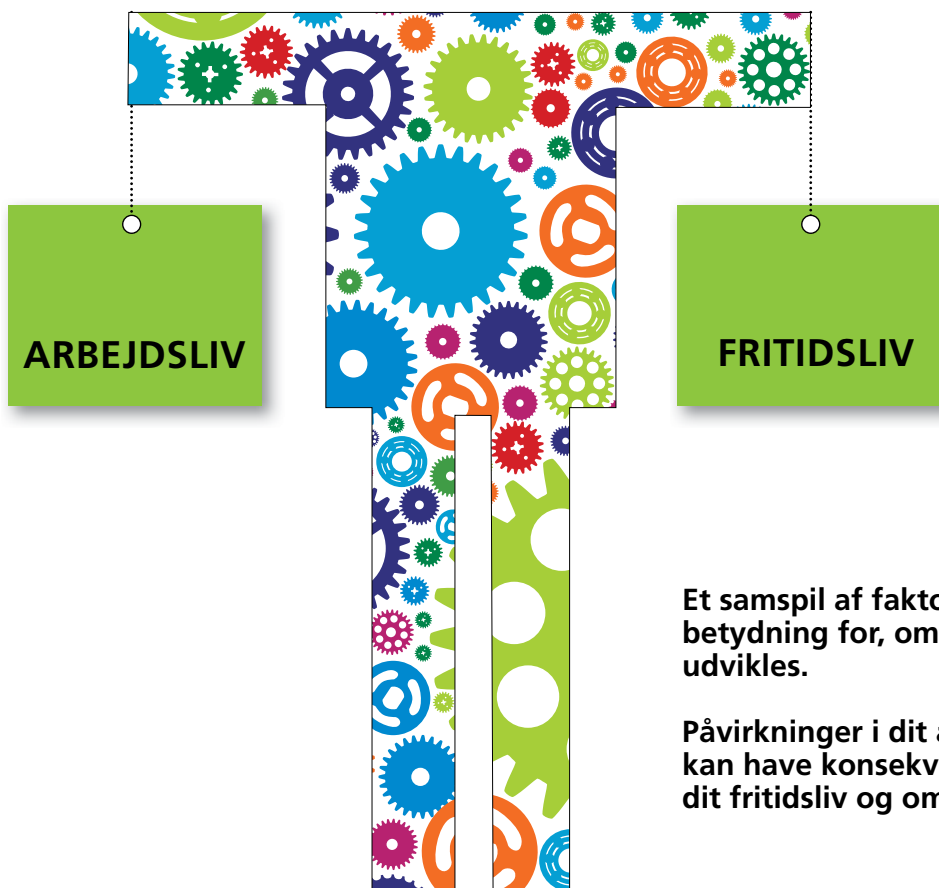
MSB er typisk en usynlig størrelse. Det er det besvær i kroppen, der ikke forsvinder efter naturlig restitution. Fra snigende ømhed til kroniske smerter. Fra noget vi tåler, til en tilstand der påvirker vores arbejdsevne og livskvalitet. Noget vi kun selv kan mærke, men som skal håndteres i samarbejde.

Det er en tilstand, der er svær at måle og veje, for smerter er subjektive, og vi er alle forskellige. Vi tåler noget forskelligt, vi har forskellige grænser, og mange forskellige forhold har betydning for, om vi udvikler MSB.

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, NFA, har denne forklaring på en kompleks størrelse som MSB:

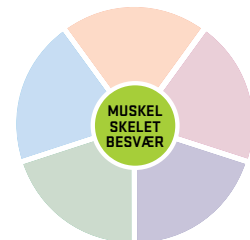


MSB kan forårsages både af faktorer i og uden for arbejdslivet. De væsentligste muskelskelet påvirkninger i arbejdsmiljøet er arbejde med tung, manuel håndtering, ensidigt, gentaget arbejde samt arbejde med belastende arbejdsstillinger. Individuelle faktorer som alder, køn og fysisk tilstand kan have en betydning for, hvorvidt udsættelse for en risikofaktor fører til MSB.



