

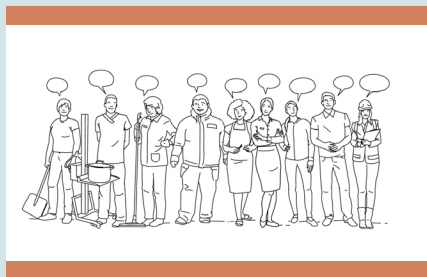
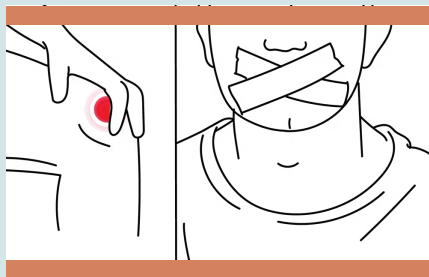
# UNDGÅ AT SMERTER BLIVER EN FAST DEL AF JOBBET

Videopakke om forebyggelse af muskel-  
og skeletbesvær



# “TAL OM SMERTER”

Temaside med animationsfilm om betydningen af smertetilvænnning i fysisk krævende jobs.



På arbejdspladser med fysisk krævende jobs er der ofte en udbredt accept af, at smerter ganske enkelt hører med til jobbet og er noget, man blot må leve med. Og det er et problem, viser forskningen. Når smerter stiltiende bliver en del af den faglige identitet på arbejdspladsen, sker der nemlig en række uheldige ting for forebyggelsen. Kroppens faresignaler bliver overhørt, og der bliver ikke handlet på dem. Og så stiger risikoen for overbelastninger.

Vi har derfor bedt seniorforsker Jeppe Aislev fra det Nationale Forskningsinstitut for Arbejdsmiljø om at komme med et bud på, hvad der skal til for at bryde den onde cirkel.

Det er der kommet en kort animationsfilm og en temaside med gode råd til medarbejdere og arbejdspladsen ud af.

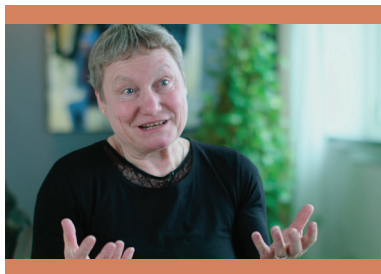


Se filmen her:  
[bfa-service.dk/talomsmerter](https://bfa-service.dk/talomsmerter)

## Kan træning forebygge muskel- og skeletbesvær?

Interview med professor Karen Søgaard om risikoen ved tungt arbejde og betydningen af træning for forebyggelsen af MSB.

Det er som udgangspunkt ikke farligt at bruge kroppen. Kroppen er beregnet til både at skubbe, trække, løfte og bære ting. Men kroppen har også grænser, og hvis belastningen overstiger den fysiske evne, eller hvis kroppen ikke får tilstrækkelig mulighed for at restituere, så kan der opstå skader.



Se filmen her:

[bfa-service.dk/med-kroppen-som-redskab](https://bfa-service.dk/med-kroppen-som-redskab)

## Undgå smerter ved rengøring

Film og gode råd om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær inden for rengøringen.

Filmen sætter bl.a. fokus på betydningen af indretning, brug af tekniske hjælpemidler og betydningen af træning og motion. Filmen varer ca. 5 minutter og ledsages af en plakat med gode råd, der kan printes ud og hænges op på arbejdspladsen.



Se filmen her:

[bfa-service.dk/undgaa-smerter-ved-rengoering](https://bfa-service.dk/undgaa-smerter-ved-rengoering)

## Undgå smerter ved ejendomsservice

Film og gode råd om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær inden for ejendomsservice.

Filmen sætter bl.a. fokus på betydningen af tilrettelæggelse af arbejdet, brug af tekniske hjælpemidler og betydningen af træning og motion. Filmen varer ca. 5 minutter og ledsages af en plakat med gode råd, der kan printes ud og hænges op på arbejdspladsen.



Se filmen her:

[bfa-service.dk/undgaa-smerter-ved-ejendomsservice](https://bfa-service.dk/undgaa-smerter-ved-ejendomsservice)

# INSPIRATION TIL EN FLERSTRENGET INDSATS

Et godt fysisk arbejdsmiljø er ikke altid nok til at forebygge muskel- og skeletbesvær. Det er også vigtigt at have fokus på, hvordan vi taler om smerter på arbejdspladsen, så der ikke opstår en "smertetilvænning", som gør, at problemerne går under radaren.

Derudover viser forskningen, at den enkeltes fysiske anlæg og kapacitet også spiller ind på udviklingen af muskel- og skeletbesvær, og at en sund livsstil med regelmæssig fysisk træning og motion kan være med til at forebygge mange problemer, særligt i fysisk krævende jobs som for eksempel rengøring og ejendomsservice.

Som inspiration til en flerstrengt indsats har vi derfor samlet en videopakke om MSB, som netop adresserer disse emner:

- Temaside med animationsfilm om betydningen af smertetilvænning i fysisk krævende jobs.
- Animationsfilm og plakater med gode råd om forebyggelse målrettet henholdsvis rengøring og ejendomsservice.
- Interview med professor Karen Søgaard om risikoen ved tungt arbejde og betydningen af træning for forebyggelsen af af MSB.

