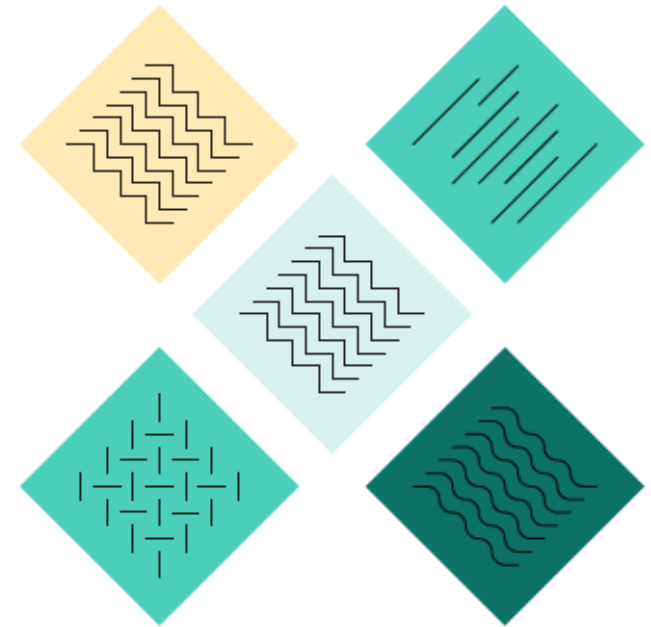




Arbeidstilsynet

# Kom i gang med snakkepakka!

Snakk sammen om muskel- og  
skjelettplager på jobb.



# Visste du at ...

## ... høye krav på jobben over tid kan øke risikoen for nakkeplager?

Når vi opplever at det er høyt tempo og mye å gjøre på jobb, kan det øke risikoen for at vi får muskel- og skjelettplager.

Risikoen reduseres når vi får mulighet til å gi innspill og kan påvirke beslutninger på arbeidsplassen.



## Tenk gjennom:

Hvordan kan dere legge til rette for at ansatte blir hørt og kan påvirke beslutninger på arbeidsplassen?

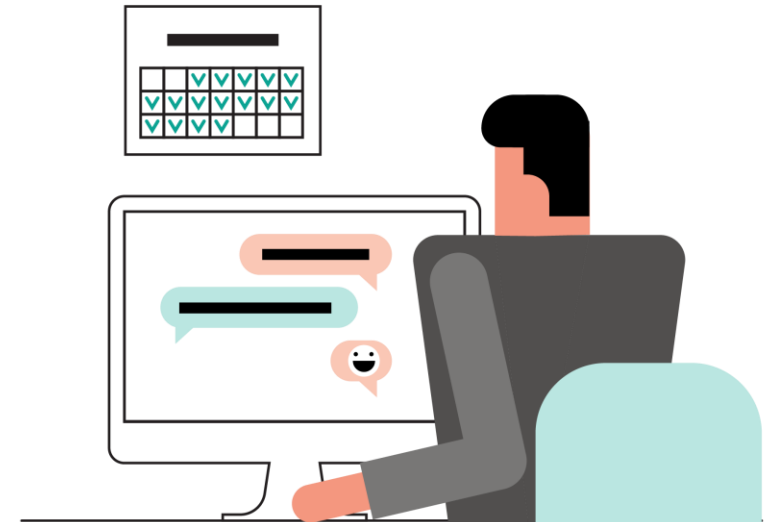
# Visste du at ...

... manglende støtte fra leder kan øke risikoen for smerter i nakken og skuldrene?

Støtte fra lederen har stor betydning for helsen og motivasjonen. Kort sagt er støtten viktig for hvor fornøyde vi er på jobb!

Både helsen og jobbengasjementet øker når vi opplever at sjefen

- oppmuntrer oss til å ta del i viktige beslutninger
- gir støtte i arbeidet
- behandler oss rettferdig



## Tenk gjennom:

Hvordan kan dere sikre at ansatte opplever god støtte fra leder?

# Visste du at ...

... dataarbeid kan øke risikoen for muskel- og skjelettplager?

Selv om arbeidet ikke er fysisk tungt, kan den ensformige belastningen føre til muskel- og skjelettplager. Risikoen øker hvis vi i tillegg opplever tidspress og lite kontroll over arbeidssituasjonen.