Et samspil af faktorer har betydning for, om MSB udvikles.

Påvirkninger i dit arbejdsliv kan have konsekvenser for dit fritidsliv og omvendt.



MSB – EN KOMPLEKS STØRRELSE

MSB kan have mange forskellige årsager. Forhold i det fysiske, det psykiske og sociale arbejdsliv og forhold i privatlivet spiller ind. Forhold der påvirker hinanden i både positiv og negativ retning. Vi nævner her nogle af de væsentligste.

Fysiske forhold

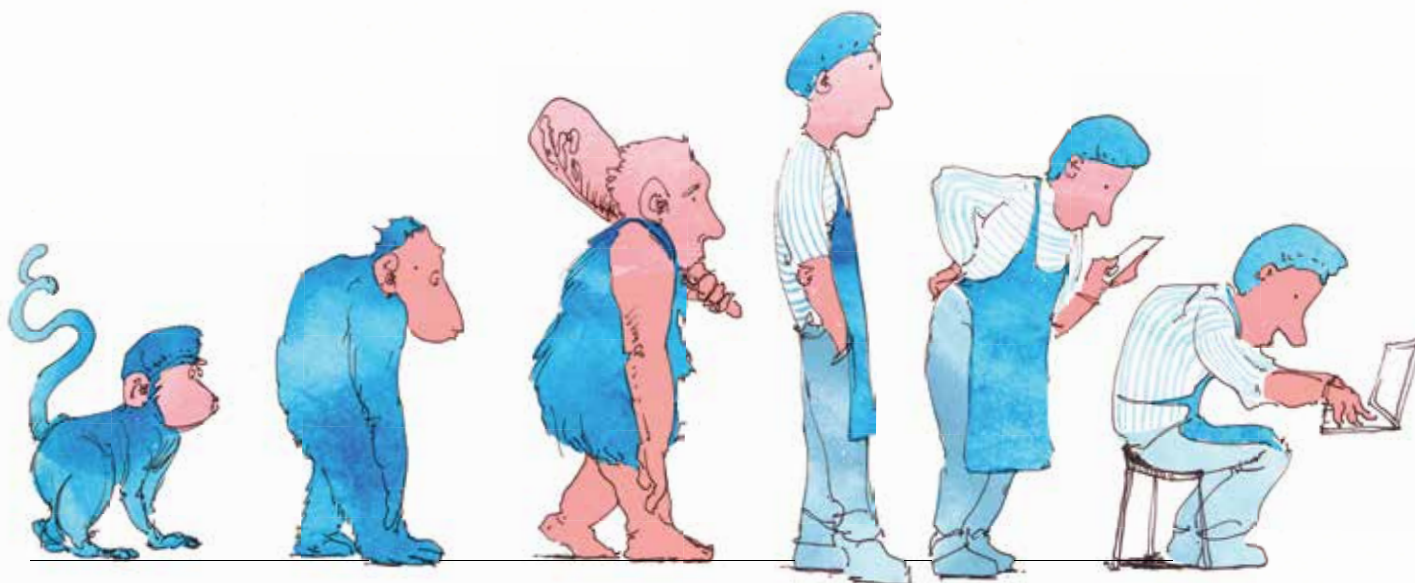
Det er indlysende, at fysisk belastning på arbejdspladsen har en betydning for, hvad der konkret sker i kroppens muskler, led, sener, bindevæv og nerver.

De væsentligste forhold i slagteri- og kødbranchen er:

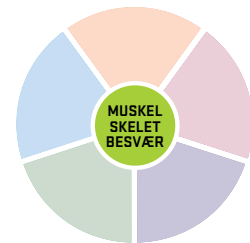
- Ensidigt, gentaget arbejde kombineret med tempo, kraft og bevægeudslag
- Vedvarende greb om håndværktøj kombineret med kraftanvendelse
- Båndstyret tempo med fastlåste arbejdsstillinger

- Tung, manuel håndtering i form af skub, træk og løft
- Vibreende håndværktøj
- Få eller ingen mikropausers mellem de enkelte delstykker
- Tempo, intensitet, varighed
- Arbejdsdagens længde
- Kulde og træk.

