

## Ny forskning: Smerter på jobbet hænger sammen med det psykiske arbejdsmiljø

**En ny analyse af svarene fra 27.000 personer tyder på, at der er en sammenhæng mellem smerter i ryg, nakke og skuldre og en række faktorer i det psyko-sociale arbejdsmiljø. Derfor er der brug for en flerstrengt indsats mod muskel- og skeletbesvær.**

Siden firserne har danske arbejdspladser investeret milliarder af kroner i at forebygge smerter i bevægeapparatet med hæve-sænke borde på kontorerne, lifte på plejehjem og hospitaler og kurser i gode arbejdsstillinger og forflytningsteknik og meget mere.

Alligevel knækker kurven ikke: Tal fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø, NFA, viser at stort set den samme andel af de ansatte klager over smerter i ryg, nakke og skuldre. Hvorfor?

En ny analyse af data fra NFA's store undersøgelse 'Arbejds miljø og Helbred 2014' peger på, at løsningen ligger i en flerstrengt indsats, som omfatter både de fysiske, psykiske og sociale forhold på arbejdspladsen.

### Hovedkonklusionerne

"Analysen tyder på, at der kan være en sammenhæng mellem MSB og elementer i det psykiske arbejdsmiljø" siger arbejdsfysiolog, PhD Hanne Christensen fra COWI, som har gennemført analysen for Branchefællesskabet for Arbejds miljø Velfærd og Offentlig Administration.

Svarene er analyseret i forhold til fire af de brancher, NFA opdeler svarene i: Daginstitutioner, døgninstitutioner og hjemmepleje, hospitaler samt læger, tandlæger og dyrlæger i privat praksis. Resultaterne varierer lidt fra branche til branche, men især tre spørgsmål fra Arbejds miljø og Helbred giver svar, som peger på en sammenhæng med omfanget af muskel- og skeletbesvær:

- Hvor ofte samarbejder du og dine kolleger, når der opstår problemer, der kræver løsninger?
- Hvor ofte har du indflydelse på, hvordan du løser dine arbejdsopgaver?
- Får du den hjælp og støtte du har brug for fra din nærmeste leder?

"Lidt forenklet sagt tyder tallene altså på, at der er en positiv sammenhæng mellem et godt samarbejde med kollegerne, indflydelse på det daglige arbejde og en god relation til deres leder på den ene side og forekomsten af MSB på den anden side. Det kan dermed give god mening at inddrage disse forhold som en del af den forebyggende indsats", siger Hanne Christensen.

"Det er egentlig ikke nyt for os, som forsker i muskel- og skeletbesvær. Det har vi hele tiden oplevet på arbejdspladserne. Men det nye i denne undersøgelse er, at der er så mange data, at vi kan dokumentere, at der er en sammenhæng".

### Viser sammenhæng – men ikke årsager

Hun understreger samtidig, at analysen ikke kan sige noget om, *hvordan* sammenhængen er mellem MSB og de fire faktorer:

"Vi kan se at det hænger sammen, men der findes ingen forskningsmæssig dokumentation for *hvordan* det hænger sammen", fortsætter Hanne Christensen og forklarer, at der er en række metodiske grunde til, at det er svært at sige præcis, hvordan sammenhængen er.

"Dels er det vanskeligt at isolere det psykiske fra andre faktorer, dels kan problemer i fx lænd eller skuldre være årevis om at udvikle sig. Det gør det næsten umuligt at skabe forskningsmæssig dokumentation for sammenhængen mellem årsager og effekter".

"Derfor kan vi ikke sige, at hvis man ændrer en bestemt faktor i det psykiske arbejdsmiljø, så vil det med sikkerhed give en bestemt effekt. Men vi kan sige er, at man med stor sandsynlighed får gevinster ved at inddrage de psykiske faktorer i forebyggelsen af MSB".

### **Løsning: En flerstrengt indsats**

Seniorforsker Marie Birk Jørgensen fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø er enig. Hun mener, at en flerstrengt indsats, som det afgørende element i forebyggelsen:

"De klassiske ergonomiske indsatser med hjælpemidler og uddannelse kan ikke undværes. Men de kan ikke stå alene. Det handler også om fx tilrettelæggelsen af arbejdet, den enkeltes indflydelse på sit eget arbejde i hverdagen, hvordan vi taler sammen med kollegerne, tillid og opmærksomhed fra lederen osv." siger hun og peger desuden på, at lederen spiller en helt central rolle.

"Vi ser ofte, at medarbejderne deler deres smerter og problemer med kollegerne, men de fortæller det ikke til lederen, så der kan blive gjort noget ved det. Det er lederens ansvar at skabe et rum, hvor man løbende får talt om problemerne – og hvor medarbejderne er trygge ved at komme frem med både smerter og forslag til løsninger", siger hun.

"Den store fordel ved, at det er lederen, som tager ansvaret, er at man få alle medarbejderne med. Hvis man lægger hele ansvaret på den enkelte medarbejder, risikerer man er der nogle, som går og putter med problemerne, og det er ofte dem, som ender med en sygemelding", forstætter Marie Birk Jørgensen.

### **Samarbejdet og en bred redskabskasse**

Merete Labriola, der er forsker ved Institut for Folkesundhed ved Aarhus Universitet, er helt enig i, at ledelsen spiller en nøglerolle. Men hun peger også på, at det er afgørende, at ledelse, arbejdsmiljøorganisation og medarbejdere arbejder sammen om at finde og implementere de gode løsninger:

"Det er ikke noget, ledelsen kan tage ansvar for selv, hvis ikke medarbejdere og arbejdsmiljøorganisation støtter op. Og omvendt kan arbejdsmiljøorganisationen ikke få noget gennemført uden ledelsens opbakning", siger hun og anbefaler samtidig, at man arbejder bredt med mange forskellige værktøjer.

"Det, der virker, er at arbejdspladsen bliver ved med at forholde sig til problematikken med MSB og sygefravær og hele tiden diskuterer, hvad vi kan gøre der forebygger, hvad kan vi gøre når folk er sygemeldte og hvad kan vi gøre, når de vender tilbage til arbejdet".

"Man skal se på redskabskassen og hele tiden forny sig. Der dukker nye metoder og værktøjer op, og man er nødt til at forny sig for at medarbejderne ikke reagerer med et 'Det har vi prøvet...'. Forskning fra både Danmark og Sverige tyder på, at de arbejdspladser, som har flest forskellige redskaber på hylden, er dem som opnår de bedste resultater".

### **Yderligere informationer:**

- *Konsulent Anne Mette Riber, Arbejds miljøsekretariatet, 2090 6813 – [amr@3bar.dk](mailto:amr@3bar.dk)*
- *Se mere om muskel- og skeletbesvær og psyko-sociale faktorer på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-psyk](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb-psyk)*
- *Læs mere om en strategisk metode til forebyggelse af MSB på [www.arbejdsmiljoweb.dk/msb](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/msb)*
- *Hent hele rapporten: "Fokusområder til forebyggelse af MSB", COWI sept. 2016 (pdf 114 sider) her: [www.arbejdsmiljoweb.dk/media/4403296/MSB-rapport.pdf](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/media/4403296/MSB-rapport.pdf)*