For å forebygge muskel- og skjelettplager bør

- både arbeidet og arbeidsplassen tilpasses arbeidstakeren
- arbeidet være organisert slik at det gir variasjon i oppgaver og arbeidsstillinger og mulig å ta pauser



## Tenk gjennom:

Hva kan dere gjøre for å tilpasse den fysiske arbeidsplassen?

Hvordan dere kan legge til rette for variasjon og pauser i dataarbeidet?

# Visste du at ...

**... ansatte som opplever at de kan påvirke beslutninger om eget arbeid, har lavere risiko for smerter?**

Det er mindre sannsynlig at vi opplever smerter i muskulaturen

- når vi har mulighet til å påvirke beslutninger som er viktige for oss
- når vi får være med på å bestemme hvordan vi skal gjøre jobben og hvor fort den skal gjøres

Balanse mellom krav og muligheter til å påvirke hvordan arbeidet skal utføres, gjør at vi bedre tåler høye krav.



## **Tenk gjennom:**

Hvordan kan dere sikre at alle får si sin mening og kan påvirke hvordan arbeidet skal utføres?

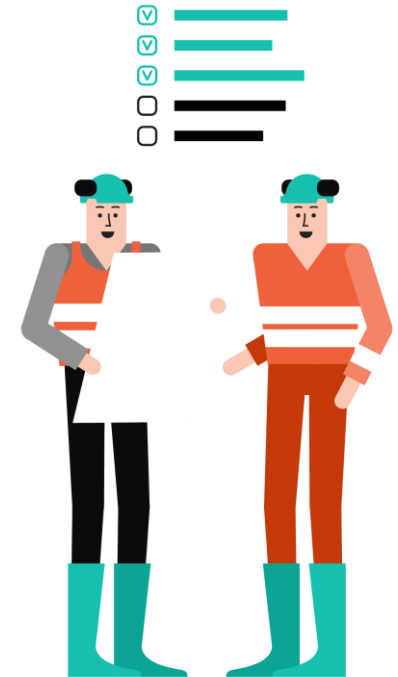
# Visste du at ...

... arbeid med hendene over skulderhøyde kan gi muskel- og skjelettplager?

En jobb som gir mulighet for bevegelse og aktivitet kan være positivt. Noen ganger kan belastningene likevel bli for store og føre til muskel- og skjelettplager. Det gjelder spesielt ved:

- arbeid med armene over skulderhøyde
- arbeid på huk eller kne
- arbeid der hendene eller armene gjør samme bevegelser store deler av dagen
- arbeid med hodet bøyd framover
- stående arbeid
- tunge løft eller løft i ubekvemme stillinger

Husk at ulike arbeidsoppgaver som ikke er tunge hver for seg, til sammen kan føre til høy belastning over tid!



Tenk gjennom:

Hvilke arbeidsstillinger og arbeidsoppgaver på jobben kan gi stor belastning?

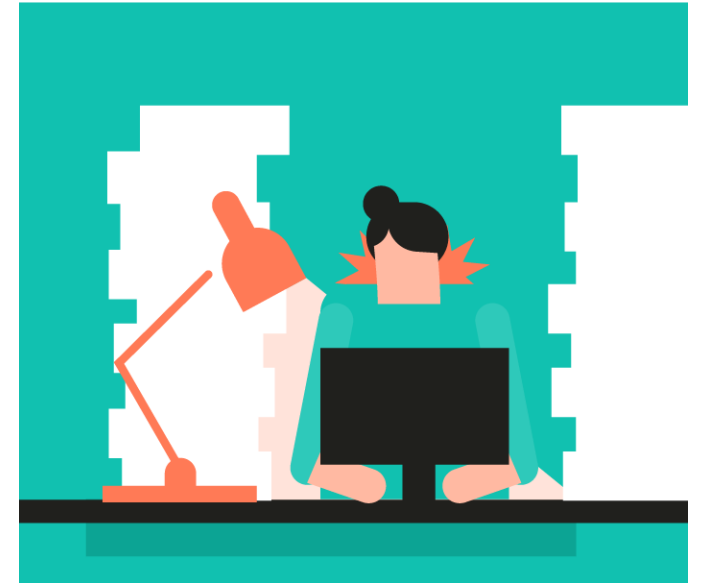
# Visste du at ...