Ingen arbejdsstilling er i sig selv sundheds-skadelig. Det afgørende er varigheden, hvor hyppigt den gentages, tempoet og intensiteten.



Mange tunge arbejdsfunktioner er fjernet. For meget stillesiddende arbejde bliver også en udfordring for kroppen. Der skal variation til.



MSB – EN KOMPLEKS STØRRELSE

Psykologiske, sociale og ledelsesmæssige forhold

Mere overraskende er måske, at de mere bløde forhold på arbejdspladsen også har afgørende indflydelse på MSB. Psykosociale belastninger kan forstærke effekten af de fysiske belastninger og også i sig selv fremkalde smerter. Forskning og praksis viser, at antal af ulykker og tilfælde af MSB er omvendt proportionalt med graden af god kultur på arbejdspladsen.

Det handler blandt andet om:

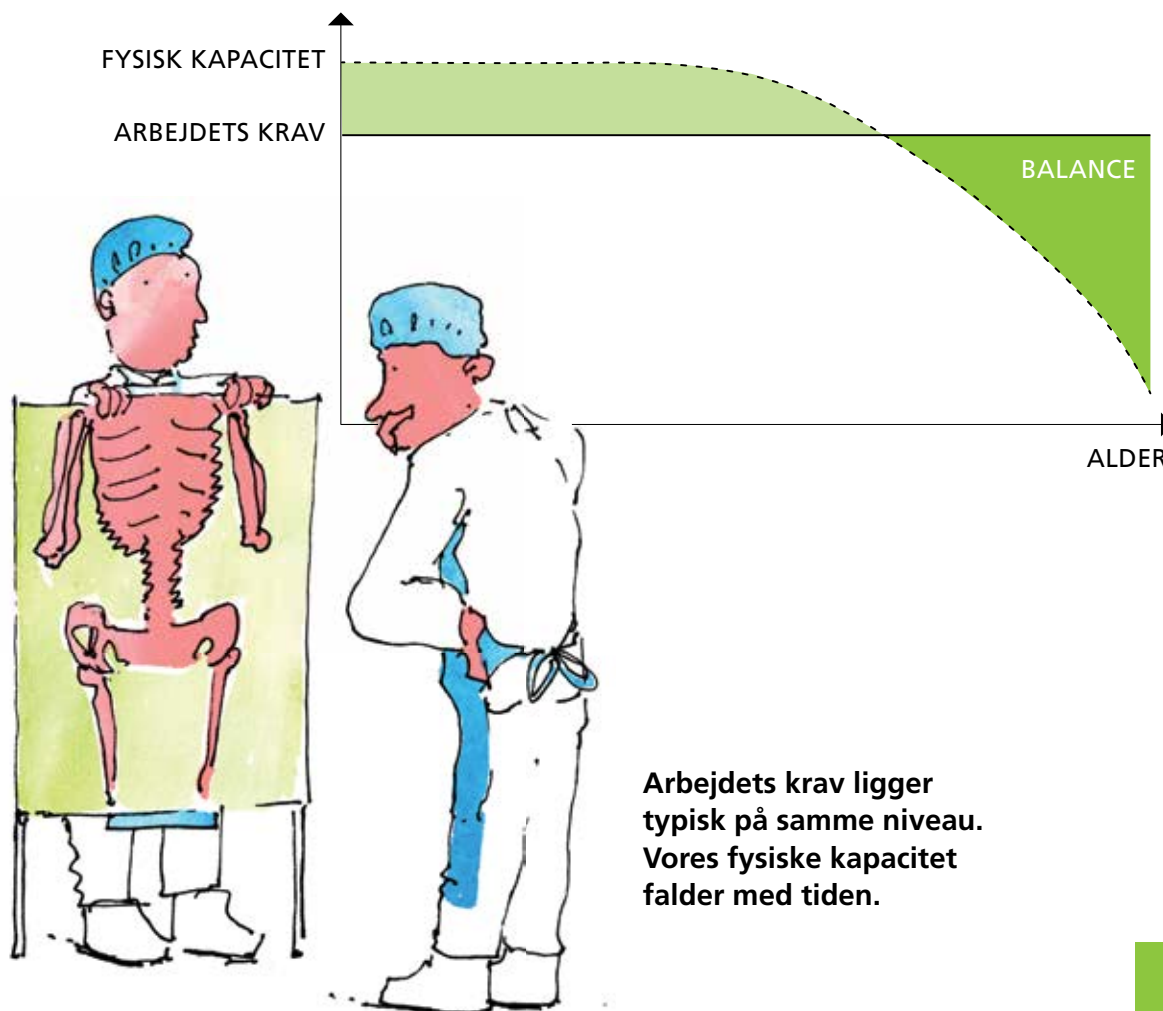
- Ledelsesstilen og samarbejdet
- Trivslen
- Forholdet til kollegaerne og nærmeste leder
- Mulighed for støtte og aflastning hvis MSB opstår
- Indflydelse på egen jobsituation, indretning, mulighed for fleksibilitet, rotering med mere.

