

Ondt i muskler og led

Spørgeskemaundersøgelse om arbejde og smerter i muskler og led



Ondt i muskler og led

Spørgeskemaundersøgelse om arbejde og smerter i muskler og led

ISBN-nr. 978-87-92092-04-5

Videncenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105

2100 København Ø

Tlf. 39 16 53 07

Fax 39 16 52 01

www.arbejdsmiljoviden.dk

Videncenter for Arbejdsmiljø er en del af Det Nationale Forskningscenter
for Arbejdsmiljø under Beskæftigelsesministeriet

København, august 2011

Rapporten kan downloades fra www.jobogkrop.dk

Indhold

Baggrund og formål.....	4
Undersøgelsens hovedresultater	5
75 spørgsmål til 4.000 offentligt ansatte	8
Brancheområder og jobgrupper	9
Fysisk belastning i arbejdet	10
Forskelle mellem jobgrupper på ældreområdet.....	12
Computerarbejde.....	13
Forskelle mellem jobgrupper på det administrative område	14
Smerter i nakken og ryggen	15
Smerter dagligt eller flere gange om ugen	16
Ansatte på socialområdet og rengøring har oftest ondt	17
Konsekvens af smerter.....	19
Forskelle mellem jobgrupper på sundhedsområdet.....	21
Viden og holdning	22
Viden om forebyggelse af smerter	23
Viden om forebyggelse af sygefravær	25
Sygeplejersker og ledere ved mest.....	26
Lægger arbejdspladsen vægt på forebyggelse?.....	27
Forskel mellem jobgrupper på uddannelsesområdet	28
Holdninger til smerter i ryggen	29
Mange er i tvivl	31

Baggrund og formål

Som forberedelse af en kampagne for at styrke forebyggelsen af smerter i muskler og led på arbejdspladserne gennemførte Videntcenter for Arbejdsmiljø i efteråret 2010 en spørgeskemaundersøgelse blandt 4.000 offentligt ansatte.

Formålet var at afdække:

- hvor udbredt smerter i muskler og led er blandt de offentligt ansatte
- hvilken viden de offentligt ansatte har om smerter i muskler og led
- hvilke holdninger de offentligt ansatte har til smerter i muskler og led.

Undersøgelsen danner således baggrund for den kampagne, som Videntcenter for Arbejdsmiljø (VFA) har sat i gang med blandt andet websiden jobogkrop.dk og en kampagne rettet mod offentlige arbejdspladser, der igangsættes i efteråret 2011. Læs om kampagnen på www.jobogkrop.dk.

Undersøgelsens resultater skal desuden bruges til at måle, om der i de kommende år sker ændringer i de offentligt ansattes viden om og holdninger til smerter i muskler og led.

Om denne rapport

Data fra undersøgelsen vil løbende blive formidlet på jobogkrop.dk og i forbindelse med kampagnen i øvrigt. Denne rapport indeholder en deskriptiv analyse af hovedresultaterne med vægt på de mest markante forskelle mellem brancher og jobgrupper. Den bliver siden fulgt op af mere uddybende beskrivelser af resultaterne inden for de offentlige brancheområder.

Kampagnen Job&krop er en del af udmøntningen af en aftale, som regeringen og arbejdsmarkedets parter på det offentlige område indgik i 2007, om at styrke indsatsen for at formidle viden om arbejdsmiljø til de offentlige arbejdspladser. Kampagnen bygger desuden på en trepartsaftale fra 2010 mellem regeringen og arbejdsmarkedets parter om at styrke indsatsen for at forebygge muskel- og skeletbesvær på arbejdspladserne.

Videntcenter for Arbejdsmiljø
Juli 2011

Undersøgelsens hovedresultater

Få har hårdt fysisk arbejde

Meget få offentligt ansatte angiver, at de har hårdt fysisk arbejde. De jobgrupper, der siger, at de har hårdt fysisk arbejde, arbejder især inden for ældreområdet og på rengøringsområdet.

De fleste har ondt i både nakke og ryg

Uanset brancheområde og job oplever de fleste offentligt ansatte at have ondt i muskler og led. De fleste angiver, at de har ondt i både nakke og ryg.

Mange føler sig begrænset af deres smerter

Der er stor forskel mellem brancheområder og jobgrupper på, hvilke konsekvenser smerterne har for dagligdagen. Rygsmerter begrænser flere end smerter i nakken, men mellem 10 og 14 procent svarer, at smerterne begrænser deres daglige aktivitet mere end en dag.

Ansatte på ældreområdet og rengøringsområdet har flest smerter

På ældreområdet og rengøringsområdet, som har det hårdest fysiske arbejde, angiver mange, at smerter i både ryg og nakke begrænser deres aktiviteter i dagligdagen. Det er også blandt dem der er flest, som har smerter hver dag eller flere gange om ugen.

Tendensen er tydelig:

De ansatte på ældreområdet og rengøringsområdet:

- har det mest anstrengende fysiske arbejde
- har oftest ondt i muskler og led
- føler sig mest begrænset af smerterne
- er oftere fysisk trætte efter en arbejdsdag
- føler sig sjældnere udhvilede om morgenen efter en arbejdsdag.

Arbejde i administrationen er mest stillesiddende

Det mindst fysisk anstrengende arbejde findes i på administrationsområdet, hvor de ansatte har mest stillesiddende arbejde og mest computerarbejde. Men der er også en del undervisere og ansatte på både det sociale område og sundhedsområdet, som har meget stillesiddende arbejde, hvor store dele af en arbejdsdag foregår foran en computer.

Gennemsnit skjuler forskelle

Undersøgelsens gennemsnitstal dækker over forskelle - nogle gange store forskelle - mellem brancheområderne og mellem jobgrupperne i brancheområderne. Fx viser gennemsnittet, at de ansatte i den offentlige administration tilbringer det meste af dagen foran en computer. Men det er ikke alle jobgrupper, der sidder lige meget foran computeren. Kun få ledere sidder det meste af dagen foran computeren. Det gør til gengæld medarbejdere med akademisk eller andet kontorarbejde.

Arbejdspladserne lægger ikke vægt på forebyggelse

Mange ansatte svarer, at de ikke oplever, at deres arbejdsplads lægger vægt på at forebygge smerter i muskler og led eller sygefravær som følge af smerter af i muskler og led. Dog oplever de, der har det hårdest fysiske arbejde i højere grad end andre, at arbejdspladsen har fokus på forebyggelse. Det hindrer dog ikke, at det er dem, der oftest har smerter i muskler og led.

