

# TIL MEDARBEJDEREN



## HVIS DU HAR ONDT I KROPPEN

Mange mennesker går rundt med smerter i muskler og led. Det kan fx være smerter i lænd, ryg eller nakke. Eller det kan være smerter i hænder, arme, ben, knæ, hofter m.fl. Det betyder nedsat livskvalitet og mange sygedage. Skader og sygdomme i muskler og led er skyld i 25 procent af alle langtidssygemeldinger over 8 uger.

## HOLD DIG AKTIV OG FÅ FÆRRE SMERTER

Det hjælper at holde sig fysisk aktiv, når man har ondt i muskler og led. Er man i god form, får man mindre besvær og kommer sig hurtigere efter besvær. Og det er aldrig for sent at gå i gang med at træne. Det vigtigste råd, når man har ondt i ryg, skulder eller nakke, er, at man opretholder sine daglige aktiviteter og fortsætter med at arbejde i det omfang, det er muligt.

## DET KAN DU GØRE

- 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 - både på jobbet og i din fritid

## DET KAN I GØRE SAMMEN

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

### Hold dig aktiv og få færre smerter

Det hjælper at holde sig fysisk aktiv, når man har ondt i muskler og led. Er man i god form, får man mindre besvær og kommer sig hurtigere efter besvær. Og det er aldrig for sent at gå i gang med at træne. Få gode råd på: [hold dig i gang](#) og på: [kvikguiden](#)

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø