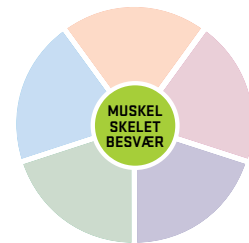
Individuelle forhold

Den enkeltes ressourcer i forhold til arbejdets krav er afgørende. Vores fysiske kapacitet varierer livet igennem og falder med alderen. Arbejdets karakter er derimod typisk det samme.

Der er store individuelle forskelle. Køn, alder, fysisk kapacitet, træningstilstand, følsomhed og tidligere skader er de åbenlyse forhold, der betyder noget.

Hvordan den enkelte har det i det hele liv, balancen mellem job og fritid, livsstil og livskvalitet, håndtering af udfordringer, håndtering af smerter med mere er skjulte forhold, der også har en betydning.





MSB kan deles op i to typer

1. Den akutte MSB, som er en pludselig opstået fysisk overbelastning af kroppen. Et tungt eller akavet løft, træk, vrid eller fald.

Den type skade registreres som en arbejdsulykke. I Arbejdstilsynets statistikker over alle branchers ulykker udgør den akutte MSB-skade cirka en fjerdedel af samtlige anmeldte arbejdsulykker.

2. Den snigende MSB er den belastning, som langsomt udvikles over tid. En belastning, der får magt, fordi kroppens tolerance falder over tid og med alderen.

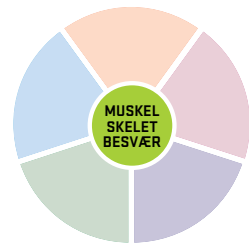
Den type MSB anmeldes som arbejdsbetingede lidelser.

Slagteri- og kødbranchen har allerede meget fokus på ulykker. I denne håndbog fokuserer vi på den snigende MSB.



KNÆK KURVEN

Slagteri- og kødbranchen ligger på en kedelig førsteplads over anmeldte arbejdsbetingede lidelser med en 4-5 gange så høj anmeldelsesincidens som gennemsnittet af alle brancher.



MSB – FAKTA

Trods alle gode forebyggelsestiltag forekommer MSB i alle brancher. En stor del af os oplever i perioder at have ondt.

I undersøgelser, hvor der spørges til, om du har haft ondt i nakke og ryg inden for de sidste 4 uger, ligger svarene typisk på JA for cirka 50 pct. af de adspurgte. På spørgsmålet om, hvorvidt smerterne påvirker de normale aktiviteter, ligger JA-svarene med et gennemsnit på cirka 10 pct.

