



JOB & KROP

I DETAILHANDLEN

BFA HANDEL



INDHOLD

Forord	3
Den gode nyhed	6
5 ømme punkter	10
Det nytter at forebygge	16
Den onde og den gode spiral	20
Balance mellem job og krop	28
Det hele menneske	32
Passiv eller aktiv	36
Faresignaler	38
Test din viden	42
Byg en IGLO	44
Øvelser til ryggen	50
Øvelser til nakke og skulder	58
Del erfaringer, og få idéer	66
Inspiration	68



FORORD

Denne lommebog fortæller kort og godt, hvordan arbejdspladserne kan forebygge og håndtere smerter i muskler og led via en samlet og fælles indsats.

Rigtig mange medarbejdere og ledere får ondt i ryg, nakke og skulder med risiko for langvarigt tab af arbejdsevne og livskvalitet.

Forskningen viser, at det er afgørende at holde sig fysisk i gang og gå på arbejdet i det omfang, det er muligt for at forebygge og mindske smerterne.

Samtidig skal arbejdspladserne fortsat sørge for, at der er de nødvendige hjælpemidler, og at arbejdspladsen er indrettet og arbejdet organiseret, så der er de bedst mulige forudsætninger for et godt fysisk arbejdsmiljø.

Det er udgangspunktet for Job og krop i detailhandlen, der supplerer og understøtter den eksisterende forebyggelsesindsats på arbejdspladser i detailhandlen. Job og krop er bygget op omkring fem budskaber, de fem ømme punkter, som sætter rammerne for en bred, forebyggende indsats - fra hjælpemidler til fysisk aktivitet.

DEN DÅRLIGE NYHED



De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke

65 % af de beskæftigede i Danmark har haft smerter i nakke og/eller skuldre inden for de sidste tre måneder. Og 55 % har haft ondt i lænden.

Kilde: Arbejdsmiljø og helbred 2018

DEN GODE NYHED



Bevægelse virker!

Tidligere troede man, at muskler og led skulle skånes, når de gjorde ondt.

De seneste 20-25 års forskning har vist, at det forholder sig omvendt. Det er bedst for muskler og led, at man bruger dem, selvom det gør ondt.

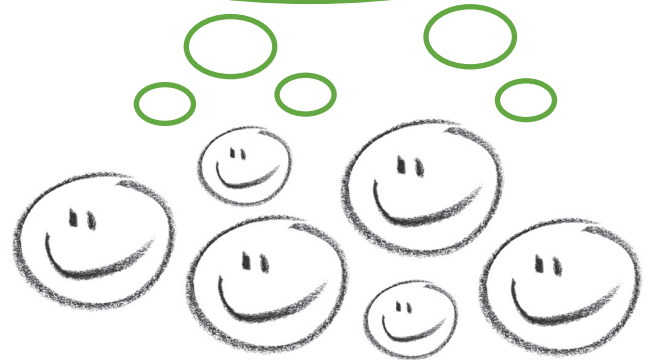
BEVÆGELSE END FYSISK

Bevægelse er også, når vi ændrer **OPFATTELSE**, så vi ikke bliver bange og inaktive, når vi får ondt i fx ryg eller nakke. Men derimod holder os i gang i det omfang, det er muligt.



ER ANDET BEVÆGELSE

Bevægelse er også, når vi ændrer **HOLDNINGER OG ADFÆRD** på arbejdspladsen, så medarbejdere med ondt i fx ryg eller nakke kan blive på arbejde i det omfang, det er muligt.



5 ØMME PUNKTER

Her er fem ømme punkter, som I kan arbejde med, når I vil skabe god fysisk trivsel på arbejdspladsen. Så bevæger I jer hele vejen rundt.



1

HOLD KROPPEN I GANG

Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt.



2

DET NYTTER AT FOREBYGGE

Organiser arbejdet, indret arbejdspladsen, instruer hinanden og brug hjælpemidler – også når det ikke gør ondt. Så kroppen bruges fornuftigt.



