

# Smerter skal arbejdes væk - eller hva'?

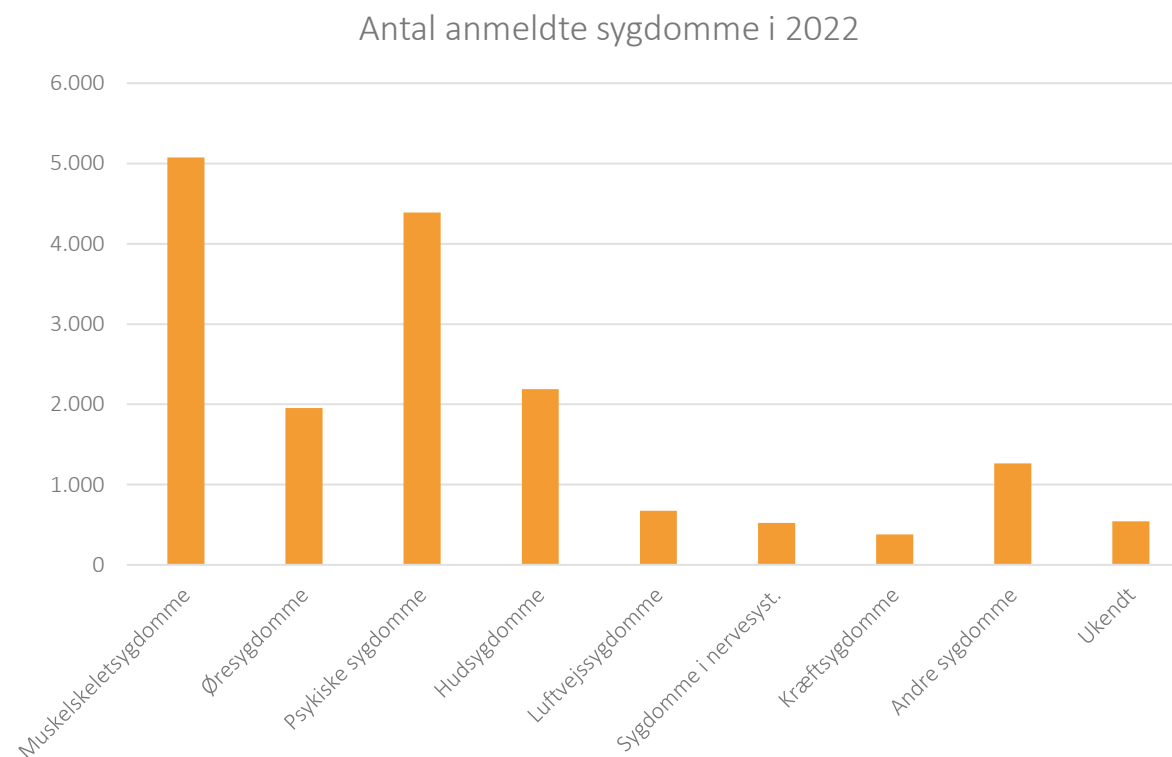
Viden om smerter og hvad I kan gøre ved dem?

# Præsentation

- Fysioterapeut Mikkel Mathiasen
- Rammen - 30 minutter mulighed for spørgsmål sidst.
- Arbejdsmiljøkonsulent hos CRECEA A/S
- Interesse for smerter og specielt, hvad man kan gøre ved dem.
- Besøg på mange apoteker - detektiver efter smerterne på arbejdspladsen, se de gode initiativer.
- Hører at smerter jo er naturligt, når man bliver ældre.

# Hvor meget fylder det

- Muskelskeletsmerter og sygdomme er en stor udfordring i Danmark.
- 16.990 erhvervssygdomme blev anmeldt i 2022
- 1,3 millioner danskere har kroniske smerter
- I gennemsnit 11,3 årlige sygedage per person
- Sygenærvær og sygefravær



# Danskernes sundhed 2021

Andel, der har været meget eller lidt generet af forskellige former for smerter eller ubehag inden for de seneste 14 dage. 2021

	Meget generet	Lidt generet	I alt	Antal svarpersoner
Træthed	19,7	46,3	66,0	173.661
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	17,6	39,6	57,3	173.806
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	16,6	40,0	56,6	173.688
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	16,0	40,4	56,4	173.540
Søvnbesvær, søvnproblemer	15,0	34,3	49,2	173.789
Hovedpine	8,4	30,5	38,9	173.324
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	8,3	28,7	37,1	173.738
Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	7,8	26,2	34,0	173.902

Andel, der har været meget generet af forskellige former for smerter eller ubehag indenfor de seneste 14 dage.

