



VIDENCENTER  
FOR ARBEJDSMILJØ

Viden om arbejdsmiljø

08/2007

## Ondt i ryggen – forebyggelse og fastholdelse

Ondt i ryggen er en folkesygdom. Videncenter for Arbejdsmiljø giver overblik og gode råd samt viden om, hvordan folk med rygsmerter hurtigt kan komme tilbage i jobbet. For det er ikke sikkert, at det hjælper at være sygemeldt. Læs temaet på [www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)



Rigtig mange danskere oplever i løbet af et år, at de har ondt i ryggen. Samtidig udgør ondt i ryggen en væsentlig del af det muskel- og skeletbesvær, som Sundhedsministeriet kalder en folkesygdom.

Ifølge Arbejdstilsynets tal fører besværet til stribevis af fraværssdage på de danske arbejdspladser.

Regeringen har netop fastlagt et konkret mål for, hvor meget sygefravær pga. muskel- og skeletbesvær i arbejdet skal reduceres frem til 2010, nemlig ti pct. Og både beskæftigelsesminister og eksperter taler om behovet for holdningsændringer og nytænkning på området.

I Videncentrets tema 'Ondt i ryggen' peger en række forskellige eksperter f.eks. på,

– at det ofte er det bedste for patienter, at de enten bliver i arbejde eller hurtigt kommer tilbage i jobbet,  
– at når det angår sygemeldinger pga. ondt i ryggen er der brug for at se på, om det er muligt med deltidssygemeldinger frem for det mere stive system, som i dag medfører, at man enten er i arbejde eller er sygemeldt,

- at der er brug for en fortsat forebyggende indsats indenfor områder, som anses for risikoområder, dvs. bl.a. ensidigt gentaget arbejde og tunge løft samt
- at vi skal dyrke mere motion, da undersøgelser viser, at motion kan være med til at forebygge ondt i ryggen.

På portalen [www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk) kan du finde en masse viden om ondt i ryggen (se bagsiden).

I Magasinet Arbejdsmiljø kan du bl.a. læse, hvordan forskellige virksomheder forebygger rygproblemer på arbejdspladsen.

### Regeringens nye mål for muskel- og skeletbesvær

Regeringen har den 5. oktober 2007 fastlagt, at det samlede sygefravær pga. muskel- og skeletbesvær i arbejdet skal reduceres med ti pct. frem til 2010.

For at opnå markante resultater har regeringen prioriteret en forebyggelse, der går på to ben:

1. Den hidtidige indsats over for risikofaktorer for muskel- og skeletbesvær skal fortsætte.
2. Der skal sættes fokus på at forebygge sygefravær og arbejdsophør på grund af muskel- og skeletbesvær, uanset om besværet opstår som følge af arbejdet eller af andre årsager.

### Europæisk fokus på ondt i ryggen

Ondt i ryggen er en del af temaet muskel- og skeletbesvær, som EU's Arbejdsmiljøagentur sætter fokus på i den europæiske arbejdsmiljøuge i uge 43. Arbejdsrelaterede problemer med muskler og skelet er den mest almindelige årsag til, at de ansatte melder sig syge på de europæiske arbejdspladser. 25 pct. klager over rygsmerter.

Læs om kampagnen 'Let belastningen' på <http://ew2007.osha.europa.eu/about>

### Hvem rammes mest af ondt i ryggen?

- Bygningsarbejdere, rengøringsassistenter og plejepersonale er nogle af de store jobgrupper hvor flest rammes af rygproblemer.
- Personer i bygge- og anlægssektoren, social- og sundhedssektoren samt slagteri- og metalarbejdere er nogle af de grupper, der har flest tunge løft, træk og skub i løbet af deres arbejdsdag.

Kilde: Undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø 2005.

## Få mere at vide om ondt i ryggen



### **www.arbejdsmiljoviden.dk**

Klik dig ind på [www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)'s tema om ondt i ryggen. Her kan du bl.a. læse om:

- > **Ondt i ryggen – en folkesygdom**
- > **Er du i risikogruppen?**
- > **Guide om kroppens led og muskler**
- > **Hvad læger og behandlere kan gøre**
- > **Gode råd om forebyggelse**
- > **Tilbage til arbejdet med ondt i ryggen**
- > **Rygindsats skal give ti pct. færre syge**
- > **Den europæiske kampagne 'Let belastningen'**



### **Magasinet Arbejdsmiljø**

Magasinet Arbejdsmiljø ([www.arbejdsmiljo.dk](http://www.arbejdsmiljo.dk)) har i nr. 10, 2007 et tema om ondt i ryggen. Her kan du blandt andet læse om:

- > **Forebyg sygefravær med motion og et fleksibelt arbejdsmarked**
- > **Rygpatienter skal hurtigt tilbage i arbejde**
- > **Vi har det sygefravær, vi fortjener**
- > **Inddragelse sikrede engagement og trivsel**



### **Arbejdsmiljøbutikken**

Klik ind på [www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk) og se hvad der her findes af publikationer, der omhandler muskel-og skeletbesvær – bl.a. ondt i ryggen samt ondt i skulder og nakke.

### **Videncenter for Arbejdsmiljø**

Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
Telefon 39 16 53 07  
Fax 39 16 52 01  
[www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)