



Vinnuvernd  
er allra hagur  
**HÆFILEGT ÁLAG -  
HEILBRIGT STOÐKERFI**



## Stoðkerfisvandi meðal barna og ungs fólks - ævilöng nálgun fyrir áhættuþætti og forvarnir

### Lykilatriði

- Útbreiðsla stoðkerfisvanda meðal barna og ungs fólks er mjög mikil.
- Margt ungt fólk fer inn á vinnumarkaðinn með stoðkerfisvanda sem á hugsanlega eftir að versna í vinnunni.
- Það verður að hafa hliðsjón af ævilöngum áhrifum stoðkerfisverkja (sem hefst í barnæsku).
- Ef tillit er tekið til stoðkerfisvanda út alla ævina mun það hjálpa til við forvarnir þeirra meðal ALLRA launþega óháð aldri.
- Hægt er að koma í veg fyrir flesta áhættuþætti stoðkerfisvanda.
- Lýðheilsustofnanir, menntastofnanir og vinnuverndarstofnanir ættu að vinna saman að því að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda og stuðla að góðri stoðkerfisheilsu meðal barna og ungs fólks.

### Herferðin Hæfilegt álag — Heilbrigt stoðkerfi

Vinnuverndarstofnun Evrópu stendur fyrir herferð um Evrópu frá 2020 til 2022 til að vekja athygli á vinnutengdum stoðkerfisvanda og mikilvægi þess að koma í veg fyrir þá. Markmiðið er að hvetja vinnuveitendur, starfsfólk og aðra hagsmunaaðila til að vinna saman að því að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda og stuðla að góðri stoðkerfisheilsu meðal starfsfólks ESB.

## Mikil útbreiðsla stoðkerfisvanda meðal barna og ungs fólks

Útbreiðsla stoðkerfisvanda meðal barna og ungs fólks (7 til 26,5 ára) sem enn sækja skóla, menntaskóla eða háskóla og eru enn ekki komin út á vinnumarkaðinn, er mjög há, eða um 30 %. Meðalútbreiðsla meðal ungra launþega (15 til 32 ára), sem eru farnir út á vinnumarkaðinn, er enn hærri, eða um 34 %.<sup>1</sup>

Það eru fjölmargar ástæður (sumar eru kynntar hér að neðan) fyrir þessari háu útbreiðslu meðal barna og ungs fólks. Stoðkerfisvandi getur stafað af áunnum eða meðfæddum áhættuþáttum. Það er mikilvægt að undirstrika að hægt er að koma í veg fyrir flesta áunnu áhættuþættina, þ.e. líkamlega, sálfræðilega og félagsdagfræðilega áhættuþætti, að mestu leyti.

## Af hverju er mikilvægt að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda meðal barna og ungs fólks?

Hin mikla útbreiðsla stoðkerfisvanda meðal barna veldur því að ungir launþegar koma inn á vinnumarkaðinn með stoðkerfisvanda sem hugsanlega geta versnað í vinnunni.

Þess vegna ætti að innleiða ævilanga nálgun til að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda og stuðla að stoðkerfisheilbrigði. Slíkt nálgun gæti aukið skilning á því hvernig og hvers vegna þessir stoðkerfisvandar myndast á ævinni og hvernig hægt er að efla stoðkerfisheilbrigði. Gott stoðkerfisheilbrigði er lykillinn að lífi og vinnu einstaklingsins.<sup>2</sup> Ef hægt er að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda meðal barna og ungs fólks mun það draga úr útbreiðslu stoðkerfisvanda meðal launþega (óháð aldri). Þetta er líka lykilatriði þegar kemur að heilbrigðri öldrun.

Ef sjálfbær vinna út ævina er forgangsmál verður að taka tillit til áhrifa stoðkerfisvanda (allt frá barnæsku).

## Helstu áhættuþættir

Talið er að töluverður fjöldi fyrirbyggjanlegra og óvinnutengdra áhættuþátta tengist aukinni áhættu á stoðkerfisvanda meðal barna og unglunga. Slíkar aðgerðir eru t.d.:

- vannæring og yfirþyngd;
- mjög lítil og mjög mikil líkamleg hreyfing;
- skortur á tómstundum;
- reykingar og áfengisneysla;
- léleg eða röng líkamsstaða;
- langvarandi seta<sup>3</sup>;
- óhófleg notkun á rafeindatækjum;
- álag af völdum bakpoka;
- meiðsli af völdum hljóðfæraleiks;
- íþróttameiðsli;
- geðheilsuvandamál;
- samfélagsstaða og ójöfnuður þegar kemur að félagslegu heilbrigði.