	2010	2013	2017	2021
Træthed	15,1	15,8	18,8	19,7
Smerter eller ubehag i arme, hænder, ben, knæ, hofter eller led	14,9	15,3	16,9	17,6
Smerter eller ubehag i ryg eller lænd	14,0	13,9	15,7	16,6
Smerter eller ubehag i skulder eller nakke	13,3	13,4	14,8	16,0
Søvnbesvær, søvnproblemer	10,2	11,0	13,6	15,0
Hovedpine	6,6	6,9	7,5	8,4
Nedtrykthed, deprimeret, ulykkelig	5,6	5,9	7,0	8,3
Ængstelse, nervøsitet, uro og angst	4,7	4,9	6,6	7,8

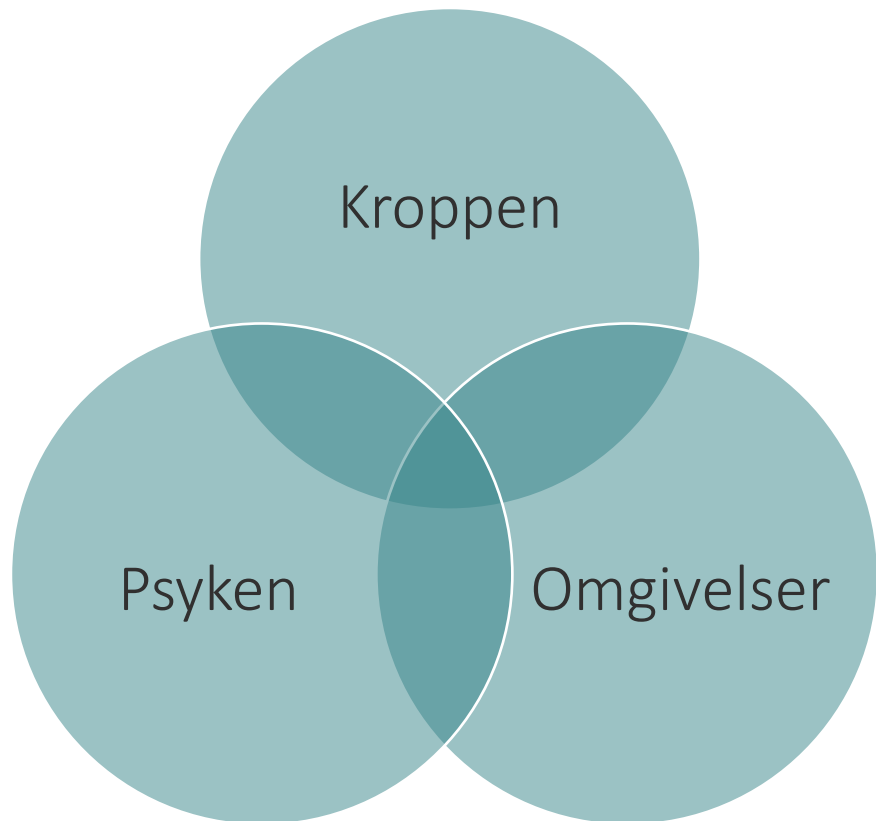
Kilde: <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2022/danskernes-sundhed>

# Hvad er smerter

- Normal del af livet - smerter er vores alarmsystem
- Akutte smerter - Forstrækning, fibersprængning, forstuvning
  - PRICEM - Protect, Rest, Ice, Compress, Elevate, Movement
  - Muskler - hurtig helbredelse
- Overbelastningssmerter - Ensformigt eller for meget over længere tid
  - Hold pause fra det som giver dig smerterne - gør noget andet
  - Styrke området til at kunne klare belastningen, men uden af irritere smerterne
  - Sener - lang optræning

# Langvarige smerter - kroniske smerter + 3 mdr.

Tidligere - smerte er lig med skade - op helet men stadig smerter?



Ved længere varende smerter bliver nervesystemet mere sensitivt, der skal ikke så meget til at provokere smerterne.