Det skal bemærkes, at svarene kun siger noget om, hvad de ansatte oplever, at arbejdspladsen gør, intet om, hvad arbejdspladserne faktisk gør. Det kan være, at en arbejdsplads gør meget for at forebygge smerter i muskler og led, men at medarbejderne ikke har oplevet det.

Mange har viden

Mange svarer, at de har viden om, hvordan smerter i muskler og led skal forebygges, og at de kan bruge deres viden. Især ansatte på sundhedsområdet svarer, at de i høj grad har viden om forebyggelse. Men også ansatte på ældreområdet angiver, at de har viden om forebyggelse af smerter i muskler og led, og at de kan bruge deres viden.

Det skal bemærkes, at der kun er spurgt, om de ansatte har viden, ikke hvilken viden, de har. Svarene er altså alene udtryk for, i hvor høj grad de ansatte mener, at de har viden om forebyggelse af smerter i muskler og led.

Mange er i tvivl

Når de bliver spurgt om deres holdning til, hvordan man skal takle smerter i muskler og led, og hvilke konsekvenser smerterne har for liv og helbred, er mange i tvivl. De er usikre på, om det fx er bedst at være aktiv trods smerter. Ligesom mange er i tvivl om, der er noget at gøre, om smerterne forsvinder, og om de kan fortsætte med at arbejde.

Temaer for forebyggelse

Undersøgelsen af de offentligt ansattes viden om og holdninger til smerter i muskler og led peger på nogle temaer, som er vigtige at inddrage for at styrke forebyggelsen af smerter i muskler og led:

- Markant mange er positive over for træning og fysisk aktivitet.
- Mange er usikre på, om det er godt at gå på arbejde trods rygproblemer.
- Mange er usikre på, hvilke konsekvenser rygproblemer har for helbred og livssituation.
- Mange er i tvivl om, det er bedst at hvile eller være aktiv, når man har ondt i ryggen.

Færre oplever fysiske krav i arbejdet

Resultaterne fra en ny stor undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø af arbejdsmiljø og helbred i hele arbejdsstyrken i Danmark peger i samme retning som undersøgelsen blandt de offentligt ansatte:

- Fire ud af fem med kontorarbejde oplever smerter og ubehag i nakke og skuldre.
- Ansatte i hjemmepleje, hjemmehjælp og dagpleje beskriver, at smerter øges ved fysisk aktivitet.
- EDB-folk og folkeskolelærere er enige i, at man bør stoppe en bestemt arbejdsopgave, hvis den øger smerten.
- Ansatte i hjemmepleje og hjemmehjælp, pædagoger, medhjælpere og rengøringsassistenter er mest enige i, at man ikke bør udføre sine normale aktiviteter eller arbejde, når man har ondt.

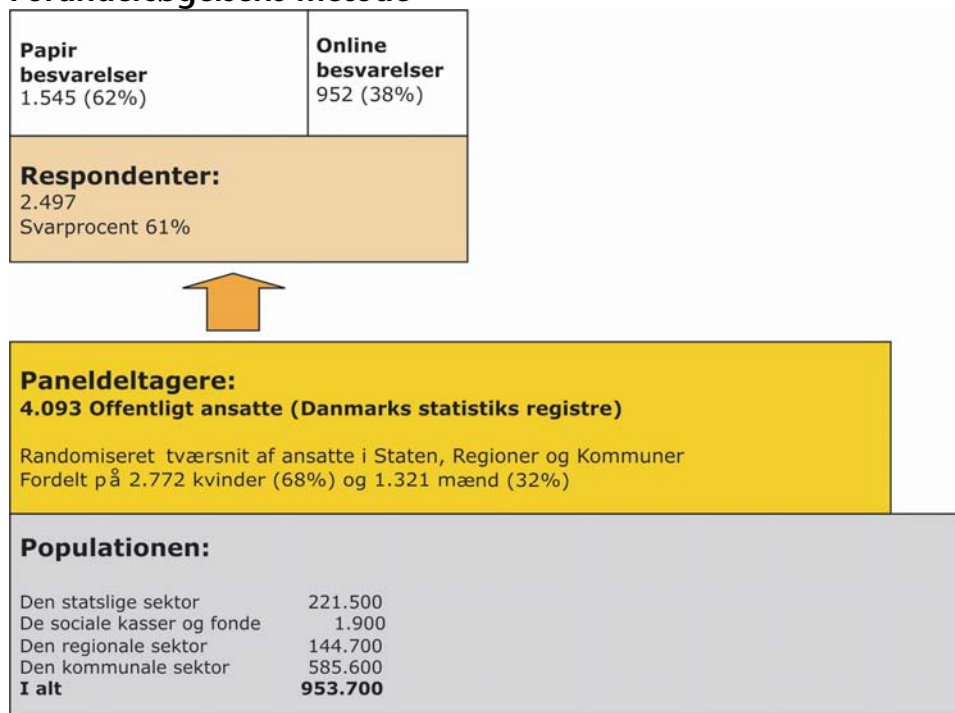
I øvrigt viser undersøgelsen, at der i perioden fra 2005 til 2010 er sket følgende udvikling:

- Betydeligt færre oplever at være udsat for fysiske krav i arbejdet som bære- eller løftearbejde.
- Færre føler, at de skal arbejde meget hurtigt.
- Lidt flere oplever, at de har stillesiddende arbejde mindst tre fjerdedele af arbejdstiden.
- Hjemmehjælpere, pædagoger og rengøringsassistenter angiver, at de i højere grad i en fjerdedel af tiden arbejder med ryggen foroverbøjet og har mange vrid og bøj i ryggen.

Se alle resultaterne på www.arbejdsmiljoforskning.dk

75 spørgsmål til 4.000 offentligt ansatte

Forundersøgelsens metode



Videncenter for Arbejdsmiljø gennemførte i september og oktober 2010 i samarbejde med forskere fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og Danmarks statistik en spørgeskemaundersøgelse blandt 4.000 offentligt ansatte. De udgør et repræsentativt udsnit af de omkring 950.000 medarbejdere og ledere i stat, regioner og kommuner.

Arbejde og smerter

Svarpersonerne fik 75 spørgsmål, som drejer sig om arbejde og smerter i muskler og led og om viden om og holdning til forebyggelse af smerter i muskler og led.

