

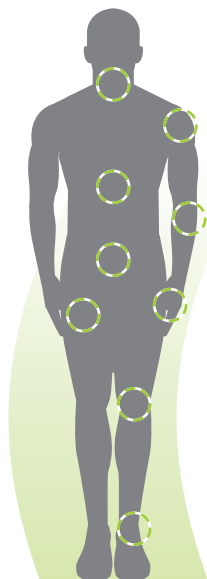


Muskel- og skeletbesvær er en af hovedårsagerne til sygefravær og tidlig tilbagetrækning i Europa.

## Hvad er muskel- og skeletbesvær?

Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær er en svækkelse af kroppens indre opbygning, f.eks. af muskler, led, nerver og knogler, der primært er forårsaget eller forværret af arbejde. Disse lidelser er navnlig lokaliseret til ryg, nakke, skuldre, arme og hænder, men optræder også i hofter, ben og fødder.

Hovedparten af arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær udgøres af nedslidning, der f.eks. hidrører fra gentagen udsættelse for belastninger med høj intensitet over en lang periode. Men arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær kan også opstå ved akutte traumer, f.eks. brud, der opstår som følge af en ulykke.



Det **Europæiske Arbejdsmiljøagentur (EU-OSHA)** bidrager til at gøre Europas arbejdspladser sikrere, sundere og mere produktive. Agenturet, der blev oprettet af Den Europæiske Union i 1994 og har hjemsted i Bilbao i Spanien, forsker i, udarbejder og formidler pålidelig, afbalanceret og upartisk arbejdsmiljøviden i netværkssamarbejde med organisationer i hele Europa med henblik på at forbedre arbejdsvilkårene.

EU-OSHA gennemfører også kampagner for et sikkert og sundt arbejdsmiljø, støttet af EU-institutionerne og de europæiske arbejdsmarkedsparter og koordineret på nationalt niveau af agenturets netværk af focal points. Kampagnen for 2020-22, **Sunde arbejdspladser letter belastningen**, har til formål at øge bevidstheden om arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær og nødvendigheden af at forebygge problemet samt at fremme en forebyggelseskultur.

**Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur**  
C/Santiago de Compostela 12  
E-48003 Bilbao, Spanien  
Email: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)

© Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, 2020

Eftertryk tilladt med kildeangivelse

Ved enhver anvendelse eller gengivelse af fotos eller andet materiale, der ikke er omfattet af EU-OSHA's ophavsret, skal der indhentes tilladelse direkte fra indehaverne af ophavsrettederne.

Fotografieme i denne rapport illustrerer en række arbejdsaktiviteter.

De viser ikke nødvendigvis god praksis eller overensstemmelse med lovkrav.

Sikkerhed og sundhed er godt for alle — både for dig og for arbejdspladsen.

## Sunde arbejdspladser LETTER BELASTNINGEN



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)



Et sikkert og sundt  
arbejdsmiljø

# Kampagnen

## Håndtering af arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær

Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær forringer menneskers livskvalitet og er en af hovedårsagerne til sygefravær og tidlig tilbagetrækning med negative følger for virksomheder og nationaløkonomi. Trods store bestræbelser på at forebygge arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær er det stadig det hyppigst forekommende arbejdsrelaterede sundhedsproblem i Europa.

Med den rigtige tilgang er det muligt at forebygge arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær. Forebyggelse beskytter ikke blot arbejdstagere som enkeltpersoner, men forbedrer også virksomheders konkurrenceevne ved at mindske sygefraværet og øge produktiviteten. Desuden reduceres belastningen på nationale sundhedssystemer.

Kampagnen har følgende målsætninger:

1. øge bevidstheden om arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær
2. fremme arbejdspladsvurderinger og forebyggelse af muskel- og skeletbesvær
3. vise, at muskel- og skeletbesvær angår alle — på alle typer arbejdspladser og i alle sektorer
4. øge kendskabet til nye risici og risici i fremvækst, relateret til muskel- og skeletbesvær
5. fremhæve vigtigheden af at reintegrere og fastholde arbejdstagere med kronisk muskel- og skeletbesvær, og viden om, hvordan dette kan gøres i praksis
6. opfordre til udveksling af information og god praksis blandt relevante interessenter.



©iStockphoto / simonkr

# Hvem kan deltage?

Alle interesserede enkeltpersoner og organisationer — på både europæisk og nationalt plan, af enhver størrelse og fra alle sektorer — opfordres til at deltage i kampagnen, navnlig:

- arbejdsgivere, ledere, arbejdstagere og arbejdsmiljørepræsentanter i den offentlige og den private sektor
- EU-OSHA's focal points og deres netværk
- branchefællesskaberne for arbejdsmiljø
- politiske beslutningstagere
- arbejdsmiljøforskere
- arbejdstilsyn og andre myndigheder
- aktører på folkesundhedsområdet
- uddannelsessektoren (grundskole, gymnasier, institutioner for videregående uddannelse og erhvervsuddannelser)
- produktdesignere og tekniske designere
- medier



# Hvordan deltager man?

Man kan

- skabe opmærksomhed ved at udbrede kampagnemateriale
- arrangere workshops og andre aktiviteter
- promovere værktøjer og materialer til håndtering af arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær
- dele erfaringer med god forebyggelsespraksis
- deltage i prisuddelingen for god arbejdsmiljøpraksis
- deltage i de europæiske arbejdsmiljøuger i oktober 2021 og 2022
- blive officiel kampagnepartner eller mediepartner.

# Yderligere oplysninger og materialer

På [www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu) finder du yderligere information og forskellige materialer, der kan hjælpe dig til at skabe opmærksomhed om og støtte kampagnen, f.eks.:

- kampagnevejledningen
- rapporter, info-ark og OSHwiki-artikler
- kampagneværktøjskassen og andet kampagnemateriale
- værktøjer, infografik, audiovisuelt materiale og retningslinjer for god praksis
- Napo-videoer og undervisningsmateriale.

Følg os på de sociale medier ([Facebook](#), [Twitter](#) og [LinkedIn](#)), og del vores opslag.

Hold dig opdateret om seneste nyt om kampagnen via kampagnens websted (<https://healthy-workplaces.eu>)

*Med en integreret tilgang og ved at fremme en forebyggelseskultur, der inddrager både arbejdstagere og arbejdsgivere, vil mange tilfælde af muskel- og skeletbesvær nemt kunne forebygges eller håndteres.*

## Vigtige datoer

### Kampagnens start

Oktober 2020

### Europæiske arbejdsmiljøuger

Oktober 2020, 2021 og 2022

### Event med udveksling af god praksis på arbejdsmiljøområdet

Oktober 2021

### Resultater af prisuddelingen for god arbejdsmiljøpraksis

April 2022

### Arbejdsmiljøtopmøde

November 2022