**... lite mulighet for variasjon og pauser på jobb kan øke risikoen for muskel- og skjelettplager?**

Det er viktig å organisere arbeidet slik at vi får mulighet for variasjon.

Det er for eksempel lurt å veksle mellom ulike arbeidsoppgaver og arbeidsstillinger.

Hvis det ikke er mulig å variere arbeidet, er det ekstra viktig å ta regelmessige pauser.



## Tenk gjennom:

Hvordan kan dere skape variasjon i arbeidshverdagen?

# Visste du at ...

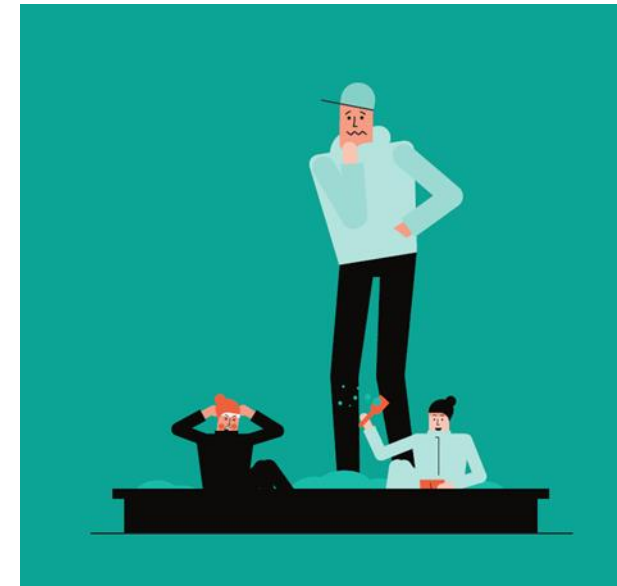
... å ha en jobb som krever bevegelse og aktivitet kan være positivt?

Menneskekroppen er skapt for bevegelse, og variert fysisk aktivitet er bra for helsen.

Noen ganger – og i noen jobber – kan arbeidet likevel føre til at vi får muskel- og skjelettplager.

Arbeidsoppgavene oppleves som mindre belastende

- når det er lagt til rette for variasjon
- når det finnes utstyr og hjelpemidler vi kan bruke
- når vi kan be om hjelp når vi trenger det



## Tenk gjennom:

- Hvordan kan dere organisere arbeidet slik at det gir variasjon i belastningene?
- Har dere utstyr og hjelpemidler dere kan bruke ved behov?
- Hvordan kan dere skape et arbeidsmiljø der ansatte ber om hjelp når det trengs?



# Visste du at ...

... å håndtere andres følelser som en del av jobben, kan gi økt risiko for sykefravær?

Å jobbe tett på andre mennesker og forholde seg til andres følelser kan være en viktig og givende del av arbeidet. Samtidig kan det være en påkjenning å skulle håndtere andres følelser og skjule sine egne.

- Støtte fra leder og kollegaer kan gjøre at vi bedre tåler og håndterer de emosjonelle kravene.
- Arbeidsplassen bør legge til rette for at medarbeiderne kan dele tanker og opplevelser.



Tenk gjennom:

- Hvilke emosjonelle krav opplever dere i arbeidet?
- Hvordan kan dere dele tanker og opplevelser dere har i dette arbeidet?

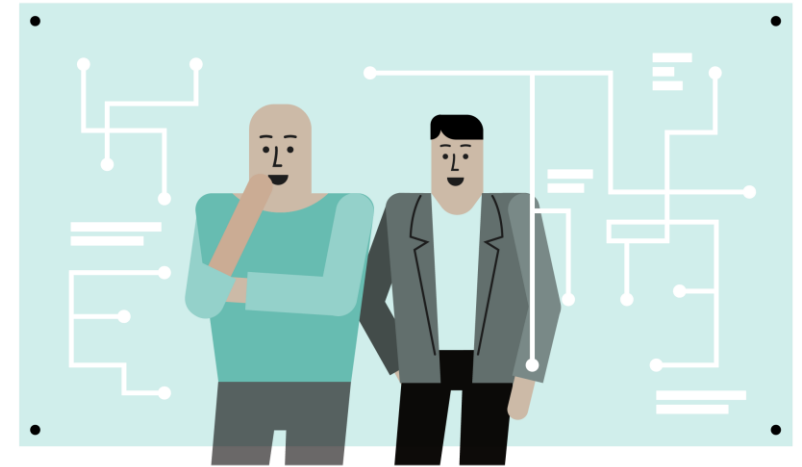
# Visste du at ...