61 procent svarede

Svarprocenten var 61, fordelt på papir- og online-besvarelser.

Brancheområder og jobgrupper

Resultaterne af undersøgelsen bygger på knap 2.500 svar, som kan fordeles på jobgrupper i de seks store offentlige brancheområder:

- Administration
- Undervisning
- Socialområdet - herunder
 - ældreområdet,
 - børne- og ungeområdet
 - voksenområdet
- Sundhedsområdet
- Andre - omfatter rengøring, affaldsarbejde, transport og ansatte i forsvaret.

Ledere og medarbejdere

Inden for hvert brancheområde kan svarene fordeles på ledere og medarbejdere i forskellige jobgrupper. Antallet af svar er stort nok til, at undersøgelsens resultater kan opdeles på de større jobgrupper i de enkelte brancheområder.

Undersøgelsen kan således give et billede af, hvor udbredte smerter i muskler og led er blandt de ansatte i de enkelte brancheområder, hvilken viden om og holdninger de har til det at have smerter i muskler og led – og om der er forskelle mellem de enkelte jobgrupper inden for et brancheområde.

Dog er de små brancheområder ikke repræsenteret tilstrækkeligt til, at data kan opdeles på jobgrupper, og data herfra skal vurderes med forsigtighed.

Fysisk belastning i arbejdet

Fysisk belastning på arbejdet - opdelt i sektorer

Hvordan vil du beskrive din fysiske aktivitet i din hovedbeskæftigelse?				
	Mest stillesiddende arbejde, som ikke kræver fysisk anstrengelse	Mest stående eller gående arbejde, som ellers ikke kræver fysisk anstrengelse	Stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde	Tungt eller hurtigt arbejde, som er fysisk anstrengende
Off. administration	79	14	6	1
Undervisning	38	52	9	2
Socialområdet - ældre	12	18	63	8
Socialområdet - børn-unge	16	33	49	2
Socialområdet - voksenalder	27	31	33	9
Sundhedssektor	34	31	33	2
Rengøring	1	23	57	19
Transport	81	7	9	2
Affald	35	38	26	3
Forsvar	53	6	35	7
Gennemsnit alle	36	29	31	4

De ansatte er blevet spurgt, dels om de har et arbejde, hvor de sidder mest, eller går og står - dels om de har fysisk tungt eller hurtigt arbejde, eller om de har løfte- eller bærearbejde.

Svarene er opdelt, så tungt eller hurtigt arbejde sammen med løfte- eller bærearbejde betegnes som fysisk anstrengende arbejde, mens stillesiddende og stående og gående arbejde kædes sammen med, at arbejdet ikke er fysisk anstrengende.

Ud fra denne opdeling er der 35 procent af deltagerne i undersøgelsen, der beskriver deres arbejde som fysisk anstrengende. Mens 65 procent ikke beskriver deres arbejde som fysisk anstrengende. I gennemsnit har 36 procent mest stillesiddende arbejde.

Der er store forskelle

Gennemsnitstallene dækker over store forskelle mellem brancheområderne. "Kun" 8 procent af de ansatte på ældreområdet og 19 procent på rengøringsområdet angiver, at de har tungt eller hurtigt fysisk anstrengende arbejde.

Men når løfte- og bærearbejde tælles med, er det tydeligt, at det er på ældreområdet og rengøringsområdet, at de fleste oplever at have fysisk anstrengende arbejde. På begge områder beskriver over 70 procent deres arbejde som fysisk anstrengende.

Både blandt dem, der arbejder med børn og unge, og dem, der arbejder med voksne på socialområdet, er der flere end gennemsnittet, som angiver, at de har fysisk anstrengende arbejde, mens der er færre end gennemsnittet blandt de ansatte på sundhedsområdet, der angiver, at de har fysisk anstrengende arbejde.

De administrative sidder mest stille

Det stillesiddende arbejde fylder mest blandt de ansatte i offentlig administration, hvor 79 procent beskriver deres arbejde som mest stillesiddende. Det er også dem, der har mindst fysisk anstrengende arbejde. I alt 93 procent af de ansatte på det administrative område svarer, at de har et arbejde, der ikke kræver fysisk anstrengelse.

Forskelle mellem jobgrupper på ældreområdet

Jobgrupper socialsektor (ældreområdet)

Hvordan vil du beskrive din fysiske aktivitet i din hovedbeskæftigelse (%)?				
	Mest stillesiddende arbejde, som ikke kræver fysisk anstrengelse	Mest stående eller gående arbejde, som ellers ikke kræver fysisk anstrengelse	Stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde	Tungt eller hurtigt arbejde, som er fysisk anstrengende
Ledere	53	29	18	0
Sygeplejersker	46	35	19	0
SoSu/hjemmehjælp/-pleje	4	17	68	11
Andre	10	14	71	5

Der er ikke bare forskelle mellem brancheområderne på, hvor meget fysisk anstrengende eller stillesiddende arbejde, man har. Der er også forskelle mellem jobgrupperne på de enkelte brancheområder. Det er denne tabel fra ældreområdet et eksempel på.

Flest sosu' er og "andre" har fysisk anstrengende arbejde

Tabellen viser, at det er social- og sundhedsmedarbejderne på ældreområdet, der tager sig af det fysisk anstrengende arbejde sammen med gruppen "andre", som blandt andet er ansatte i køkkenet.

Den viser også, at mange ledere og en del sygeplejersker har stillesiddende arbejde.

Computerarbejde

Hvor stor en del af din arbejdstid arbejder du ved en computerskærm?						
Sektor	Næsten hele tiden	Ca ¾ af tiden	Ca ½ af tiden	Ca ¼ af tiden	Sjældent/meget lidt	Aldrig/næsten aldrig
Administration	44	30	14	8	4	1
Undervisning	11	13	16	37	20	3
Ældreområdet	4	6	7	21	40	23
Børne- og ungeområdet	2	5	6	14	45	29
Voksenområdet	7	11	4	33	33	13
Sundhedsområdet	16	9	17	39	16	3
Rengøring	1	1	2	7	21	67
Transport	23	16	19	14	16	12
Affald	15	9	6	21	27	21
Forsvaret	26	20	7	18	22	7

De offentligt ansatte er blevet spurgt, hvor stor en del af arbejdstiden, de arbejder ved en computerskærm.

