

# Guide til den årlige arbejdsmiljødrøftelse om muskel- og skelet- påvirkninger

**Denne guide handler om, hvordan påvirkninger af muskler og skelettet kan indgå i jeres årlige arbejdsmiljødrøftelse. Guiden er et supplement til den generelle guide til den årlige arbejdsmiljødrøftelse.**

## Risiko for udvikling af muskel- og skeletbesvær

Muskel- og skeletbesvær er smerter eller besvær i kroppen, som fx hold i ryggen. På den ene side har kroppen brug for aktivitet for at kunne fungere bedst muligt. På den anden side kan belastninger på arbejdet føre til besvær og smerter. Og det kan føre til sygefravær, eller til, at man bliver nødt til at stoppe med at arbejde.

Belastninger i arbejdet, der kan føre til muskel- og skeletbesvær kan fx være, hvis I skal flytte eller håndtere tunge ting eller personer eller ensidigt belastende arbejde (hvor I belastes på samme måde over lang tid). Det kan også være ensidigt gentaget arbejde (hvor I laver den samme bevægelse igen og igen) eller, hvis I arbejder i skæve stillinger eller udsættes for vibrationer af hele kroppen. Fx hvis I kører i et vibrerende køretøj.

## Hvad kan guiden bruges til?

Guiden giver inspiration til, hvad I kan drøfte på den årlige arbejdsmiljødrøftelse, og hvilke emner det kan være relevant for jer at inddrage i det forebyggende arbejde. Det er ikke sikkert, at alle spørgsmålene er relevante for jer, og måske passer det jer bedre at drøfte dem i en anden rækkefølge.

## Det seneste års arbejdsmiljø

Det er en god idé at starte med at samle op på året, der er gået. Det kan I gøre ved at se på, om I har haft arbejdsmiljøproblemer på jeres virksomhed, og om problemerne har været løst på en god måde. I kan også se nærmere på, om der er problemer, der er typiske hos jer, og hvordan I håndterer dem.

### Til det kan I fx bruge følgende spørgsmål:

- Er der problemer, der er typiske hos os? Og vi ved, hvordan de kan løses?
- Er der risici, som vi bør være særligt opmærksomme på? Fx:
  - Tunge løft eller forflytninger
  - Skæve stillinger eller bevægelser i arbejdet
  - Ensidigt gentaget eller ensidigt belastende arbejde
  - Højt tempo
  - Vibrationer
- Hvordan kan vi løse problemerne, og har vi viden nok til at løse dem?
- Er der købt tekniske hjælpemidler? Og har det gjort belastningen mindre?
- Er der ændret i måden, vi planlægger og udfører arbejdet på, så medarbejderne bliver mindre belastede?
- Virker de værktøjer og procedurer, vi har (fx APV, instruktion, procedurer for hvordan vi skal bruge hjælpemidlerne eller for hvordan vi skal løfte)?
- Er medarbejderne blevet inddraget i løsningerne? Er de fx blevet inddraget i, hvordan arbejdet skal udføres, eller når der skal købes tekniske hjælpemidler?

- Hvilke muligheder har vi for at rotere mellem opgaverne eller flytte medarbejdere med besvær til opgaver, der ikke er så fysisk hårde? Og kan vi inddrage det i vores planlægning?
- Bakker ledelse og kolleger hinanden op? Har ledelsen sikret, at der er de nødvendige tekniske hjælpemidler?

### Mål for arbejdsmiljøarbejdet i det nye år

Ved arbejdsmiljødrøftelsen skal I sætte mål for det nye års samarbejde, og I skal vurdere, om sidste års mål blev nået. I skal huske at være opmærksomme på, om der er ændringer i det nye år, som kan medføre risiko for muskel- og skeletbesvær.

#### Målene kan fx være:

- Sygefravær som følge af overbelastninger skal reduceres
- Færre medarbejdere føler, de er belastede af tunge løft og skæve stillinger i arbejdet.
- Flere medarbejdere bruger tekniske hjælpemidler til at løfte tunge ting
- I ser på, hvilke risici I har, som kan føre til, at jeres medarbejdere får muskel- og skeletbesvær.

#### Når I skal sætte mål for det nye år, kan I fx bruge følgende spørgsmål:

- Hvilke mål er vigtige hos os?
- Er nogle mål vigtigere at prioritere end andre, og hvorfor?
- Hvordan kan målene nås?  
Eksempler på løsninger og aktiviteter kan være at:
  - I ser på, hvilke muligheder, I har for at rotere mellem opgaverne eller flytte medarbejdere med besvær til opgaver, der er mindre fysisk krævende.
  - Berørte medarbejdere og arbejdsmiljørepræsentanter altid høres, når der skal købes tekniske hjælpemidler.
  - I laver en politik for arbejdsmiljø og sundhedsfremme, som støtter målene.
- Blev sidste års mål nået? Hvordan kan vi bruge erfaringerne fremover?



1. Hvordan er det gået?

2. Hvor er vi nu?

3. Hvad skal vi næste år?