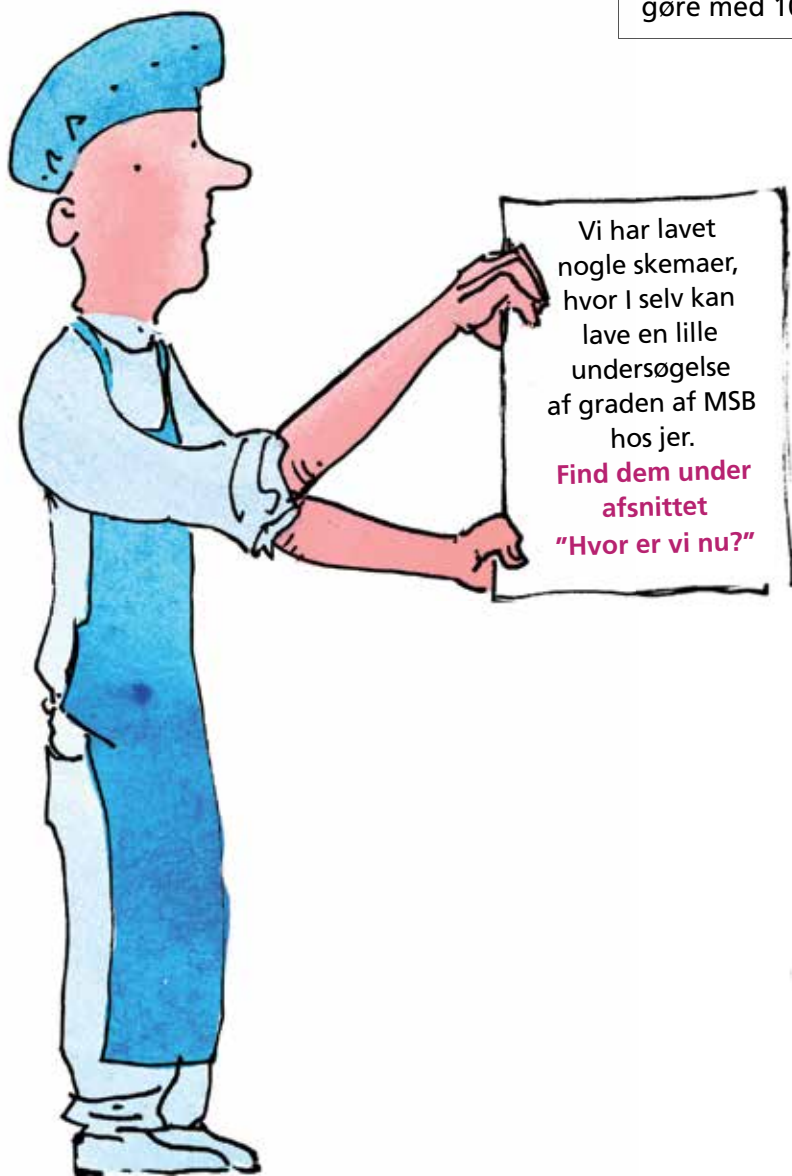
I den sammenhæng oplister professor Ole Steen Mortensen disse anbefalinger:

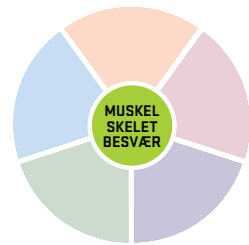


At der sikres arbejdspladser, hvor de ansatte oplever tilfredshed med arbejdspladens indretning, snarere end specifikke ergonomiske indsatser.

At patienter med muskel- og skeletbesvær holder sig fysisk i gang, og at arbejdet i mange tilfælde kan anses som en del af behandlingen.

At arbejdspladsen tilpasses med henblik på, at mennesker med muskel- og skeletbesvær kan arbejde i størst muligt omfang, også selvom det ikke kan lade sig gøre med 100 pct. effektivitet.