3

LAV ØVELSER.

Få minutters træning tre gange om ugen kan være nok. Træn gerne sammen med nogle kolleger.



4

SKAB BALANCE MELLEM JOB OG KROP

Det kan gøre ondt, hvis jobbet stiller større krav, end kroppen kan klare. Balancen skabes ved at justere opgaverne og styrke kroppen.

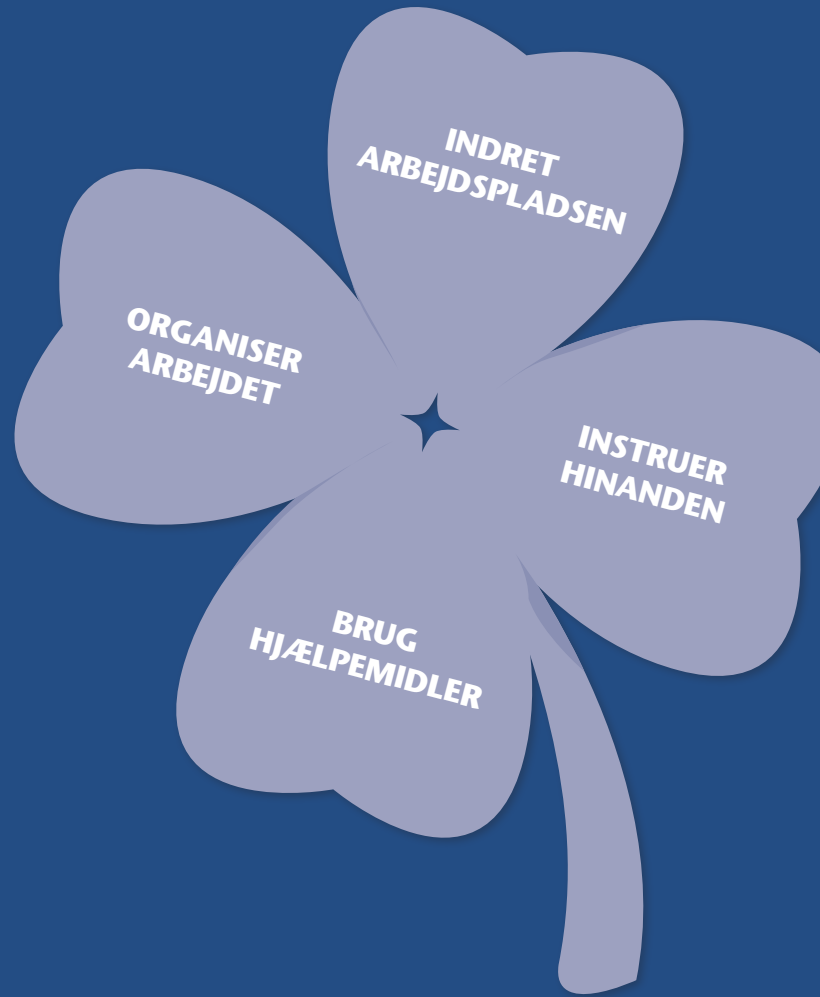


5

GOD FYSISK TRIVSEL ER ET FÆLLES ANSVAR

Aftal med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.

DET NYTTER AT FOREBYGGE



ORGANISER ARBEJDET

Organiser arbejdet, så kroppen bruges fornuftigt, og ingen belastes for hårdt, for ensidigt eller for længe.

Afsæt tid til pauser og øvelser i løbet af arbejdsdagen.

INSTRUER HINANDEN

Sørg for, at I hver især bliver oplært og instrueret, så alle lærer at bruge kroppen fornuftigt.

Husk at gentage oplæringen og instruktionen, når der er behov for det, fx til nye medarbejdere og ved indførelse af nye metoder eller nye tekniske hjælpemidler.

INDRET ARBEJDSPLADSEN

Indret arbejdspladsen, så kroppen bruges fornuftigt.

Indret arbejdspladsen, så det bliver muligt at variere arbejdsstillingerne og styrke kroppen.

