

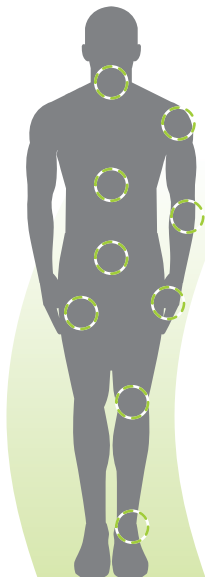


Muskel- og skjelettplager er en av hovedårsakene til sykefravær og førtidspensjonering i Europa.

Hva er muskel- og skjelettplager?

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager er funksjonsnedsettelse i kroppen. Det kan ramme muskler, ledd, sener, leddbånd, nerver, bein og mikrosirkulasjonen, og det kan skyldes eller forverres av arbeid. Plagene påvirker hovedsakelig rygg, nakke, skuldre og øvre deler av kroppen, men kan også påvirke nedre deler, som bein og føtter.

De fleste arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager oppstår på grunn av gjentatt eksponering over tid, for eksempel for belastninger med høy intensitet over lang tid. Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager kan imidlertid også være akutt, for eksempel brudd som oppstår på grunn av en arbeidsulykke.



Det europeiske arbeidsmiljøorganet (EU-OSHA) bidrar til å gjøre Europa til et tryggere, sunnere og mer produktivt sted å arbeide. EU opprettet Det europeiske arbeidsmiljøorganet i 1994. På hovedkontoret i Bilbao i Spania gjennomfører EU-OSHA undersøkelser, utvikler og distribuerer pålitelig, balansert og objektiv HMS-informasjon og samarbeider med organisasjoner i hele Europa for å bedre arbeidsvilkårene.

EU-OSHA driver også de toårige Et sikkert og godt arbeidsmiljø-kampanjene, med støtte fra EUs institusjoner og partene i arbeidslivet i Europa. Kampanjene samordnes på nasjonalt plan av arbeidsmiljøorganets nettverk av kontaktpunkter. 2020-2022-kampanjen **Gode arbeidsplasser sikrer rett belastning** tar sikte på å øke bevisstheten om arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager, behovet for å håndtere dem og for å fremme en kultur for risikoforebygging.

Det europeiske arbeidsmiljøorganet
C/Santiago de Compostela 12
48003 Bilbao, SPANIA
E-post: information@osha.europa.eu

www.healthy-workplaces.eu

© Det europeiske arbeidsmiljøorganet, 2020
Gjengivelse er tillatt med kildeangivelse.
Tillatelse til gjengivelse eller bruk av foto som ikke tilhører EU-OSHA må innhentes direkte fra rettighetshaveren.
Bildene i denne rapporten illustrerer ulike arbeidsaktiviteter.
De viser ikke nødvendigvis god praksis eller hvordan lover og forskrifter skal overholdes.

Arbeidsmiljøet angår alle.
Bra for både deg og din bedrift.

Gode arbeidsplasser SIKRER RETT BELASTNING



www.healthy-workplaces.eu



Kampanjen

Håndtering av arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager fører til redusert livskvalitet og er en av hovedårsakene til sykefravær og førtidspensjonering. Dette har negative konsekvenser for både enkeltmennesker, bedrifter og samfunnsøkonomien. Til tross for en betydelig forebyggende innsats, er arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager fortsatt det vanligste arbeidsrelaterte helseproblemet i Europa.

Den gode nyheten er at arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager kan forebygges. Det er viktig, ikke bare for enkeltmennesker, men også for bedriftens konkurransevne, fordi det reduserer sykefraværet og øker produktiviteten. I tillegg reduserer det belastningen på de nasjonale helsesystemene.

Kampanjen har som mål:

1. å øke bevisstheten om arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager
2. å fremme risikovurdering og forebygging av arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager
3. å vise at muskel- og skjelettplager er et problem for alle – på alle typer arbeidsplasser og på tvers av ulike sektorer
4. å øke kunnskapen om nye og fremvoksende risikoforhold for muskel- og skjelettplager
5. å understreke behovet for at arbeidstakere med kroniske muskel- og skjelettplager fortsetter i - og kommer tilbake til - jobb og se på hvordan dette kan gjøres i praksis
6. å motivere ulike interessenter (arbeidsgivere, arbeidstakere og andre) til å dele og utveksle informasjon og god praksis



©iStockphoto / simonkr

Hvem kan delta?

Alle personer og organisasjoner – både på europeisk og nasjonalt plan, av alle størrelser og fra alle bransjer – oppfordres til å delta i kampanjen. Særlig

- arbeidsgivere, ledere, arbeidstakere og HMS-representanter i offentlig og privat sektor
- EU-OSHAs kontaktpunkter, partene i arbeidslivet og deres nettverk
- sektor for sosial dialog
- politiske beslutningstakere
- forskningsmiljøer innen HMS
- nasjonalt arbeidstilsyn og relaterte organisasjoner
- organisasjoner innen folkehelse
- utdanningssektoren (grunnskole, videregående, yrkesfaglig og høyere utdanning)
- produkt- og industridesignere
- media



Hvordan kan jeg involvere meg?

Øk bevisstheten om muskel- og skjelettplager ved

- å spre kampanjemateriell
- å organisere seminarer og andre aktiviteter
- å anbefale verktøy som bidrar til å forebygge og håndtere arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager
- å dele god praksis for forebygging
- å delta i Prisen for god praksis i forbindelse med Et sikkert og godt arbeidsmiljø-kampanjen
- å delta i de europeiske arbeidsmiljøukene i oktober 2021 og 2022
- å bli en offisiell kampanjepartner eller mediepartner

Ytterligere informasjon og ressurser

Gå til [www.healthy-workplaces.eu](https://healthy-workplaces.eu) for mer informasjon og forskjellige ressurser som kan hjelpe deg å promotere og støtte kampanjen, for eksempel:

- kampanjeveiledningen
- rapporter, informasjonsark og OSHwiki-artikler
- kampanjeverktøykassen og annet promoteringsmaterieell
- verktøy, infografikk, audiovisuelt materiale og veiledninger for god praksis
- Napo-videoer og -opplæringsressurser

Følg oss på sosiale medier ([Facebook](#), [Twitter](#) og [LinkedIn](#)), og del innleggene våre.

Hold deg oppdatert på de siste kampanjenyheterne på kampanjenettstedet vårt (<https://healthy-workplaces.eu>).

En helhetlig tilnærming som involverer både arbeidsgivere og arbeidstakere kan forebygge og håndtere mange tilfeller av muskel- og skjelettplager.

Viktige datoer

Kampanjestart

Oktober 2020

Den europeiske arbeidsmiljøuken

Oktober 2020, 2021 og 2022

Seminar om utveksling av god HMS-praksis

Oktober 2021

Resultatene av Prisen for god praksis i forbindelse med Et sikkert og godt arbeidsmiljø-kampanjen

April 2022

Toppmøtet for Et sikkert og godt arbeidsmiljø-kampanjen

November 2022