HYPPIGE MSB-TILSTANDE

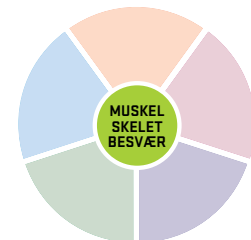
I rapporten "Forebyggelse af skader og sygdomme i muskler og led" fra Vidensråd for forebyggelse 2015 inddeles de hyppigste arbejdsrelaterede smerter i muskler og led i disse 4 grupper.

Afsnittene er direkte fra rapporten. Vi har beholdt de latinske betegnelser, da de er vanskelige at oversætte, så de dækker lige så bredt.

- **Inflammation af sener (tendinitis og tenosynovitis)**
Specielt i underarm, håndled, albue og skulder. Ses oftest i jobs, der involverer lange perioder med repetitivt og statisk arbejde.
- **Myalgi, smerte eller nedsat funktion af muskler**
Specielt hyppigt i skulder-nakkeområdet, og ses meget hyppigt i jobs med høje krav til stabilisering af nakke- og skulderled, der forårsager en langvarig statisk belastning af nakke- og skuldermusklerne.
- **Nervekompressioner-entrapment syndromes**
Specielt hyppige i underarm og håndled.
- **Degenerative forandringer**
Optræder hyppigt i knæ, hofteled, nakke og lænderyg og optræder især i forbindelse med manuel håndtering som løft, skub og træk og hårdt fysisk arbejde.



MSB – FOREBYGGELSESNIVEAUER



Når I skal forebygge og håndtere MSB, kan det ske på tre niveauer.

NIVEAU 1

Er den primære forebyggelse, hvis formål er at undgå, at MSB udvikles.

Her er det Arbejdsmiljøloven, bekendtgørelser og vejledninger, I skal arbejde ud fra.

Materialet er ret omfattende. I branchens faktaark får I de væsentligste uddrag fra de relevante vejledninger og link.

Fordi MSB er så komplekst, er det vanskeligt at opsætte facitlister og grænseværdier for ergonomiområdet. I kan tage udgangspunkt i faktaark og AT-vejledningerne og derfra lave en konkret vurdering.

Find faktaark på www.savportalen.dk

NIVEAU 2

Er tiltag, der reducerer konsekvensen af at have ondt.

Her er der begyndende smerte/besvær og måske lidt fravær. I har kendskab til problemet og skal håndtere det.

Samtale, individuel tilretning, aftale om tiltag og opfølgning.

Brug eventuelt skema:

- Vurdering af arbejdsstillinger
- Selvvurderede oplevelser

Find dem under afsnit "Hvor er I nu"

NIVEAU 3

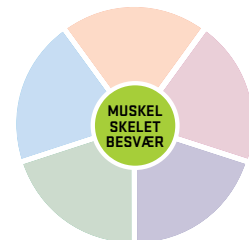
Er tiltag, der hjælper den MSB ramte tilbage på job efter længere fravær.

Her har der været fravær, og der er tale om mere alvorlig MSB.

Loven om sygedagpenge kommer også i spil, og det vil ofte være nødvendigt at inddrage HR og tillidsmand.

