

Hvad er muskel- og skeletbesvær?

Hvad er muskel- og skeletbesvær?

Muskel- og skeletbesvær dækker over smerter og ubehag i kroppens muskler og led. Det drejer sig især om:

- Smerter og ubehag i ryggen
- Smerter og ubehag i nakke og skuldre.

Hvad forårsager muskel- og skeletbesvær?

Dårligt arbejdsmiljø er en af årsagerne til muskel- og skeletbesvær.

De væsentlige risikofaktorer i arbejdslivet for muskel- og skeletbesvær, er:

- Tunge løft, fx arbejde med løft af tunge genstande og personer
- Ensidigt gentaget arbejde, fx industriel udskæring af kød
- Ensidigt belastende arbejde, fx nogle typer af computerarbejde
- Belastende arbejdsstillinger, fx nogle typer plejearbejde
- Fysisk anstrengende arbejde
- Psykosociale påvirkninger kan forværre situationen

Muskel- og skeletbesvær kan også skyldes faktorer uden for arbejdslivet – fx livsstilsfaktorer og fritidsinteresser. Derfor kan det ofte være svært at pege på en bestemt årsag til muskel- og skeletbesvær.