Det psykiske spiller en stor rolle i forhold til, hvordan smerterne opleves og kan variere meget fra dag til dag uden system.

## Den onde smertecirkel

Nedsat aktivitet

Negative tanker/følelser

Undgåelse

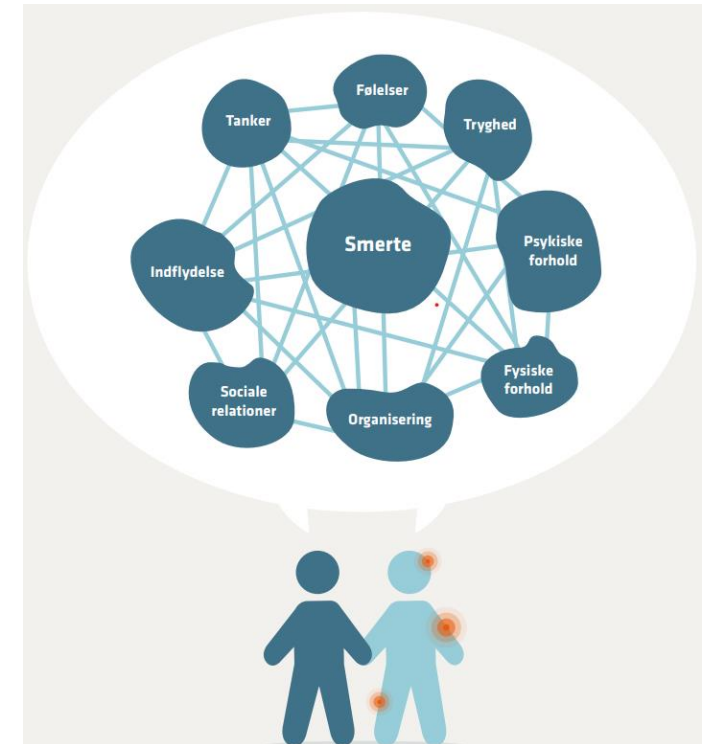
Funktionsnedsættelse

UD AF CIRKLEN - Få snakket om smerterne og hvad der kan hjælpe

# Tal om smerterne

BFA - Tal om smerterne - tag handling sammen. Smerter er komplekse

- Fysiske forhold - Har vi de rette hjælpemidler og indretninger?
- Organisering - Hvordan er muligheden for fysisk bevægelse og variation?
- Tryghed - Oplever i tryghed i arbejdsfællesskabet?
- Tanker - Bekymringer om hvor alvorlige smerterne er?
- Indflydelse - I hvilket omfang har I indflydelse på arbejdsopgaverne?
- Følelser - Hvordan trives I og oplever arbejdsglæden?
- Psykiske forhold - Hvordan er balancen mellem opgaver og ressourcer?
- Sociale relationer - Støttende relationer på arbejdspladsen?



Kilde: BFA – tal om smerter

# I jeres dagligdag

- Vejledning fra CRECEA A/S til opnå variation i hverdagen og hjælpemidler
- Snak med kollegaerne - Foråret kommer - Del de gode ideer - Hvad giver den største forbedring?

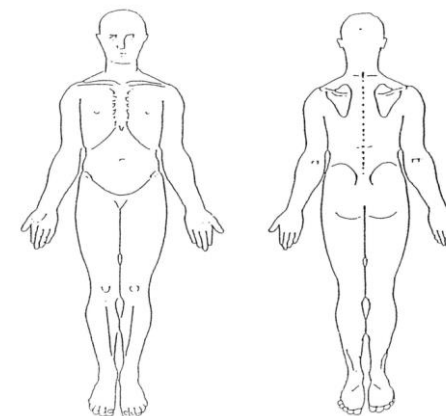
## VARIATION er nøglen til forebyggelse af smerter

### Lille variation

- Læn jer op af skranken
- Sid ned når det er muligt - I pausen, ved opfyldning, i opbygningen af arbejdsdagen
- Skift skranke
- Skift arbejdsopgaver, hvis muligt
- Stå støttestol

### Stor variation

- Træning i arbejdsdagen - 10 minutter er nok
- Gerne sammen med kollegaerne



# Hvad skal der så til?

- Hvis man er meget fysisk aktiv i fritiden, har man en nedsat risiko for sygefravær
- 60 minutter om ugen på arbejdspladsen - kan fordeles - 10 min

