

8. november 2012

## Det siger FOAs medlemmer om rygsmerter

Strategien for arbejdsmiljøindsatsen frem til 2020 indeholder et mål om, at antallet med overbelastning af muskel- og skelet – f.eks. ondt i ryggen – skal reduceres med 20 procent. På den baggrund mener FOA og Gigtforeningen, at det er relevant at undersøge, hvad FOAs medlemmer siger om rygsmerter. Derfor har FOA i samarbejde med Gigtforeningen gennemført en rundspørge blandt FOAs medlemmer om smerter i ryggen. Undersøgelsen er foretaget i perioden 28. august - 6. september 2012 via en elektronisk spørgeskemaundersøgelse i FOAs medlemspanel. Svarprocenten i undersøgelsen var 66. Antal besvarelser på de enkelte spørgsmål er angivet under hver figur. Svarene er vægtet for sektortilhørsforhold<sup>1</sup>.

### Undersøgelsen viser i hovedtræk følgende:

- 69 procent af FOAs medlemmer har inden for det seneste år oplevet smerter i ryggen. Medlemmerne, der arbejder på landets plejecentre oplever i lidt højere grad smerter i ryggen (72,5 procent), men også medlemmerne i hjemmeplejen og i daginstitutioner ligger lidt højere på 70 procent.
- 15 procent af de FOA-medlemmer, som inden for det seneste år har oplevet rygsmerter oplever dagligt smerter i ryggen i forbindelse med arbejdet (inden for det seneste år). 28 procent oplever det ugentligt. Her er det også ofte medlemmer på plejecentrene, i hjemmeplejen og på daginstitutioner, der har ondt i ryggen dagligt.
- 74 procent er helt eller delvist enige i udsagnet *"På min arbejdsplads bliver der gjort tilstrækkeligt for at forebygge, at jeg kan udføre mit arbejde uden at få smerter i ryggen."* 22 procent er helt eller delvist uenige i udsagnet om. De ansatte i hjemmeplejen og på plejecentrene er i højere grad enige i udsagnet end medlemmer på andre arbejdsområder. Mens medlemmerne på hospitalerne, på skolerne og på specialinstitutionerne har en større andel, der er helt uenige i udsagnet og mener, at der ikke gøres nok for at undgå smerter i ryggen. Her er det 30 procent eller mere, der er helt eller delvist uenige i udsagnet.
- Når FOAs medlemmer oplever smerter i ryggen, så forsøger de at ændre bevægelsesmønstre for at skåne ryggen (73 procent). 51 procent laver øvelser for ryggen. 50 procent bruger smertestillende medicin. 38 procent modtager behandling, når de oplever smerter i ryggen.

---

<sup>1</sup> Medlemmerne af FOA tilhører én af de følgende fire sektor: Kost- og Servicesektoren, Pædagogisk Sektor, Social- og Sundhedssektoren eller Teknik- og Servicesektoren. Der er i undersøgelsen vægtet for størrelsen af sektorerne.

- 18 procent af de FOA medlemmer, der har haft ondt i ryggen det seneste år har været sygemeldt fra arbejdet pga. smerter i ryggen. Der er lidt flere blandt de ansatte på hospitalerne og i hjemmeplejen, der har været sygemeldte pga. smerter i ryggen (hhv. 22 og 20 procent).
- 4 ud af 10 medlemmer, der har været sygemeldt pga. smerter i ryggen inden for det seneste år havde særlige behov, da de kom til bage fra arbejde. Og omtrent halvdelen af dem mener, at der blev taget tilstrækkeligt hensyn til dem, da de kom tilbage fra arbejdet.