... å oppleve motstridene krav kan gi økt risiko for muskel- og skjelettplager?

Noen ganger kan vi oppleve at vi blir dratt i ulike retninger på jobb. Motstridene krav kan handle om ulike forventinger til

- hvilke mål vi skal nå
- hvilke oppgaver vi skal prioritere
- hvilken kvalitet det skal være på arbeidet vi utfører

Hvis ledere og ansatte samarbeider om å avklare forventningene til arbeidet, opplever alle mer mestring, trivsel og effektivitet.



## Tenk gjennom:

- Hvilke motstridende krav kan dere oppleve i arbeidet?
- Hvordan kan lederen hjelpe ansatte med å prioritere oppgaver
- Hvordan kan lederen gi tydelige tilbakemeldinger om hva som er godt nok?

# Visste du at ...

**... ansatte som opplever ubalanse mellom innsats og belønning på jobben, kan ha økt risiko for muskel- og skjelettplager?**

Et godt arbeidsmiljø kjennetegnes av balanse mellom den innsatsen vi legger i arbeidet og den anerkjennelsen og belønningen vi får.

Slik anerkjennelse og belønning er positivt for helsen vår. Det kan gjøre oss mer motiverte og mindre syke i krevende arbeidssituasjoner.



Tenk gjennom:

Hvordan kan dere legge til rette for at alle på arbeidsplassen blir sett og anerkjent?

# Visste du at

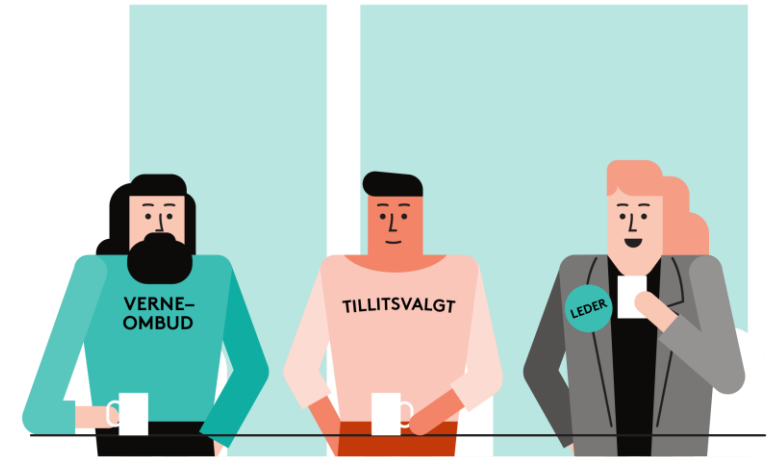
## ... arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager kan ha mange ulike årsaker?

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager blir ofte forbundet med tunge løft, arbeid i belastende arbeidsstillinger og arbeid der samme bevegelse blir gjentatt mange ganger.

Men plagene kan også kan skyldes såkalte organisatoriske og psykososiale faktorer på arbeidsplassen. Det kan for eksempel handle om hvilke muligheter vi har til å påvirke hvordan vi utfører arbeidet, hvor støttende og rettferdig vi opplever lederen vår, og hvor klare forventninger det er til hvilke oppgaver vi skal prioritere.

For å forebygge muskel- og skjelettplager må vi derfor

- fordele fysiske belastninger
- organisere arbeidet på en god måte
- legge til rette for et godt psykososialt arbeidsmiljø



## Tenk gjennom:

- Hvilke ulike typer faktorer kan ha betydning for muskel- og skjelettplager på arbeidsplassen deres?
- Ta med alle disse faktorene når dere kartlegger og vurderer risiko for muskel- og skjelettplager.

Vil dere vite mer om arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager?

Se [arbeidstilsynet.no](https://www.arbeidstilsynet.no)