Sørg for, at I hver især har indflydelse på, hvordan jeres eget arbejdsområde er indrettet.

BRUG HJÆLPEMIDLER

Aftal med kollegerne, hvilke hjælpemidler I bruger hvornår.

Brug hjælpemidlerne, når I har ondt, så I stadig kan fungere.

Brug også hjælpemidlerne, når det ikke gør ondt.

**Man kan blive bange
for at bevæge sig
af frygt for at få det
værre i den kropsdel,
der gør ondt.**

**Men det kan blive en
ond spiral.**





Det må anses for en del af livet at have ondt i ryggen af og til. Det er oftest uklart, hvorfor vi får ondt, men man ved i dag, at den bedste kur mod rygsmerter er at holde sig fysisk i gang.

Overlæge Ole Steen Mortensen,
Professor, Social- og arbejdsmedicinsk klinik,
Holbæk Sygehus





JOB

KROPP

Der skal være

Balance

Hvis jobbet stiller større krav, end kroppen kan klare, øges risikoen for, at man får ondt. Skab balance ved at justere opgaverne og styrke kroppen.



Lav så meget variation i dit arbejde som muligt, og vær opmærksom på, at du ikke står i den samme stilling hele tiden. Sørg for, at du bevæger dig lidt og skifter vægten fra tæerne til hælene og fra det ene ben til det andet. Prøv om du kan variere på opgaver, så du fx. kan sidde ned. Det handler om at skifte og variere. Variation, variation, variation – det kan ikke siges nok.

Professor Karen Søgaard,
Syddansk Universitet



DET HELE MENNESKE

Når vi får ondt, oplever vi det først og fremmest som en fysisk smerte. Men vi reagerer også psykisk på smerten – er den tegn på, at der er noget alvorligt galt? Endelig spejler vi os i vores omgivelser. Familie, venner og kolleger er med til at påvirke, hvordan vi håndterer smerter.

BIOLOGI

er kroppen med dens muskler og led samt vores gener, køn og alder.

PSYKOLOGI

er vores følelser og holdninger til smerte, og hvordan vi reagerer, når vi får ondt.

SOCIALE FORHOLD

er de normer og den kultur, vi er en del af – både derhjemme, på arbejdspladsen og i samfundet.

Alle tre forhold spiller en rolle for vores fysiske trivsel.



Vi har fra gammel tid en kunstig tankegang om, at krop og sjæl er to forskellige ting. Det er de ikke. De hænger tæt sammen og kan ikke adskilles. Når man har smerter, påvirker det psyken og omvendt.

Professor Johan Hviid Andersen,
Arbejdsmedicinsk Klinik, Regionshospitalet Herning

PASSIV

Smerten kan gøre det nødvendigt at blive i sengen en eller to dage. Men hvile er ikke en behandling. Hvis du bliver liggende i længere tid,

- bliver dine muskler svagere
- bliver dine knogler svagere
- bliver du stiv i ryggen
- føles dine smerter værre
- kan du blive nedtrykt
- bliver det sværere og sværere at komme i gang igen.

AKTIV

Din ryg og hele kroppen er beregnet til at bevæge sig. Hvis du holder dig fysisk aktiv,

- udvikler du dine muskler
- styrker du dine knogler
- bevarer du din smidighed
- frigør din krop hormoner, som nedsætter smerten
- vil du føle større velvære
- bliver det lettere at komme i gang igen.



FARESIGNALER

Hvis du har stærke smerter, der bliver værre gennem de følgende uger, eller smerterne gør dig utilpas, bør du kontakte din læge.

Der findes desuden nogle symptomer, som er meget sjældne, men hvis de opstår pludseligt i forbindelse med ondt i ryg eller arme, skal du kontakte din læge straks.

HUSK

Smerterne skyldes sjældent noget alvorligt

BRUG HJÆLPEMIDLER

Hjælpemidler virker – men kun hvis de bliver brugt.

