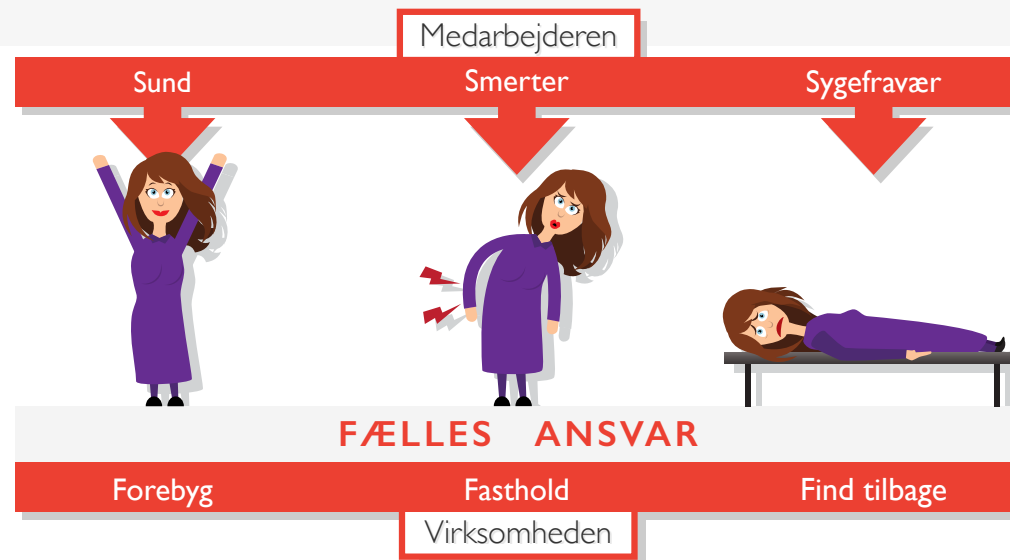


KORTLÆG



Hvordan ser det ud hos jer?

Mange får ondt i ryg, nakke og skulder. Derfor er det vigtigt at forebygge smerter. Men der skal også gøres en indsats for at dem, der alligevel får ondt, kan blive ved med at arbejde eller kun er sygemeldt kortvarigt. Det går nemlig bedst for dem, der holder sig aktive og går på arbejde i det omfang, det er muligt. Det kan kræve, at arbejdet organiseres anderledes, så der er balance mellem kravene i jobbet, og hvad den enkelte kan klare.



Start med at kortlægge, hvilke problemer I har med smerter i muskler og led på jeres arbejdsplads. Her kan I tage udgangspunkt i jeres APV.

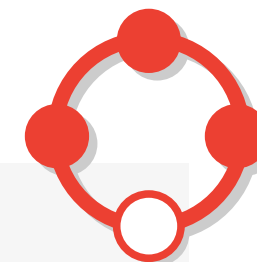
INDSATS



Hvordan kommer I i gang?

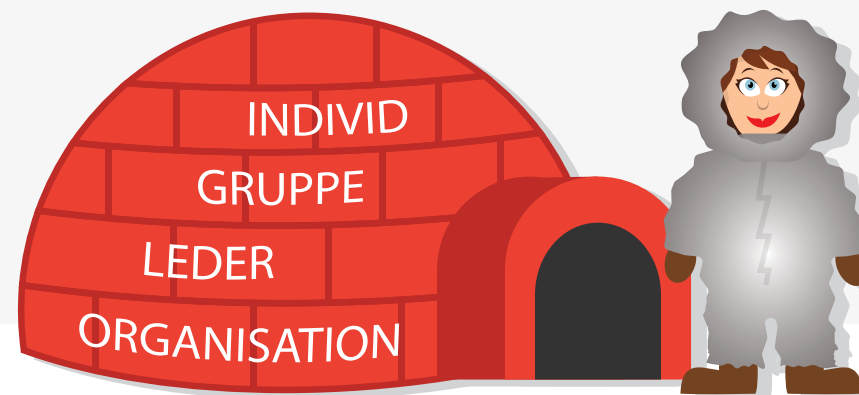
I opnår det bedste resultat, hvis alle på arbejdspladsen involveres i at pege på risikofaktorer i arbejdsmiljøet og finde løsninger. I kan med fordel tage afsæt i 5 ømme punkter, som sætter rammerne for en bred forebyggende indsats – fra hjælpemidler til fysisk aktivitet.

IGLO



Byg en IGLO - alle kan bidrage

Det er en fælles opgave at skabe fysisk trivsel på arbejdspladsen, og I kan alle gøre noget:



Individ

- Varier din arbejdsstilling.
- Brug hjælpemidler – også når det ikke gør ondt.
- Hold pauser.
- Hold dig i gang, og vær fysisk aktiv.
- Lav jævnligt øvelser for de muskler, du især belaster.

Gruppe

- Fordel opgaverne, så ingen belastes for hårdt, for ensidigt eller for længe.
- Husk hinanden på at variere arbejdsstillingerne og bruge hjælpemidler.
- Lav eventuelt øvelser sammen i en pause.
- Støt kolleger, der har smerter, til at blive på arbejde.

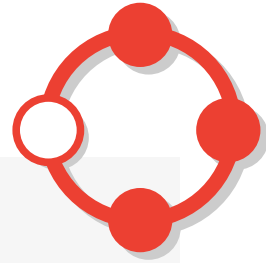
Leder

- Organiser arbejdet, så ingen belastes for hårdt, for ensidigt eller for længe.
- Inddrag medarbejderne, når opgaverne tilrettelægges.
- Gør det muligt for den enkelte at variere arbejdet, holde pauser og eventuelt lave øvelser.
- Når en medarbejder har ondt: Tilpas opgaverne.

Organisation

- Sørg for hjælpemidler, og at der er balance mellem krav i jobbet og medarbejdernes fysiske kapacitet.
- Skab rammer for, at opgaverne kan tilpasses, så medarbejdere med smerter kan blive på jobbet og holde sig i gang i det omfang, de kan.

FÅ HJÆLP



Hvilke værktøjer kan hjælpe jer?

Få gode råd, inspiration og værktøjer, der kan hjælpe jer med at forebygge smerter i musker og led.