Mange har computerarbejde

I gennemsnit svarer 25 procent, at de bruger næsten hele arbejdstiden ved en computerskærm. Nogenlunde lige mange, 20 og 22 procent svarer, at de arbejder ved en computerskærm tre fjerdedele af tiden og sjældent. 7 procent svarer aldrig eller næsten aldrig.

Mest computerarbejde i administrationen

Svarene viser tydeligt, at der er forskel på brancheområderne. Det er især de ansatte i offentlig administration, der tilbringer en stor del af arbejdsdagen foran en computerskærm. Tre fjerdedele af de ansatte på det administrative område svarer, at de arbejder foran skærmen næsten hele tiden eller tre fjerdedele af arbejdstiden.

Mindst computerarbejde i rengøringen

I den modsatte ende ses ansatte i rengøring, hvor 88 procent svarer, at de sjældent eller aldrig arbejder ved en computer.

Forskelle mellem jobgrupper på det administrative område

Hvor stor en del af din arbejdstid arbejder du ved en computerskærm? (%)						
	Næsten hele tiden	Ca ¾ af tiden	Ca ½ af tiden	Ca ¼ af tiden	Sjældent/ meget lidt	Aldrig/ næsten aldrig
Ledere	20	33	31	11	4	0
Akademisk kontorarbejde	47	33	11	6	2	1
Almindeligt kontorarbejde	57	27	12	4	2	0
Andre ansatte	31	28	9	16	10	7

Når svarene fordeles på jobgrupper, viser det sig, at computerarbejdet er langt mere skævt fordelt, end gennemsnittet på brancheområderne tyder på. Det er denne tabel fra det administrative område et eksempel på.

Færrest ledere sidder hele tiden foran en computer

Hvor 20 procent af lederne svarer, at de sidder foran computeren næsten hele tiden, er det 47 procent af de akademiske og over halvdelen af de ansatte med almindeligt kontorarbejde, der svarer, at de bruger det meste af arbejdsdagen foran en computer.

Kontormedarbejdere sidder mest foran en computer

Når man lægger til, at omkring 30 procent i de to medarbejdergrupper med kontorarbejde sidder foran computeren tre fjerdedele tiden, er det tydeligt, at computerarbejde dominerer deres hverdag. Omkring 80 procent i begge grupper svarer, at de bruger størstedelen af en arbejdsdag foran computeren.

Smerter i nakken og ryggen

Udbredelse – smerter nakken og ryggen

Har du indenfor de sidste 4 uger haft ondt i nakken/ryggen? Procentdelen af de adspurgte i sektoren som svarer "ja"		
	Nakken	Ryggen
Off. administration	59	53
Undervisning	56	52
Ældreområdet	63	66
Børne- og ungdom	52	58
Voksensektor	57	59
Sundhedssektoren	61	56
Rengøring	63	64
Transportarbejde	42	61
Affald	59	59
Gennemsnit alle	57	57

De ansatte er blevet spurgt, om de inden for en periode på fire uger har haft ondt i nakken og ryggen.

De har smerter, men er ikke syge

Svarene viser, at på trods af, at der stor forskel på, hvor fysisk belastende arbejde de ansatte på de forskellige brancheområder har, så har mange i alle brancheområder haft ondt, og de har haft ondt i både nakke og ryg. I gennemsnit svarer 57 procent, at de har haft ondt i nakken og lige så mange, at de har haft ondt i ryggen. Der er dog små forskelle på, hvor meget og hvor de har haft ondt.

Arbejde med ældre og rengøring giver lidt flere ondt i ryggen

Der er lidt flere på ældreområdet og rengøringsområdet end på de øvrige brancheområder, der svarer, at de har haft smerter i nakke og ryg. Og flest har haft ondt ryggen: 66 procent på ældreområdet og 64 procent blandt dem der arbejder med rengøring. Men næsten lige så mange, 63 procent på begge områder svarer, at de har haft ondt i nakken.

At de har ondt både i nakke og ryg kan sammenholdes med, at det også er dem, der har mest fysisk anstrengende arbejde.

Administration giver lidt flere ondt i nakken

Blandt de ansatte i offentlig administration svarer 59 procent, at de har haft ondt i nakken, mens 53 procent har haft ondt i ryggen. Det kan kædes sammen med, at det også er dem, der har mest computerarbejde.

Smerter dagligt eller flere gange om ugen

Alle respondenter

Hvor ofte har du haft smerter inden for de sidste 3 måneder?				
	Frekvens	Procent	Kumulativ frekvens	Kumulativ procent
Dagligt	449	19	449	19
Flere gange om ugen	588	24	1.037	43
Et par gange om måneden	460	19	1.497	62
Enkelte gange	706	29	2.203	91
Slet ikke	230	10	2.433	100

De ansatte er blevet spurgt, hvor ofte de har haft smerter inden for de sidste tre måneder.

Få har slet ikke ondt

Kun ti procent svarer, at de slet ikke har haft ondt inden for de sidste tre måneder. I gennemsnit svarer 42 procent, at de har haft ondt hver dag eller flere gange om ugen. 48 procent svarer, at de har haft ondt et par gange om måneden eller enkelte gange. Men gennemsnittet dækker over store forskelle mellem brancheområderne.

Ansatte på socialområdet og rengøring har oftest ondt

Hvor ofte har du haft smerter inden for de sidste 3 måneder?					
Sektor	Dagligt	Flere gange om ugen	Et par gange om måneden	Enkelte gange	Slet ikke
Administration	14	20	19	33	14
Undervisning	15	21	21	33	11
Ældreområdet	23	28	18	25	6
Børne- og ungeområdet	24	22	16	30	8
Voksenområdet	27	27	15	23	7
Sundhedsområdet	16	27	22	28	7
Rengøring	29	29	15	19	8
Transport	14	47	12	23	5
Affald	27	27	21	21	6
Forsvaret	11	20	22	30	17

Når svarene fordeles på brancheområder, er det tydeligt, at nogle har oftere ondt end andre. På hele socialområdet svarer over halvdelen, at de har smerter i muskler og led hver dag eller flere gange om ugen.

På rengøringsområdet svarer 60 procent, at de har smerter hver dag eller flere gange om ugen.