- Har I de rigtige hjælpemidler?
- Aftal med kollegerne, hvilke hjælpemidler I bruger hvornår.
- Brug hjælpemidlerne, når du har ondt, så du stadig kan fungere.
- Brug også hjælpemidlerne, når det ikke gør ondt.

TEST

1 Hvor mange beskæftigede har haft ondt i lænden de sidste tre måneder?

- 20 procent 55 procent 80 procent

2 Er det farligt at have ondt i ryggen?

- Ja, det er ofte tegn på, at der er noget alvorligt galt
- Nej, smerter i ryggen er som regel ikke farlige
- Rygsmerter er aldrig tegn på noget alvorligt

DIN VIDEN

3 Hvad er det bedste, man kan gøre, når man har ondt i ryggen?

- Blive liggende i sin seng
- Holde sig i ro indtil smerten er forsvundet
- Holde sig i gang så vidt muligt

4 Hvad kan man gøre for at forebygge, at man får ondt i nakke, skulder og lænd, hvis man enten står meget op eller sidder meget ned?

- Stå eller sidde i en korrekt arbejdsstilling
- Variere sin arbejdsstilling, variere sine opgaver, skift vægt fra tæer til hæle
- Lægge sig ned og holde en pause

Få svarene på jobogkrophan del.dk eller find dem her i lommebogen

BYG EN



– alle skal være med

Det er et fælles ansvar at skabe god fysisk trivsel på jobbet. Alle på arbejdspladsen kan gøre en indsats.



INDIVIDET

– den enkelte medarbejder.



GRUPPEN

– kollegerne i teamet eller afdelingen.



LEDELSEN

– teamleder eller afdelingsleder.



ORGANISATIONEN

– arbejdsmiljøorganisation, samarbejdsudvalg, HR og topledelse.

Alle på arbejdspladsen har en opgave.

I

INDIVID

- Varier din arbejdsstilling.
- Hold pauser i arbejdet.
- Lav øvelser jævnligt.
- Brug hjælpemidlerne – også når det ikke gør ondt.
- Hold dig i gang, og vær fysisk aktiv.

L

LEDELSE

- Inddrag medarbejderne, når opgaverne tilrettelægges.
- Når en medarbejder har ondt: Aftal eventuelt andre arbejdsopgaver i en periode.
- Giv eventuelt plads til pauser og øvelser i løbet af arbejdsdagen.
- Organiser arbejdet, så ingen belastes for ensidigt eller for længe.

G

GRUPPE

- Husk hinanden på at variere arbejdsstillingerne og bruge hjælpemidler.
- Fordel opgaverne, så ingen belastes for ensidigt eller for længe.
- Lav eventuelt øvelser sammen i en pause.
- Støt kolleger, der har smerter, til at blive på arbejde.

O

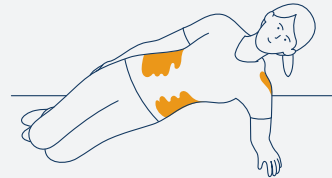
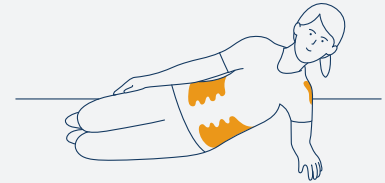
ORGANISATION

- Sørg for, at der er de nødvendige hjælpemidler, og at der er balance mellem job og krop.
- Skab rammer for, at opgaverne kan tilpasses og omfordeles, så medarbejdere med smerter kan blive på jobbet.
- Understøt en kultur, der støtter medarbejdere med smerter til at holde sig i gang i det omfang, de kan.

ONDT I RYGGEN?

Her er fire enkle øvelser, der virker, når du har ondt i ryggen.

Lav øvelserne 2-3 gange om ugen. Det tager højst et kvarter.



