



**Gode
arbeidsplasser
SIKRER RETT BELASTNING**



Muskel- og skjelettplager blant barn og unge – en livsløpstilnærming til risikofaktorer og forebygging

Hovedpunkter

- Prevalensen av Muskel- og skjelettplager blant barn og unge er svært høy.
- Mange unge kommer inn på arbeidsmarkedet med eksisterende Muskel- og skjelettplager som potensielt kan forverres av arbeidet.
- De livslange konsekvensene av muskel- og skjelettsmerter (fra barndommen av) må vurderes.
- En livsløpstilnærming til muskel- og skjelettplager vil bidra til forebygging blant ALLE arbeidstakere, uavhengig av alder.
- De fleste risikofaktorer for muskel- og skjelettplager kan forebygges.
- Folkehelse-, utdannings- og bedriftshelsesektorene bør samarbeide for å forebygge muskel- og skjelettplager og fremme god muskel- og skjeletthelse blant barn og unge.

Et sikkert og godt arbeidsmiljø- kampanjen «Gode arbeidsplasser sikrer rett belastning»

Det europeiske arbeidsmiljøorganet (EU-OSHA) har hatt en kampanje gående fra 2020 til 2022 i hele Europa for å skape bevissthet rundt arbeidsrelaterte Muskel- og skjelettplager og betydningen av å forebygge dem. Målet er å oppfordre arbeidsgivere, arbeidstakere og andre aktører til å samarbeide om å forebygge Muskel- og skjelettplager og fremme god muskel- og skjeletthelse blant arbeidstakere i EU.

Høy prevalens av muskel- og skjelettplager blant barn og unge

Prevalensen av muskel- og skjelettplager blant barn og unge (7 til 26,5 år) som fortsatt går på skole, høyskole eller universitet, og som ikke har kommet inn på arbeidsmarkedet ennå, er svært høy, med omtrent 30 %. Den gjennomsnittlige prevalensen blant unge arbeidstakere (15 til 32 år), som har kommet inn på arbeidsmarkedet, er enda høyere, med omtrent 34 %.¹

Det er flere årsaker (hvorav noen er presentert nedenfor) til disse høye prevalensratene blant barn og unge. Muskel- og skjelettplager kan være forårsaket av ervervede eller medfødte risikofaktorer. Det er viktig å understreke at de fleste ervervede risikofaktorer, det vil si fysiske, psykologiske og sosioøkonomiske risikofaktorer, i stor grad kan forebygges.

Hvorfor det er så viktig å forebygge muskel- og skjelettplager blant barn og unge

Den eksisterende høye prevalensen av muskel- og skjelettplager blant barn reiser spørsmålet om unge arbeidstakere som kommer inn på arbeidsplassen med muskel- og skjelettplager som kan potensielt forverres av arbeidet.

Dette er grunnen til at en livsløpstilnærming for håndtering av muskel- og skjelettplager og muskel- og skjeletthelse bør tas i bruk. En slik tilnærming har potensialet til å forbedre forståelsen av hvordan og hvorfor disse muskel- og skjelettplagene oppstår over tid og hvordan muskel- og skjeletthelse kan fremmes. God muskel- og skjeletthelse underbygger en persons evne til å leve og arbeide.² Dersom muskel- og skjelettplager blant barn og unge kan forebygges, vil dette bidra til å redusere prevalensen av muskel- og skjelettplager blant arbeidstakere (uavhengig av alder). Dette er også grunnleggende for sunn aldring.

I en sammenheng der det er sterkt fokus på bærekraftig arbeid gjennom hele yrkeslivet, må de livslange konsekvensene av muskel- og skjelettplager (fra barndommen av) vurderes.

Hovedrisikofaktorer

Et betydelig antall forebyggende, ikke-arbeidsrelaterte risikofaktorer har blitt utpekt som mulige årsaker til høyere risiko for muskel- og skjelettplager blant barn og ungdom. Disse inkluderer:

- underernæring og overvekt
- svært lavt og svært høyt fysisk aktivitetsnivå
- fravær av fritidsaktiviteter
- røyking og alkoholforbruk
- dårlig eller feil holdning
- langvarig sitting³
- overdreven bruk av elektroniske enheter
- ryggsekkklaster
- skader fra å spille et instrument
- idrettsskader
- psykiske helseproblemer
- sosial status og sosiale helseforskjeller.

Nåværende studier viser imidlertid inkonsistente resultater, og det foreligger ingen tydelige bevis som støtter en forbindelse mellom de fleste av disse faktorene med høyere risiko for muskel- og skjelettplager blant barn og unge. Dette skyldes sannsynligvis også begrensningene til noen eksisterende studier. Bevis tyder imidlertid på at noen risikofaktorer som idrettsskader, overvekt og inaktivitet er forbundet med muskel- og skjelettplager.



©iStockphoto / LightFieldStudios

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

2 Se: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People

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



©iStockphoto / Drazen Zigic

Forebygging eller reduksjon av muskel- og skjelettsmerter blant barn og unge

Økt bevissthet

Skoleplaner, undervisningsøkter, materiell eller kurs som er rettet mot å informere og endre holdninger samt kompetanse er som regel effektive for å øke kunnskapen og bevisstheten om muskel- og skjelettplager og -smerter hos både barn og unge. Økt kunnskap fører imidlertid ikke nødvendigvis til forbedret atferd. Slike initiativer bør derfor ledsages av aktive tiltak (for eksempel øvelser). Intervensjoner som involverer en kombinasjon av tiltak (pedagogiske tiltak og øvelser) har større sjanse for å lykkes enn frittstående tiltak.