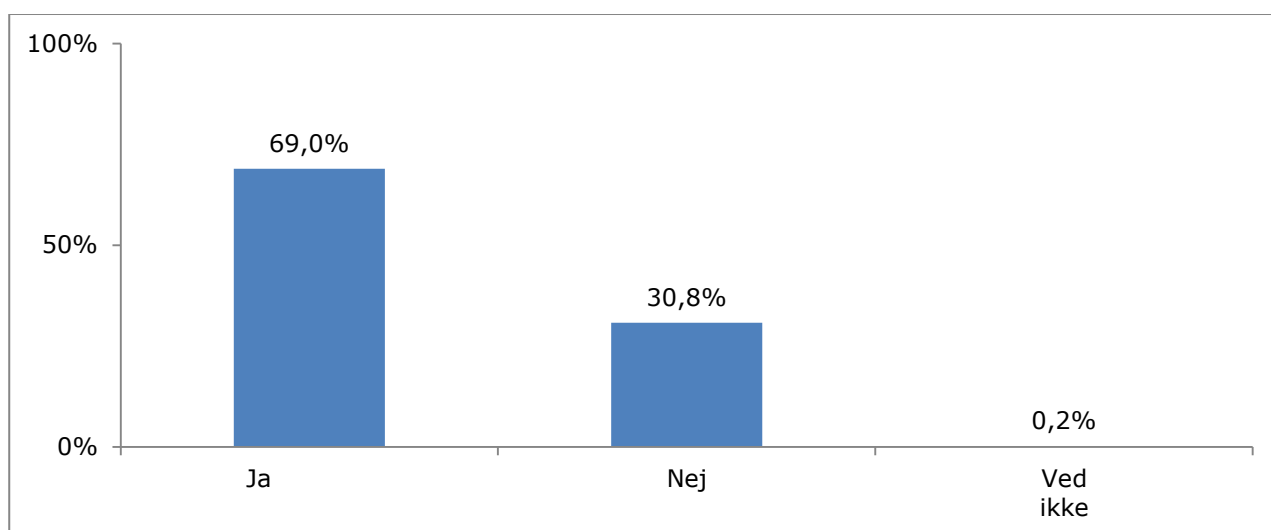
## Baggrund for undersøgelsen

I undersøgelsen "Arbejdsmiljø og helbred i Danmark 2010" blandt den erhvervsaktive del af befolkningen, oplyser 61 procent, at de har haft rygsmerter eller ubehag i lænderyggen inden for de sidste 12 måneder<sup>2</sup>.

Undersøgelsen viser, at forekomsten af rygsmerter er størst blandt tømrere, snedkere, mekanikere, maskin- og metalmonterere samt rengøringsassistenter, dagplejere, pædagoger og ansatte i hjemmeplejen. Det er derfor forventeligt, at forekomsten af rygsmerter blandt FOAs medlemmer også vil være højere end den erhvervsaktive befolkning generelt.

Undersøgelsen "Sundhedstilstanden blandt FOA medlemmer 2010 og udviklingen siden 2000" af Statens Institut for Folkesundhed (SIF) viste også, at forekomsten af diskusprolaps eller andre rygsygdomme er højere blandt kvindelige FOA medlemmer sammenlignet med øvrige erhvervsaktive kvinder i Danmark.

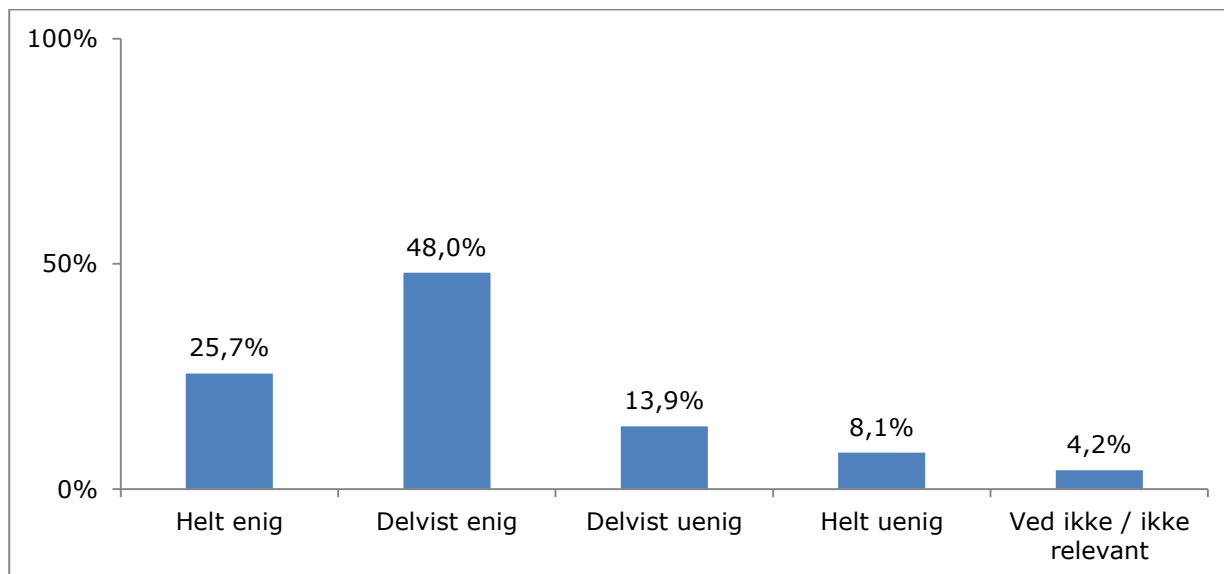
**Figur 1. Har du inden for det seneste år oplevet smerter i ryggen?**