Eins og er sýna núverandi rannsóknir mótsagnarkenndar niðurstöður og engar skýrar vísbendingar sem styðja samband flestra þessara þátta við aukna áhættu á stoðkerfisvanda meðal barna og ungs fólks. Það getur vissulega stafað af því hversu takmarkaðar sumar rannsóknirnar eru. En vísbendingar eru um að sumir áhættuþættir eins og íþróttameiðsli, yfirþyngd og hreyfingarleysi tengist stoðkerfisvanda.

©iStockphoto / LightFieldStudios

1 Sjá: <https://osha.europa.eu/en/publications/musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people-prevalence-risk-factors-preventive-measures>

2 Sjá: [https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_Disorders\\_in\\_Children\\_and\\_Young\\_People](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People)

3 Sjá: <https://osha.europa.eu/en/publications/prolonged-static-sitting-work-health-effects-and-good-practice-advice/view>



©iStockphoto / Drazen Zigic

## Forvarnir eða minnkun á stoðkerfisvanda meðal barna og unglinga

### Aukin vitund

Almennt er námsefni í skólum, fræðslufundir, fræðsluefni eða námskeið, sem miðast að því að upplýsa og breyta viðhorfi og færni, nokkuð áhrifaríkt til að auka þekkingu og vitund um stoðkerfisþægindi og -verkja meðal bæði barna og ungs fólks. Þrátt fyrir það leiðir aukin þekking ekki endilega til bættrar háttsemi. Því ætti slíkum verkefnum að fylgja virkar íhlutanir (til dæmis æfingar). Íhlutanir með blönduðum aðgerðum (fræðsla og æfingar) eru líklegri til að bera árangur en einstakar aðgerðir.

### Hreyfing og æfingar

Vöðvastyrkingar, líkamsrækt, þjálfun og nýjar nálganir í kennslu þar sem hreyfing er hluti af kennslutímum eru dæmi um verkefni, sem lofa góðu og geta leitt til hraðs árangurs í forvörnum eða minnkun á stoðkerfisvanda. Til að árangurinn verði sjálfbær ætti að hvetja til langvarandi breytinga.

### Vinnuvistfræði

Vinnuvistfræðilegur búnaður (einkum sérhannaðir stólar, skrifborð, tölvufylgihlutir) og þjálfun hefur reynst hafa jákvæð áhrif. Blanda þessara tveggja ráðstafana er dæmi um góða starfsvenju eða íhlutun.

### Forvarnir gegn slysum í barnæsku

Hægt er að draga úr slysum og meiðslum með fræðslu um slysaforvarnir og hóflega hreyfingu.

## Vinum saman!!!

Lýðheilsustofnanir, menntastofnanir og vinnuverndarstofnanir verða að vinna saman að því að koma í veg fyrir stoðkerfisvanda og stuðla að góðri stoðkerfisheilsu meðal barna og ungs fólks. Það má gera meðal annars með því að stuðla að hreyfingu, leik og íþróttum í skólum og með því að gera heilbrigði og öryggi að órjúfanlegum þætti í skólastarfi. Finna má nokkur hagnýt dæmi hér að neðan.

### Austurríki – Skóli á ferðinni<sup>4</sup>

Upprunalegt markmið verkefnisins („Skóli á hreyfingu í Austurríki“) var að vinna gegn auknum fjölda heilsufarsvandamála meðal nemenda, einkum af völdum langvarandi setu og skorts á hreyfingu, með því að bjóða upp á fleiri tækifæri til líkamsræktar í skólum. Upprunalega heilsumiðaða markmiðið breyttist í alhliða markmið um nám með líkamsrækt. Nálgunin felst í því að nota hreyfingu til að bæta gæði kennslu í skólum. Verkefnið er útbreitt um allt land og nýtur stuðnings helstu hagsmunaaðila í fræðslugeiranum, einkum menntayfirvalda, og vinnuverndargeiranum eins og Tryggingastofnun austurrískra launþega (AUVA).