Hvor fysisk træt er du (i kroppen generelt) efter en typisk arbejdsdag?					
Sektor	Ikke træt	Lidt træt	Noget træt	Meget træt	Helt udmattet
Administration	31	46	18	5	0
Undervisning	27	42	26	5	0
Ældreområdet	7	26	44	22	1
Børne- og ungeområdet	8	35	41	14	2
Voksenområdet	18	35	36	11	1
Sundhedsområdet	14	41	35	10	0
Rengøring	4	20	43	27	7
Transport	16	47	26	12	0
Affald	18	30	39	12	0
Forsvaret	24	42	33	2	0

Mest trætte og mindst udhvilede

Det er de ansatte på ældreområdet og rengøringsområdet, der oplever at være mest trætte i kroppen efter en arbejdsdag og mindst udhvilede, når de vågner om morgenen efter en arbejdsdag. Det kan ses i sammenhæng med, at det også er dem, der har det mest fysisk anstrengende arbejde.

På ældreområdet svarer 66 procent og på rengøringsområdet 70 procent, at de er noget eller meget fysisk trætte efter en typisk arbejdsdag. Det er kun på rengøringsområdet, at 7 procent svarer, at de er helt udmattede efter arbejdsdag.

På de samme to brancheområder svarer halvdelen, at de nogle gange eller sjældent er udhvilede i kroppen, når de vågner om morgenen.

De mindst trætte og mest udhvilede

Der er flest i administrationen og på undervisningsområdet, der ikke er fysisk trætte efter en arbejdsdag. Her er der også flest, der svarer, at de næsten altid eller ofte føler sig udhvilede om morgenen.

Mange er lidt trætte og ofte udhvilede

Generelt er der dog på brancheområderne mange, der føler sig lidt trætte efter en arbejdsdag. Halvdelen eller flere er næsten altid eller ofte udhvilede, når de vågner om morgenen.

Hvor ofte er du udhvilet i kroppen, når du vågner om morgenen (tænk på de morgener, hvor du har arbejdet dagen forinden)?					
Sektor	Næsten altid	Ofte	Nogle gange	Sjældent	Aldrig
Administration	34	36	20	9	1
Undervisning	34	37	22	6	2
Ældreområdet	17	32	35	14	2
Børne- og ungeområdet	26	37	25	10	2
Voksenområdet	25	38	28	8	1
Sundhedsområdet	29	38	22	11	0
Rengøring	19	28	33	17	4
Transport	21	31	21	19	7
Affald	39	30	18	9	3
Forsvaret	26	31	18	24	2

Konsekvens af smerter

Udbredelse – konsekvens af smerter

Oversigt alle sektorer

Var smerten slem nok til at begrænse dine normale aktiviteter? Udregnet som procentdelen af de adspurgte i sektoren som svarer "ja"		
	Nakkesmerter	Rygsmarter
Off. administration	10	10
Undervisning	9	14
Ældreområdet	13	20
Børne- og ungeområdet	11	16
Voksensektor	11	17
Sundhedssektoren	11	10
Rengøring	20	24
Transportarbejde	2	12
Affald	19	25
Gennemsnit alle	10	14

De ansatte er blevet spurgt, om den smerte, de har oplevet, var slem nok til at begrænse deres normale aktiviteter ud over en dag.

Smerter begrænser ikke alle

Svarene viser, at selv om halvdelen har smerter, behøver det ikke betyde, at det begrænser deres normale aktiviteter i væsentlig grad.

I gennemsnit svarer 10 procent, at smerter i nakken og 13 procent, at smerter i ryggen begrænser deres normale aktiviteter ud over en dag. Men der er stor forskel mellem brancheområderne.

Rygsmarter begrænser mest

Generelt er der lidt flere, der føler sig begrænset af smerter i ryggen. Det gælder især på det sociale område, hvor mellem 16 og 20 procent svarer, at smerterne i ryggen begrænser deres normale aktiviteter. Der er flest blandt de ansatte på ældreområdet, der føler sig begrænset af rygsmarter. Det kan forklares ud fra, at det er sværere at gå på arbejde med smerter, hvis man har et arbejde som er fysisk anstrengende.

På socialområdet føler mellem 11 og 13 procent, at nakkesmerter begrænser deres normale aktiviteter.

Smerter begrænser mest blandt ansatte i rengøring

Sammenhængen mellem fysisk anstrengende arbejde og begrænsning som følge af smerter kan tydeligt ses blandt de ansatte på rengøringsområdet.

Her er der flest, der føler deres normale aktivitet begrænset både af nakke- og rygsmarter. 24 procent føler, at rygsmarter begrænser deres normale aktivitet, 20 procent at nakkesmerter begrænser dem.

Mindst på sundhedsområdet, undervisning og administration

Sundhedsområdet har den mindste andel, 10 procent, af ansatte der svarer, at rygsmerter begrænser dem.

På det administrative område og på undervisningsområdet svarer 9 procent, at smerter i nakken begrænser deres normale aktivitet.

Forskelle mellem jobgrupper på sundhedsområdet

Var smerten slem nok til at begrænse dine normale aktiviteter eller ændre dine daglige rutiner i mere end én dag?		
	Ja	Nej
Sundhedssektor - læger	7	93
Sundhedssektor - sygeplejersker	16	84
Sundhedssektor - øvr. mellem-udd.	9	91
Sundhedssektor - teknikere o.l.	27	73
Sundhedssektor - adm. kontorphersonale	16	84
Sundhedssektor - SoSu	25	75
Sundhedssektor - andre	24	76

Tabellen er et eksempel på, at gennemsnittet kan skjule store forskelle mellem jobgrupperne på et brancheområde. I gennemsnit svarer 10 procent på sundhedsområdet, at de følte smerten slem nok til at begrænse deres aktiviteter i mere end en dag.

Når svarene fordeles på jobgrupper, viser det sig, at en fjerdedel af social- og sundhedsmedarbejderne, teknikerne og gruppen "andre", som bl.a. er køkkenmedarbejdere, føler sig begrænset af smerterne mere end en dag. Færrest læger og mellemuddannede (ergoterapeuter, fysioterapeuter, bioanalytikere) føler sig begrænsede af smerter. Lidt flere sygeplejersker, 16 procent, oplever, at smerterne begrænser dem mere end en dag.

Viden og holdning

Udvalgte videns- og holdningsspørgsmål

Alle respondenter

	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad	Slet ikke
Ved du, hvordan man skal forebygge smerter i muskler og led?	22	56	18	4
Ved du, hvordan man skal forebygge sygefravær som følge af smerter i muskler og led?	18	46	26	10
Kan du bruge din viden til at forebygge smerter i muskler og led?	23	52	21	4
Kan du bruge din viden til at forebygge sygefravær som følge af smerter i muskler og led?	25	50	23	3
Lægger din arbejdsplads vægt på at forebygge smerter i muskler og led?	15	41	26	17
Lægger din arbejdsplads vægt på at forebygge sygefravær som følge af smerter i muskler og led?	16	39	28	17
Lægger din arbejdsplads vægt på anvendelse af hjælpemidler til at forebygge smerter i muskler og led?	22	41	23	14

De ansatte har fået en række spørgsmål om deres viden om og holdninger til forebyggelse af smerter i muskler og led.

De fleste mener, at de har viden nok

Svarene viser, at omkring to tredjedele mener, at de ved, hvordan smerter i muskler og led skal forebygges. De fleste synes også, at de kan bruge deres viden.

Der er dog lidt færre, der føler sig sikre på, at de ved, hvordan sygefravær som følge af smerter i muskler og led skal forebygges. 26 procent svarer, at de i ringe grad ved, hvordan man skal forebygge sygefravær.

Det skal understreges, at undersøgelsen ikke har spurgt til, hvilken viden de ansatte har, eller testet, om det nu også holder stik. Svarene i undersøgelsen om holdninger viser, at der er områder, hvor mange er usikre på, hvad der er bedst at gøre.

Forebyggelse på arbejdspladsen

Svarere viser, at over 40 procent ikke mener, at deres arbejdsplads lægger vægt på at forebygge hverken smerter eller sygefravær som følge af smerter i muskler og led.

Næsten lige så mange mener, at arbejdspladsen ikke lægger vægt på, at der anvendes hjælpemidler til at forebygge smerter i muskler og led.

Viden om forebyggelse af smerter

Ved du, hvordan man skal forebygge smerter i muskler og led? Fordeling på brancheområder i %				
Sektor	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad	Slet ikke
Administration	18	57	22	3
Undervisning	21	53	22	4
Ældreområdet	26	56	14	5
Børne- og ungeområdet	19	59	18	3
Voksenområdet	18	59	19	4
Sundhedsområdet	35	54	10	2
Rengøring	13	59	20	8
Transport	7	63	19	12
Affald	6	64	15	15
Forsvaret	16	45	33	5

Svarene på spørgsmålet om viden om forebyggelse af smerter i muskler og led kan fordeles på brancheområder. Her viser der sig markante forskelle.

Ansatte på sundhedsområdet og ældreområdet ved mest

Der er flest blandt de ansatte på sundhedsområdet, som svarer, at de ved, hvordan smerter i muskler og led skal forebygges. 35 procent svarer, at de ved det i høj grad, 54 procent i nogen grad.

Næstflest blandt de ansatte på ældreområdet svarer, at de har viden om, hvordan man skal forebygge smerter i muskler og led. 26 procent svarer i høj grad, 56 procent svarer i nogen grad.

De fleste ved noget

På de fleste af brancheområderne svarer over 50 procent, at de i nogen grad ved, hvordan smerter i muskler og led skal forebygges. Men der er dog en del, mellem 10 og 22 procent på de forskellige brancheområder, der svarer, at de kun i ringe grad har viden om forebyggelse af smerter i muskler og led.

Blandt dem, der arbejder på rengøringsområdet, svarer næsten 30 procent, at de kun i ringe grad eller slet ikke ved, hvordan man skal forebygge smerter i muskler og led.

Flest sygeplejersker svarer "i høj grad"

Når svarene fordeles på jobgrupper på ældreområdet, viser det sig, at der er flest sygeplejersker, 61 procent, der svarer, at de i høj grad ved, hvordan man skal forebygge smerter i muskler.

37 procent af sygeplejerskerne svarer i nogen grad. Her placerer også de fleste ledere sig med 65 procent og de fleste social- og sundhedsmedarbejdere med 60 procent.

17 procent af social- og sundhedsmedarbejderne svarer, at de i høj grad ved, hvordan man skal forebygge smerter i muskler og led. Lige så mange svarer, at de ved det i ringe grad og 6 procent i denne gruppe svarer, at de slet ikke ved det.

I gruppen andre er der lidt flere end blandt social- og sundhedsmedarbejderne der svarer, at de i høj grad har viden om forebyggelse.

Ved du, hvordan man skal forebygge smerter i muskler og led?				
	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad	Slet ikke
Ældreområdet - ledere	29	65	6	0
Ældreområdet - sygeplejersker	61	37	0	2
Ældreområdet - SoSu/hjemmehjælp/-pleje	17	60	17	6
Ældreområdet - andre	24	56	15	5

Viden om forebyggelse af sygefravær

Ved du, hvordan man skal forebygge sygefravær som følge af smerter i muskler og led?					
Sektor	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad	Slet ikke	Ved ikke
Administration	14	49	27	10	0
Undervisning	18	39	33	10	0
Ældreområdet	22	49	20	9	0
Børne- og ungeområdet	15	50	27	8	0
Voksenområdet	17	44	30	9	1
Sundhedsområdet	26	49	20	6	0
Rengøring	9	49	23	19	0
Transport	7	44	30	19	0
Affald	6	49	24	21	0
Forsvaret	16	33	35	16	0

Flest på sundhedsområdet, en fjerdedel, svarer, at de i høj grad ved, hvordan man skal forebygge sygefravær som følge af smerter i muskler og led. Det samme svarer 21 procent af de ansatte på ældreområdet.

På de øvrige brancheområder svarer de fleste, at de ved det i nogen grad, men omkring en fjerdedel svarer, at de ved det i ringe grad eller slet ikke.

Ved du, hvordan man skal forebygge sygefravær som følge af smerter i muskler og led?				
	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad	Slet ikke
Ældreområdet - ledere	47	29	24	0
Ældreområdet - sygeplejersker	47	45	8	0
Ældreområdet - SoSu/hjemmehjælp/-pleje	15	51	23	12
Ældreområdet - andre	19	51	21	9

Sygeplejersker og ledere ved mest

Når svarene på spørgsmålet om viden om forebyggelse af sygefravær fordeles på jobgrupper på ældreområdet, viser det sig tydeligt, at det er sygeplejerskerne og lederne, der er mest sikre på deres viden. 47 procent i begge jobgrupper svarer, at de i høj grad ved, hvordan man skal forebygge sygefravær som følge af smerter i muskler og led.

45 procent af sygeplejerskerne svarer, at de ved det i nogen grad, mens der blandt lederne er lidt større usikkerhed, 29 procent svarer i nogen grad, 24 procent i ringe grad.