1

Løft siden

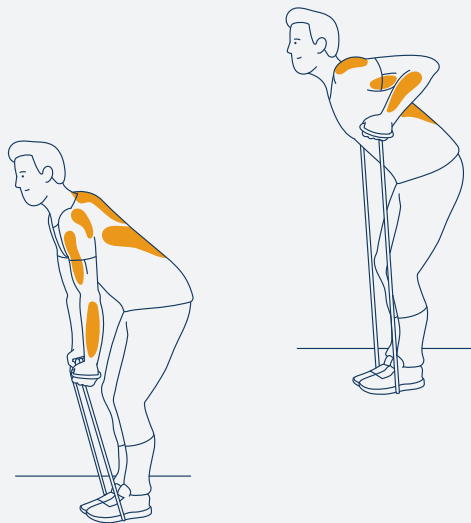
- Træk underben og knæ bagud, og skyd hoften frem, så der er en lige linje mellem knæ, hofte og albue.
- Hold hovedet i forlængelse af rygraden, og sænk skulderen, så den er fri af øret.
- Spænd mavemusklerne.
- Løft hoften, til der er en lige linje fra knæ til skulder. Sænk langsomt hoften igen.
- 10 gentagelser a 2-3 sæt med kort pause mellem sættene. Gentag, hvor du ligger på den anden side.



2

Kropsdrejning

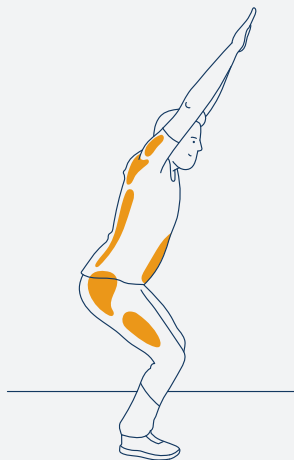
- Stil dig med ca. 1 meters afstand fra væggen.
- Sænk skuldrene og undgå at svaje i ryggen. Spænd i maven.
- Skuldre og hofter skal være lige over hinanden i hele øvelsen.
- Drej på fødderne, mens du fører den ene arm ud til siden. Drej tilbage igen.
- Lav øvelsen skiftevis med venstre og højre arm.
- 5-10 gentagelser a 2-3 sæt med kort pause mellem sættene.



3

Foroverbøjet træk

- Stil dig på midten af elastikken med fødderne i hoftebredde.
- Bøj en smule i knæene, bøj overkroppen forover, skub bagdelen bagud og spænd op i mave og ryg.
- Træk elastikken op mod maven med albuerne tæt på kroppen.
- Klem skulderbladene sammen og hold elastikken strakt et par sekunder.
- Før hænderne langsomt tilbage til udgangspositionen.
- 10 gentagelser a 2-4 sæt med kort pause mellem sættene.



4

Stolens stilling

- Træk vejret ind og stræk armene op over hovedet.
- Pust ud, mens du bøjer i knæene, indtil du opnår en vinkel i knæleddet på ca. 90 grader.
- Bagdel flyttes bagud, knæene en smule frem over fødderne og overkroppen lænes fremad. Forsøg også at opnå en 90 graders vinkel mellem lår og overkrop.
- Spænd op i maven og ryggen.
- Hold positionen og tæl til 10, 20 eller 30 alt efter niveau.
- Ret dig op og lad armene falde ned langs siden. Tæl til 10. Gentag 3-4 gange.

TIPS

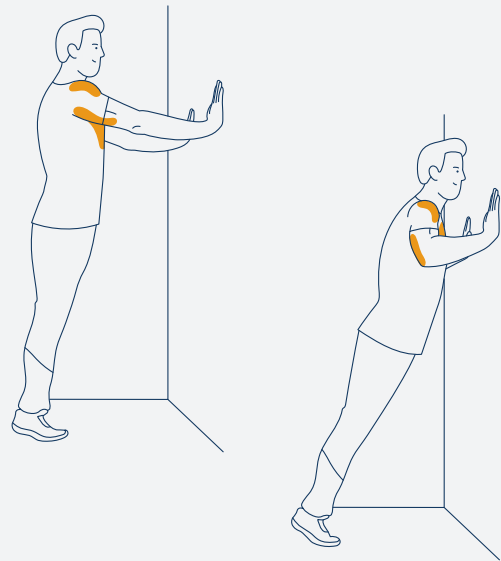
God kropsholdning under træning:

Spænd musklerne i ryggen og i maven ved at suge navlen ind mod rygsøjlen og knibe sammen i bækkenbunden, uden at runde i lænden.