### Finland – Hreyfing í skólum<sup>5</sup>

Finnska verkefnið „Hreyfing í skólum“ er rannsóknarverkefni til að stuðla að hreyfingu í skólum. Frá 2010 hefur það þróast úr tilraunaverkefni yfir í áætlun um allt land sem notuð er af yfir 90 % finnska grunnskóla.

Markmið áætlunarinnar er að auka hreyfingu meðal barna og ungs fólks á skólatíma. Hún gerir það með því að gera auka hreyfingu í skólamenningunni og daglega skólalífinu. Áherslur hennar eru meira almenns eðlis til að auka hreyfingu dags daglega í skólum frekar en sértækar en það ætti að leiða til annarra jákvæðra breytinga. Helstu markmiðin er betra heilsuhreysti og efla nám og bætt félagslegt andrúmsloft.

4 Sjá: <https://osha.europa.eu/en/publications/austrian-moving-school-model-school-quality-means-enabling-children-live-out-their/view>

5 Sjá: [https://oshwiki.eu/wiki/Schools\\_and\\_Students\\_on\\_the\\_Move\\_%E2%80%93\\_A\\_Finnish\\_initiative](https://oshwiki.eu/wiki/Schools_and_Students_on_the_Move_%E2%80%93_A_Finnish_initiative)

## Ungverjaland – Daglegar skólaíþróttir sem hluti af heilsuefningu í skólum<sup>6</sup>

Lýðheilsu- og menntastofnunum í Ungverjalandi tókst að fá fram skylduþátttöku og stigvaxandi innleiðingu á daglegri leikfimi fyrir öll skólabörn. Verkefnið miðar að því að draga úr hreyfingarleysi meðal nemenda til að draga úr helsta áhættuþættinum fyrir ósmitandi sjúkdómum eins og stoðkerfisvanda. Leikfiminni er ætla að stuðla að markvissri alhliða heilsuefningu í skólum með því að bæta: líkamlegt, andlegt og tilfinningalegt heilbrigði allra nemenda, námsárangur, einingu og félagslega vellíðan.

## Vinnuvernd gerð að föstum hluta daglegs skólastarfs (og þá sérstaklega stoðkerfisheilbrigði)<sup>7</sup>

Skýrsla frá EU-OSHA<sup>8</sup> veitir alhliða sýn á það hvernig skólar geta stuðlað að snemmbúnum, langvarandi forvörnum gegn stoðkerfisvanda. Hún fjallar um mismunandi sjónarmið um öryggi og heilbrigði á vinnustöðum, skólum og í lýðheilsu og skoðar kosti fyrir sameiginlegar aðgerðir á þessum þremur stefnusviðum. Í skýrslunni er því haldið fram að ef öryggi og heilbrigði sé gert hluti af skólastarfi muni það leiða til betra náms og stuðla að forvarnarmenningu til langs tíma. Skýrslan kynnir einnig „markvissa nálgun“ að því að stuðla að hreyfingu og koma í veg fyrir stoðkerfisvanda í skólum.

6 Sjá: [https://oshwiki.eu/wiki/Daily\\_physical\\_education\\_as\\_part\\_of\\_holistic\\_health\\_promotion\\_in\\_Hungarian\\_schools](https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools) og [https://oshwiki.eu/wiki/Application\\_of\\_special\\_exercises\\_in\\_physical\\_education\\_The\\_Hungarian\\_prevention\\_programme](https://oshwiki.eu/wiki/Application_of_special_exercises_in_physical_education_The_Hungarian_prevention_programme)

7 Sjá: <https://osha.europa.eu/en/themes/mainstreaming-osh-education> og <https://enetosh.net>

8 Sjá: <https://osha.europa.eu/en/user/login?destination=en/publications/better-schools-promoting-musculoskeletal-health>

## Napo myndbönd og stoðgögn fyrir umræður á vinnustöðum

- Haltu áfram að hlaupa! - Napo í Hæfilegt álag - Heilbriggt stoðkerfi - 2021:  
<https://www.napofilm.net/en/napos-films/napo-lighten-load-2021/keep-runnin-napo-lighten-load-2021>
- Napo á vinnustaðnum:  
<https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>
- Samtalsvakar:  
<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>
- Napó fyrir kennara - Napo fræðir um líkamann - bakið  
<https://www.napofilm.net/is/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