Fysisk aktivitet og trening

Muskelstyrkende programmer, gymtimer, trening og nye pedagogiske tilnærminger som integrerer bevegelse i undervisningen er lovende intervensjoner som kan gi raske resultater i forebygging eller reduksjon av muskel- og skjelettplager. For å oppnå varige resultater, bør langsiktig etterlevelse oppmuntres.

Ergonomi

Ergonomisk utstyr (spesialdesignede seter, pulter, datatilbehør) i tillegg til trening har en positiv effekt. Kombinasjonen av disse to tiltakene er et eksempel på god praksis eller intervensjon.

Forebygging av barneulykker

Ulykker og skader kan effektivt reduseres gjennom skadeforebyggende opplæringsprogrammer og moderat fysisk aktivitet.

Samarbeid!!!

De offentlige folkehelse-, utdannings- og bedriftshelsesektorene må samarbeide for å forebygge muskel- og skjelettplager og fremme god muskel- og skjeletthelse blant barn og unge. Dette kan blant annet gjøres ved å fremme fysisk aktivitet, lek og sport i skolesammenheng og ved å integrere arbeidsmiljø og helse i undervisningen. Noen praktiske eksempler følger.

Østerrike – Skolen i bevegelse⁴

Det opprinnelige målet med initiativet («Skolen i bevegelse») var å motvirke det økende antallet helseproblemer blant elever, tildels forårsaket av langvarig sitting og mangel på fysisk aktivitet, ved å tilby flere muligheter for trening i skolesammenheng. Fra dette opprinnelige helseorienterte målet ble det helhetlige målet om læring gjennom trening utviklet. Tilnærmingen bruker fysisk aktivitet med sikte på å bidra til å forbedre skolens pedagogiske kvalitet. Tiltaket gjennomføres over hele landet og har bred støtte fra sentrale interessenter fra utdanningssektoren, spesielt de nasjonale utdanningsmyndighetene, samt organisasjoner innen arbeidsmiljø og helse, som den lovpliktige yrkesskadeforsikringen i Østerrike (AUVA).

Finland – Skoler i bevegelse⁵

Det finske programmet «Skoler i bevegelse» er et forskningsbasert program for å fremme fysisk aktivitet i skolene. Siden 2010 har det utviklet seg fra et pilotprosjekt til et landsomfattende program som brukes av mer enn 90 % av finske grunnskoler.

Målet med programmet er å øke den fysiske aktiviteten til barn og unge i løpet av skoledagen. Det gjør det ved å gjøre skolekulturen, og dermed skolehverdagen, mer aktiv. Det handler mindre om et spesifikt fokus og mer om en generell økning i fysisk aktivitet i skolehverdagen, noe som bør føre til andre positive utviklinger. Hovedmålene er bedre fysisk form, bedre læring og et forbedret sosialt miljø.

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

5 Se: https://oshwiki.eu/wiki/Schools_and_Students_on_the_Move_%E2%80%93_A_Finnish_initiative

Ungarn – Daglig kroppsøving som en del av helsefremmende arbeid i skolene⁶

Folkehelse- og utdanningssektorene i Ungarn var i stand til å oppnå en obligatorisk, gradvis implementering av daglig kroppsøving for alle skolebarn. Dette tiltaket har som mål å redusere fysisk inaktivitet blant elevene for å redusere denne sentrale risikofaktoren for ikke-smittsomme sykdommer som muskel- og skjelettplager. Kroppsøvingstimen er ment å bidra til det strategiske målet om helhetlig helsefremmende arbeid i skolen ved å forbedre: den fysiske, mentale og emosjonelle helsen til alle elevene samt akademisk prestasjon, integrering og sosial trivsel.

Integrere HMS (og mer spesifikt muskel- og skjeletthelse) i undervisningen⁷

En EU-OSHA-rapport⁸ inneholder en omfattende utredning om hvordan skoler kan bidra til tidlig, langsiktig forebygging av muskel- og skjelettplager. Den tar for seg de ulike perspektivene til arbeidsmiljø og helse på arbeidsplassen, utdanning og folkehelse og ser nærmere på alternativer for en felles tiltaksplan på tvers av disse tre politikkområdene. Rapporten fremhever at en systematisk tilnærming til integrering av arbeidsmiljø og helse i skolen vil fremme kvaliteten på utdanning og utvikle en langsiktig forebyggingskultur. Rapporten legger også frem en «strategisk tilnærming for å fremme fysisk aktivitet og forebygging av muskel- og skjelettplager i skolene».

6 Se: 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

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

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

Napo-filmklipp og ressurser til diskusjon

- Fortsett å løpe! – Napo i Gode arbeidsplasser sikrer rett belastning – 2021:
<https://www.napofilm.net/en/napos-films/napo-lighten-load-2021/keep-runnin-napo-lighten-load-2021>
- Napo på arbeidsplassen:
<https://www.napofilm.net/en/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>
- Samtalestartere:
<https://osha.europa.eu/en/publications/conversation-starters-workplace-discussions-about-musculoskeletal-disorders/view>
- Napo for lærere - Be body-wise with Napo: back
<https://www.napofilm.net/no/learning-with-napo/napo-for-teachers/be-body-wise-napo-back>