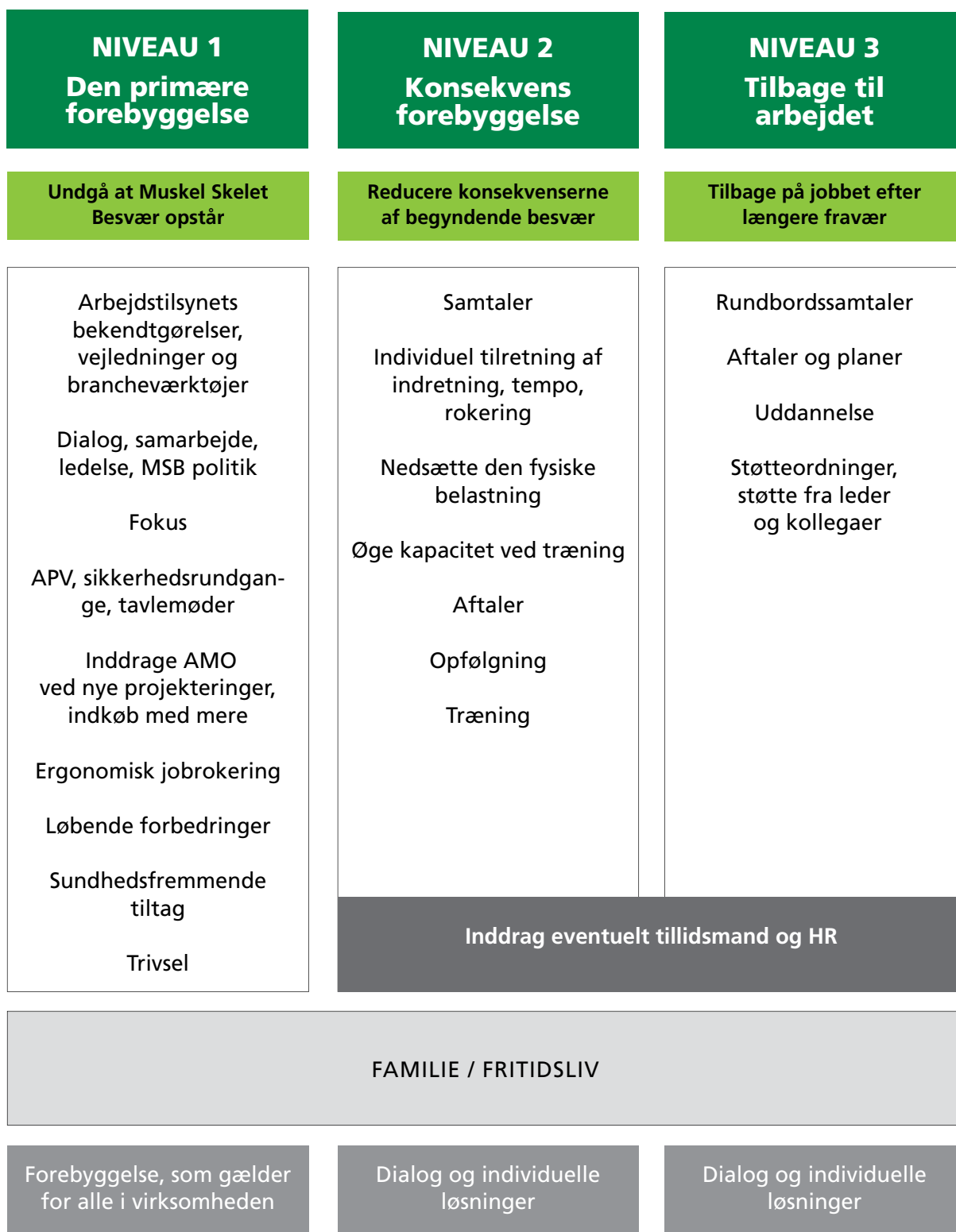


Vi anbefaler, at I laver en oversigt over jeres handlinger og har lavet et skema til inspiration for et overblik. Se næste side.



MSB – FOREBYGGELSESNIVEAUER

– eksempler på handlinger og værktøjer



Ovenstående er blot eksempler.
Lav jeres eget skema.

MSB – FOREBYGGELSES NIVEAUER

NIVEAU 1 Den primære forebyggelse	NIVEAU 2 Konsekvens forebyggelse	NIVEAU 3 Tilbage til arbejdet
Undgå at Muskel Skelet Besvær opstår	Reducere konsekvenserne af begyndende besvær	Tilbage på jobbet efter længere fravær
FAMILIE /FRITIDSLIV		
Forebyggelse, som gælder for alle i virksomheden	Dialog og individuelle løsninger	Dialog og individuelle løsninger

Virksomhed / Afdeling:

Dato