## Lav et SMART-mål på arbejdet:

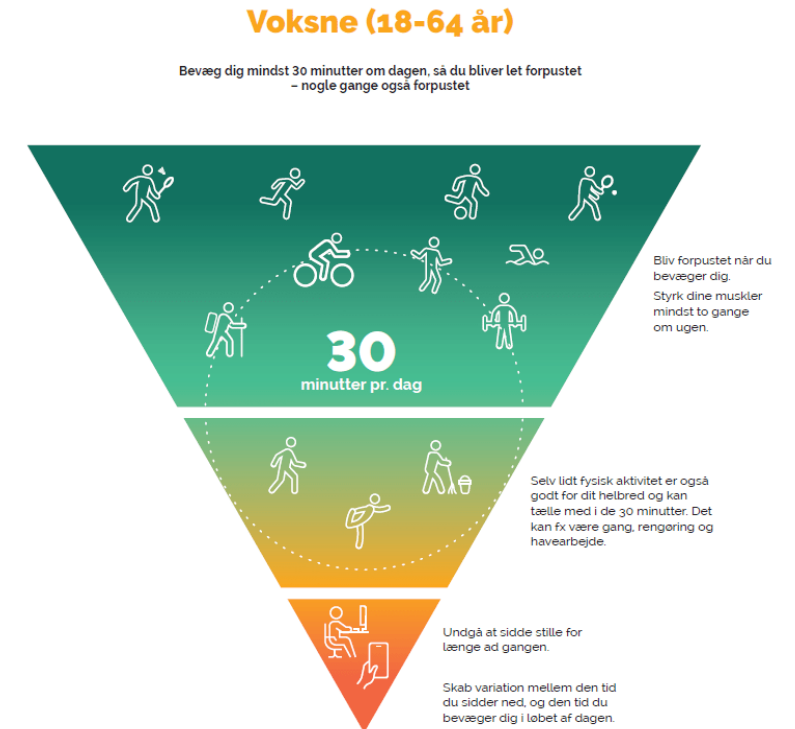
**S** - Specifikt - træning i pausen hver dag

**M** - Er det målbart - ja

**A** - Attraktivt? Mindre smerter, træning med kollegaer

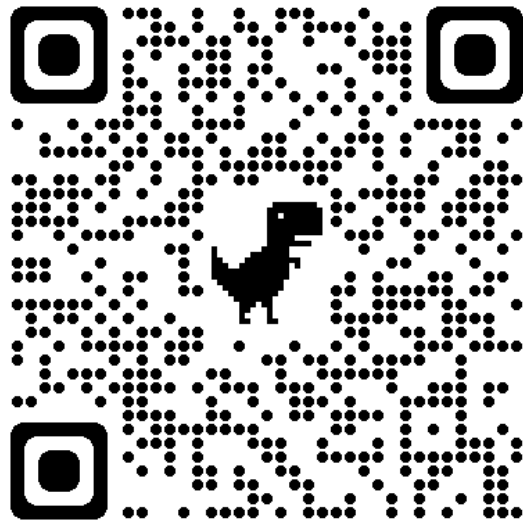
**R** - Realistisk? Hvad gør vi mod udfordringerne

**T** - Tidsbestemt - Vi gør det I Maj måned.



# Hvor finder jeg inspiration?

- Hjemmesiden - Øvelser med og uden elastik
- ALT ER 100% BEDRE END INGENTING
- Så sig til, når du har brug for hjælp - Dine kollegaer er der for dig



# www.crecea.dk/apoteker/værktøjskasse

www.crecea.dk/apoteker/sygefraværsindsatsen

## 6 øvelser du nemt kan lave på apoteket

Denne film viser dig 6 øvelser, som du nemt kan lave i løbet af arbejdsdagen sammen med kollegerne. Du skal blot følge øvelserne. De varer 5 min.

Du kan også i stedet printe dette ark med en række forskellige gode øvelser, I kan lave på apoteket.

Arket kan printe og hænges op. På arket er der indsat en QR kode, som du kan scanne med din telefon og nemt komme tilbage til denne side.

Print her og hæng op

Du kan også finde flere øvelser uden elastik her: [Øvelser uden elastik](#)