ONDT I NAKKEN, SKULDEREN ELLER ARMEN?

Her er fire enkle øvelser, som kan nedsætte smerter og ømhed i nakke, skuldre og arme. Du kan enten bruge elastik eller håndvægte, når du laver øvelserne.

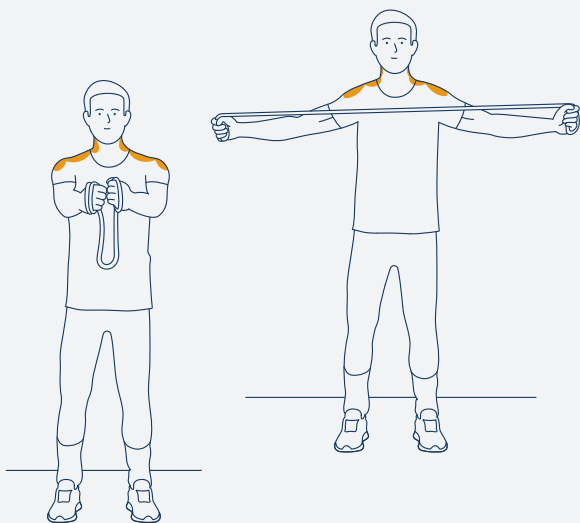
Lav øvelserne 3 gange om ugen. Det tager kun 5-10 minutter hver gang.



5

Armstrækkere op ad en væg

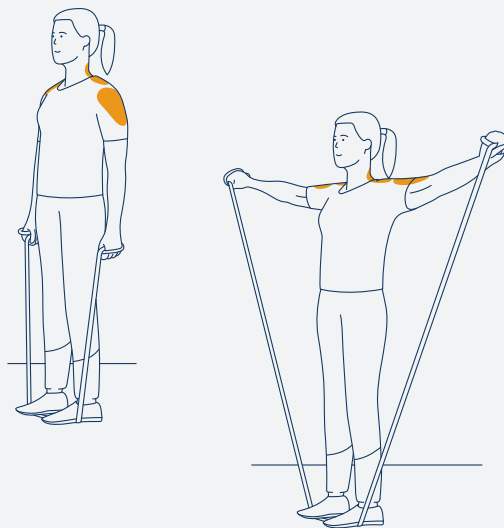
- Stil dig ca. 1 meters afstand fra væggen.
- Placer dine hænder lige ud foran dine skulder i en vandret linje.
- Bøj nu dine arme, så din overkrop bevæger sig ind mod væggen med parallelle underarme.
- 5-10 gentagelser a 2-3 sæt med kort pause mellem sættene.



6

Skulderbladsklem

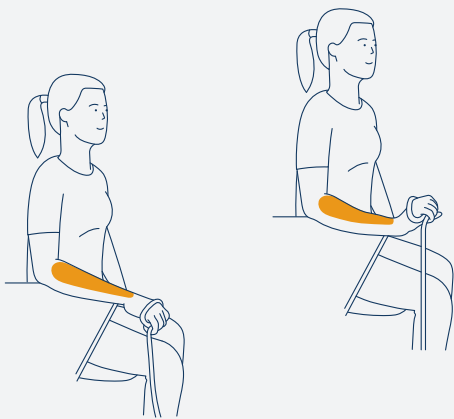
- Gør elastikken kortere til cirka skulderbredde, og hold armene frem foran kroppen med let bøjede albuer.
- Træk armene ud til siden og bagud, til elastikken rammer brystkassen. Fornem, at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen.
- Før armene kontrolleret tilbage igen.
- 10 gentagelser a 2-4 sæt med kort pause mellem sætterne.