Anm.: Antal besvarelser 1.700 (Vægtet for sektortilhørsforhold)

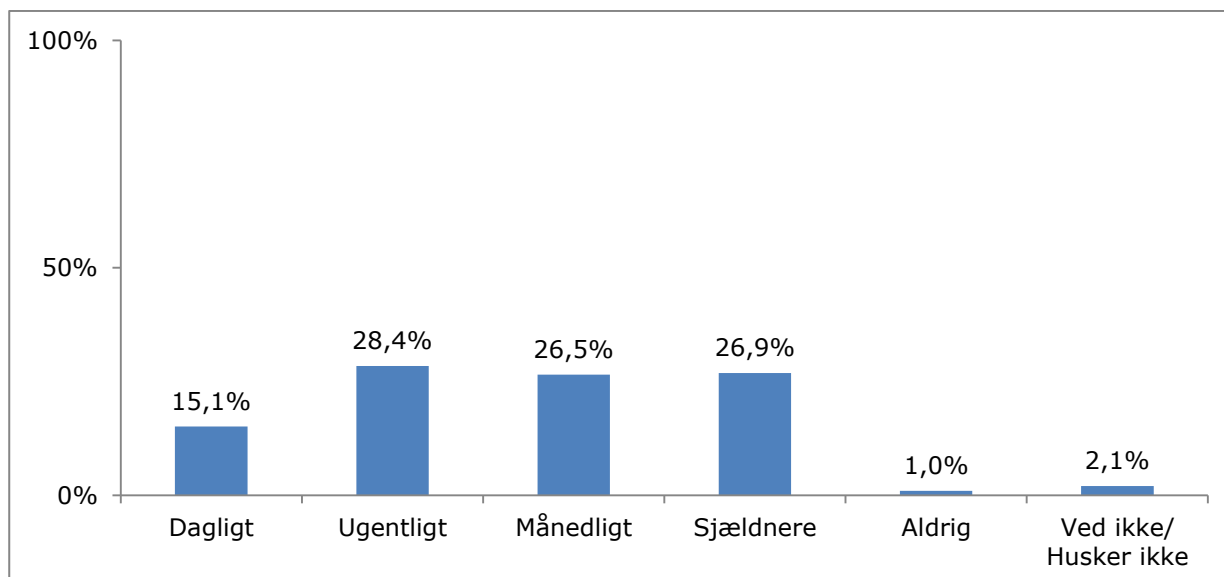
<sup>2</sup> Undersøgelsen er udarbejdet af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA)

**Figur 2: Hvor enig er du i følgende udsagn: "På min arbejdsplads bliver der gjort tilstrækkeligt for at forebygge, at jeg kan udføre mit arbejde uden at få smerter i ryggen."**