Tvivel om hvordan sygefravær skal forebygges

Blandt social- og sundhedsmedarbejderne og gruppen andre svarer halvdelen, at de i nogen grad ved, hvordan man skal forebygge sygefravær som følge af smerter i muskler og led, men i begge grupper er der omkring 20 procent som svarer i ringe grad. 12 procent af social- og sundhedsmedarbejderne svarer, at de slet ikke ved det.

Lægger arbejdspladsen vægt på forebyggelse?

Lægger din arbejdsplads vægt på at forebygge smerter i muskler og led?				
Sektor	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad	Slet ikke
Administration	16	44	27	13
Undervisning	8	30	30	32
Ældreområdet	22	47	21	10
Børne- og ungeområdet	15	46	25	14
Voksenområdet	15	44	28	12
Sundhedsområdet	17	44	27	12
Rengøring	18	46	19	18
Transport	19	36	33	12
Affald	12	33	30	24
Forsvaret	15	29	40	16

Generelt mener over 40 procent ikke, at deres arbejdsplads lægger vægt på forebyggelse. Næsten lige så mange mener ikke, at arbejdspladsen lægger vægt på, at der skal bruges hjælpemidler i forebyggelsen af muskler og led.

De ansattes oplevelse af arbejdspladsens indsats

Svarene siger ikke noget om, hvad arbejdspladserne faktisk gør, kun hvad de ansatte oplever. Og der ser ud til, at det er de ansatte på brancheområder med mest fysisk anstrengende arbejde, der oplever, at deres arbejdsplads lægger vægt på forebyggelse. Det hindrer ikke, at det er på de samme brancheområder, de ansatte oftest har smerter.

Flest på ældreområdet oplever forebyggelse

Tabellen viser fordelingen af svar på brancheområder. Ifølge svarene synes 22 procent af de ansatte på ældreområdet, at deres arbejdsplads i høj grad lægger vægt på forebyggelse af smerter i muskler og led. Det er flere end på nogen af de andre brancheområder.

Svarene tyder på, at det er på de områder, hvor de ansatte har mest fysisk anstrengende arbejde, at arbejdspladserne også lægger mest vægt på forebyggelse.

Færrest på uddannelsesområdet oplever forebyggelse

På undervisningsområdet mener kun 8 procent, at deres arbejdsplads i høj grad lægger vægt på forebyggelse. Mens halvdelen mener, at arbejdspladsen gør det i ringe grad eller slet ikke.

Forskel mellem jobgrupper på uddannelsesområdet

Eksempel på forskel mellem jobgrupperne (uddannelsessektoren)

Lægger din arbejdsplads vægt på at forebygge smerter i muskler og led? (%)				
	I høj grad	I nogen grad	I ringe grad	Slet ikke
Uddannelse - ledere	14	43	20	23
Lærere - folkeskolen	4	19	32	45
Lærere - gymnasie/erhvervsudd.	3	23	37	37
Lærere - universitet/seminarier	10	33	31	26
Lærere - specialskoler/anden uv.	21	28	21	31
Andre i uddannelsessektor	8	43	29	20

På uddannelsesområdet er der ligesom på andre brancheområder forskel på, hvad jobgrupperne svarer. 57 procent af lederne på uddannelsesområdet mener, at arbejdspladsen i høj eller noget grad lægger vægt på at forebygge smerter i muskler og led.

Det samme gør 49 procent af lærerne på specialskolerne. Mens de fleste af lærerne i folkeskolen, 77 procent, og på gymnasie- og erhvervsskoler, 74 procent, svarer i ringe grad eller slet ikke.

Holdninger til smerter i ryggen

	ENIGE (1+2)	TVIVLERE (3)	UENIGE (4+5)
Der findes ingen rigtig god behandling for rygproblemer	11	19	70
Rygproblemer vil i sidste ende indebære, at man er nødt til at holde op med at arbejde	16	17	67
Rygproblemer betyder, at man har perioder med smerter resten af sit liv	26	28	46
Lægerne kan ikke gøre noget ved rygproblemer	14	20	66
En dårlig ryg bør trænes	89	5	6
Rygproblemer gør alting i livet værre	30	34	36
Den mest effektive metode til behandling af rygproblemer er at blive opereret	3	22	75
Rygproblemer kan betyde, at man ender i kørestol	12	26	62
Alternativ behandling er svaret på rygproblemer	18	46	36
Rygproblemer indebærer, at man er væk fra arbejdet i lange perioder	16	39	45
Smertestillende medicin er den eneste måde, man kan lindre rygproblemer på	7	20	72
Når man én gang har haft rygproblemer, vil der altid være en svaghed i ryggen	30	28	42
En dårlig ryg skal have hvile	23	36	41
Senere i livet bliver rygproblemer gradvist værre	23	42	35
Man kan næsten altid gå på arbejde, selv om man har ondt i ryggen	29	39	31
Man skal altid søge behandling for rygsmerter	51	35	14
Hvis man får rygsmerter, er det nødvendigt at få taget et røntgenbillede eller få foretaget en scanning for at få en diagnose	31	36	33
Arbejde er årsagen til, at man får rygproblemer	13	43	44
Fysisk aktivitet skader ryggen	5	16	79
Man bør ikke udføre fysiske aktiviteter, som forværrer smerterne i ryggen	70	19	11

De ansatte har i undersøgelsen fået 14 spørgsmål om holdninger til rygsmerter. De skulle fx tage stilling til sætningen "rygproblemer vil i sidste ende indebære, at man er nødt til at holde op med at arbejde" og svare på en skala fra "helt enig" til "helt uenig".