7

Sideløft

- Løft armene ud til siden og op, indtil overarmen er vandret.
- Sænk armene kontrolleret igen.
- Du skal have armene lidt foran kroppen og albuerne let bøjede i hele bevægelsen.
- 10 gentagelser a 2-3 sæt med kort pause mellem sætterne.



8

Håndleds-vip

- Træd midt på elastikken med den ene fod.
- Dit håndled skal stikke ud over bordkanten, så du har fri bevægelighed.
- Bøj stille og roligt håndleddet op og ned – dog uden at gå helt i bund.
- 10-20 gentagelser a 2-3 sæt med kort pause mellem sættene.

TIPS

Det er vigtigt, at elastikken er tilpasset øvelsen og den bevægelse, der udføres. Dette gælder både elastikkens længde og styrke.

Der holdes en kort pause på 30 – 60 sek mellem sættene for samme øvelse.

ASKEPOTFIBRE kan man kalde de fibre i en muskel, som ”står tidligt op, går sent i seng og slider hele dagen”. Arbejder du ved en computer, er musklerne i nakke, skulder og arm samlet set lavt belastet. Det er nemlig kun nogle få, men altid de samme muskelfibre – askepotfibrene – der arbejder, når den samlede belastning er lav. Disse aktive fibre arbejder til gengæld på et højt belastningsniveau og har brug for pauser.

Professor Karen Søgaard,
Syddansk Universitet

TIPS

Kortvarig træning af de muskler, du især belaster, kan mindske smerterne og gøre dig mere klar til jobbet. Det behøver ikke at tage lang tid. Få minutters effektiv træning med mindst én af øvelserne tre gange om ugen, kan være nok.

STEP: Afventer screenshot

GODT AT VIDE

Mange belastninger ved tunge løft, træk og skub kan begrænses ved at gennemgå arbejdsgange og rutiner og tilrettelægge arbejdet mere hensigtsmæssigt. Fx ved at skabe variation i arbejdsopgaver, begrænse dobbelt-håndteringer ved at se på vareflowet fra levering til butik og anden leveringsform af varer.



JOB & KROP
I DETAILHANDLEN

INSPIRATION

- Gå ind på BFA HANDELS nye website www.jobgkrophandel.dk
Her kan du udskrive lommebog, øvelsesplakat og dialogkort med gode råd til, hvordan I igangsætter en indsats på arbejdspladsen.
- Bestil lommebogen, så I har nogle stykker stående fremme på arbejdspladsen. Du bestiller lommebogen ved at ... <BFA HANDEL
INDSÆTTER TEKST EFTERFØLGENDE
- Læs mere om Løft, træk og skub, arbejdsstillinger og stående og gående arbejde på www.bfahandel.dk
- Når du sidder i kassen. Se en instruktionsfilm om, hvordan man passer på sig selv og forebygger smerter, når man sidder ved kassen. Du finder filmen her: bfahandel.dk. Søg på "Når du sidder ved kassen".

Bevæg dig ind på www.jobgkrophandel.dk



JOB & KROP
I DETAILHANDLEN

Job & krop i detailhandlen – forebyg smerter i muskler og led

1. udgave, 1. oplag 2020

© BFA Handel

Job og Krop i detailhandlen er baseret på Videncenter for Arbejdsmiljøes kampagne Job og Krop.

Lommebogen er produceret for BFA Handel af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø under Beskæftigelsesministeriet.

ISBN:

Varenummer:

Øvelserne er udarbejdet i samarbejde med forskere fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø.

Layout: Advice A/S

Tryk:

Lommebogen kan downloades på jobgkropide-tailhandlen.dk eller på bfahandel.dk. Her kan du udskrive lommebog, øvelsesplakat og dialogkort med gode råd til, hvordan I igangsætter en indsats på arbejdspladsen.

BFA HANDEL



BEVÆGELSE VIRKER

Denne lille bog handler om god fysisk trivsel på arbejdspladsen. Den er fyldt med gode råd til, hvordan man i fællesskab forebygger og håndterer smerter i ryg, nakke og skulder.