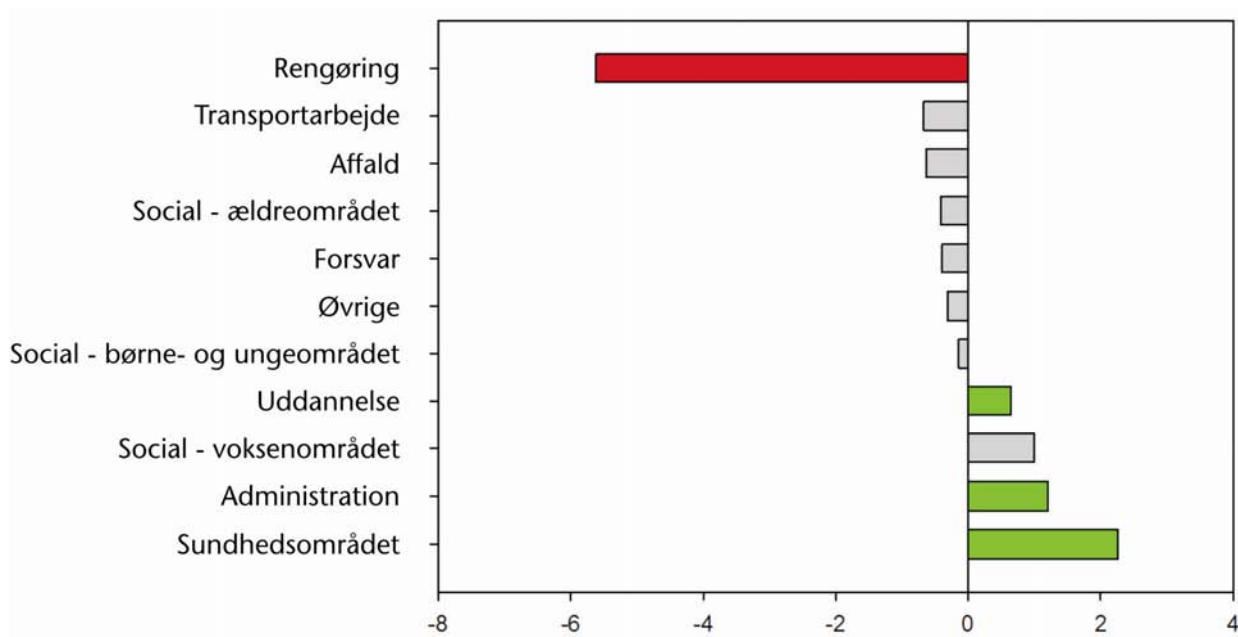
Danske offentligt ansatte er mere positive

Svarene summeres op på en skala fra 9 til 45, hvor en lav score tolkes som udtryk for, at deltagerne har en negativ holdning til smerternes betydning for helbred og livssituation. De samme spørgsmål er blevet brugt i befolkningsundersøgelser i Australien og Canada. Her var resultatet et gennemsnit på 26. I den danske undersøgelse er gennemsnittet 31. Det tyder på, at i alt fald de offentligt ansatte danskerne har en mere positiv holdning til konsekvenserne for liv og helbred af rygsmerter.

En stor gruppe af "tvivlere"

Undersøgelsen viser dog også, at der er en stor gruppe, som er i tvivl om, hvad der er bedst at gøre, og hvad udsigten er for liv og helbred, når man får smerter i ryggen.

Mange er i tvivl



Figuren viser, at der er store forskelle mellem jobgrupperne på de offentlige brancheområder, hvad angår deres opfattelse af, hvad der er bedst at gøre, når man har ondt i ryggen, og hvilke konsekvenser smerterne kan have for helbred og livssituation.

Ansatte i rengøring er mest i tvivl

I den "røde ende" ses ansatte på rengøringsområdet, som i høj grad er i tvivl om, hvad der er rigtigt at gøre, når man får ondt i ryggen – er det bedst at hvile eller være aktiv? Ligesom de er i tvivl om, hvorvidt der findes en behandling for rygproblemet, og om de kan gå arbejde. I denne gruppe mener mange, at der ikke er noget at gøre, rygproblemer må man bare leve med.

Ansatte på sundhedsområdet er mere positive

I den "grønne ende" er ansatte på sundhedsområdet (F), som har mere positive forventninger til at der er noget at gøre, når man får ondt i ryggen. De tror det nytter at være aktiv og regner med, at smerterne forsvinder.

Mange placerer sig imellem de to yderpunkter og er således mere eller mindre i tvivl om, hvad de skal gøre.

Temaer for forebyggelse og formidling af viden

Undersøgelsen peger på nogle temaer, som det er vigtigt at være opmærksom på i forbindelse med en kampagne for at styrke forebyggelsen af smerter i muskler og led:

Positivt (andelen af positive svar er over 50 procent):

- Svarene viser en markant positiv holdning til træning og fysisk aktivitet.

Tvivlende/negativt (andelen af positive svar er under 50 procent):

- Mange er usikre på, om det er godt at gå på arbejde med rygproblemer.
- Mange er usikre på, hvilke konsekvenser rygproblemer har for helbred og livssituation.

- Mange er usikre på, om rygproblemer kan behandles.
- Mange er i tvivl, om hvilke er det bedste for en dårlig ryg.

Holdninger og adfærd på landsplan

Den landsdækkende undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) af udviklingen i arbejdsmiljø og helbred fra 2005 til 2010 har også spørgsmål om holdning og adfærd med. Den viser nogenlunde de samme forskelle mellem jobgrupper som VFA's undersøgelse blandt de offentligt ansatte.

Deltagerne i NFA's undersøgelse har fået tre påstande, som de kunne være helt enige eller uenige i:

- *Smerter øges ved fysisk aktivitet*
Rengøringsassistenter og ansatte i hjemmepleje, hjemmehjælp, dagpleje er oftere enige end gennemsnittet.
- *Hvis smerter øges, er det tegn på, at man burde stoppe med at gøre det, man er i gang med, indtil smerten er blevet mindre.*
Flere blandt folkeskolelærerne end i de andre grupper er enige.
- *Jeg bør ikke udføre mine normale aktiviteter eller arbejde med den smerte, jeg har nu.*
Rengøringsassistenter, ansatte i hjemmepleje og hjemmehjælp og pædagoger og pædagogmedhjælpere er enige.

Læs resultater fra undersøgelsen på www.arbejdsmiljoforskning.dk.

<http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/da/arbejdsmiljoedata/arbejdsmiljo-og-helbred/hovedresultater>

Angst for smerte giver sygefravær

En undersøgelse blandt social- og sundhedsassistenter viser, at de har en øget risiko for at udvikle muskel- og skeletbesvær, hvis de har en holdning om, at fysisk aktivitet vil medføre flere smerter. Og når de får ondt i ryggen, har de større risiko for sygefravær, hvis de er bange for at bevæge sig af frygt for at smerten bliver værre, end de kolleger som får ondt, men ikke er bange for at bevæge sig.

Undersøgelsen er gennemført af forskere fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. Læs rapporten på www.arbejdsmiljoforskning.dk

<http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/~media/Boeger-og-rapporter/SOSU-rapport-5.pdf>