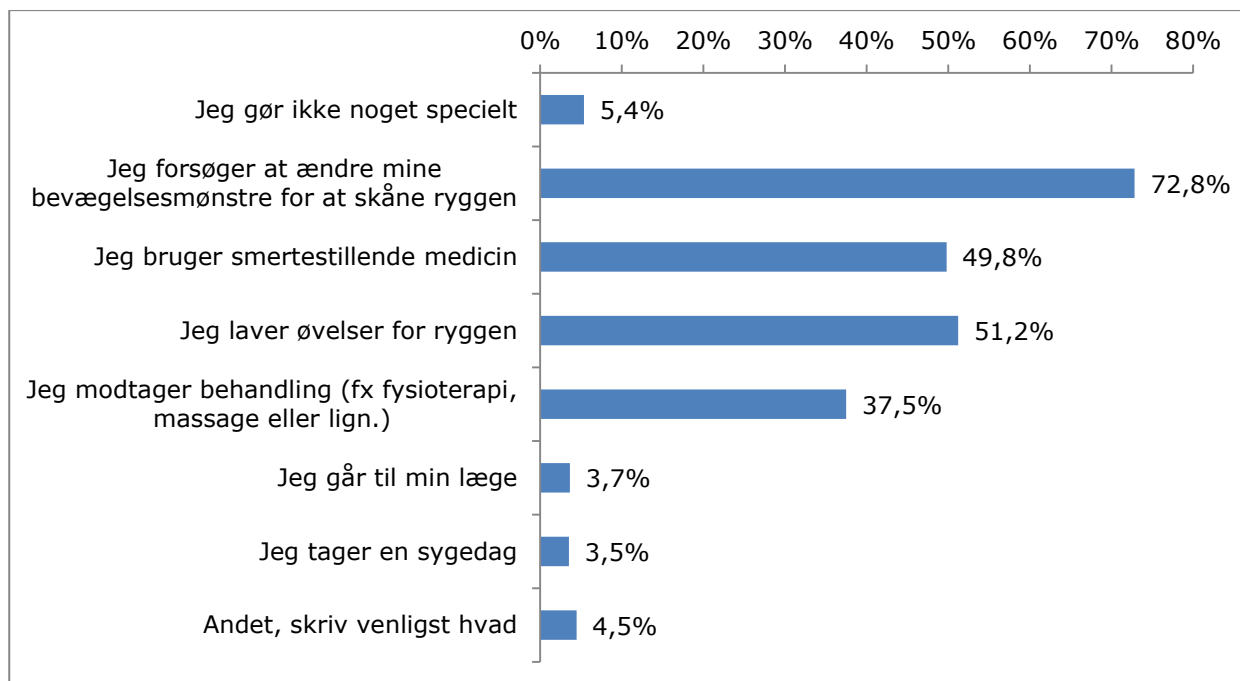
Anm.: Antal besvarelser 1.700 (Vægtet for sektortilhørsforhold)

**Figur 3. Hvor ofte har du inden for det seneste år oplevet smerter i ryggen i forbindelse med dit arbejde?**



Anm.: Antal besvarelser 1.173 (Vægtet for sektortilhørsforhold)

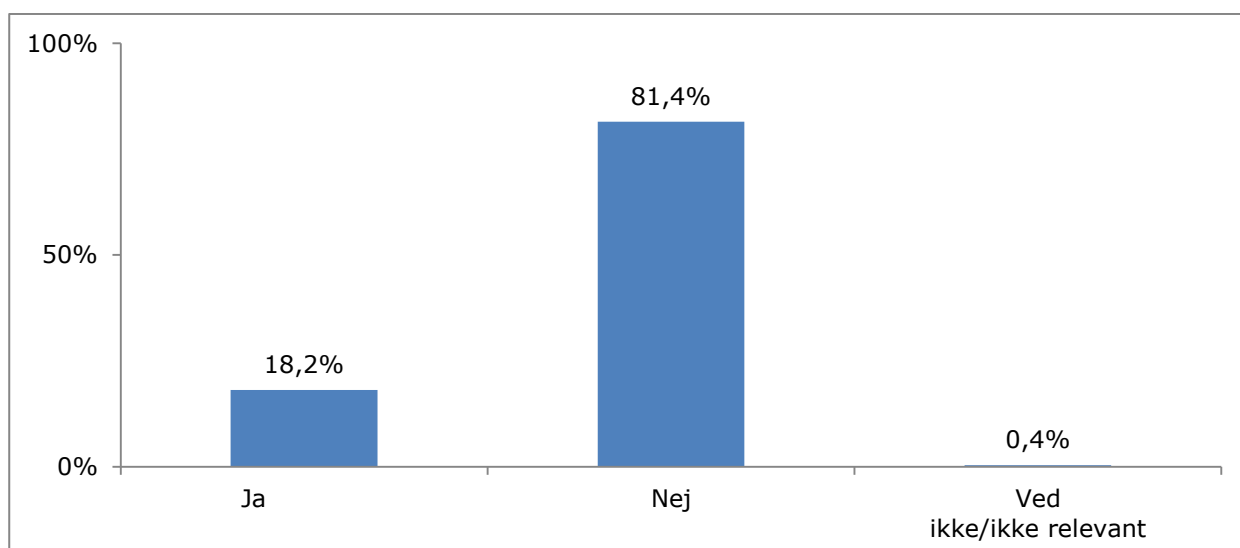
**Figur 4: Når du oplever smerter i ryggen, hvad vælger du da oftest at gøre? (Sæt max tre krydser)**



Anm.: Antal besvarelser 1.172 (Vægtet for sektortilhørsforhold). Spørgsmålet er kun stillet til medlemmer, der har angivet, at de har oplevet smerter i ryggen i forbindelse med deres arbejde inden for det sidste år.

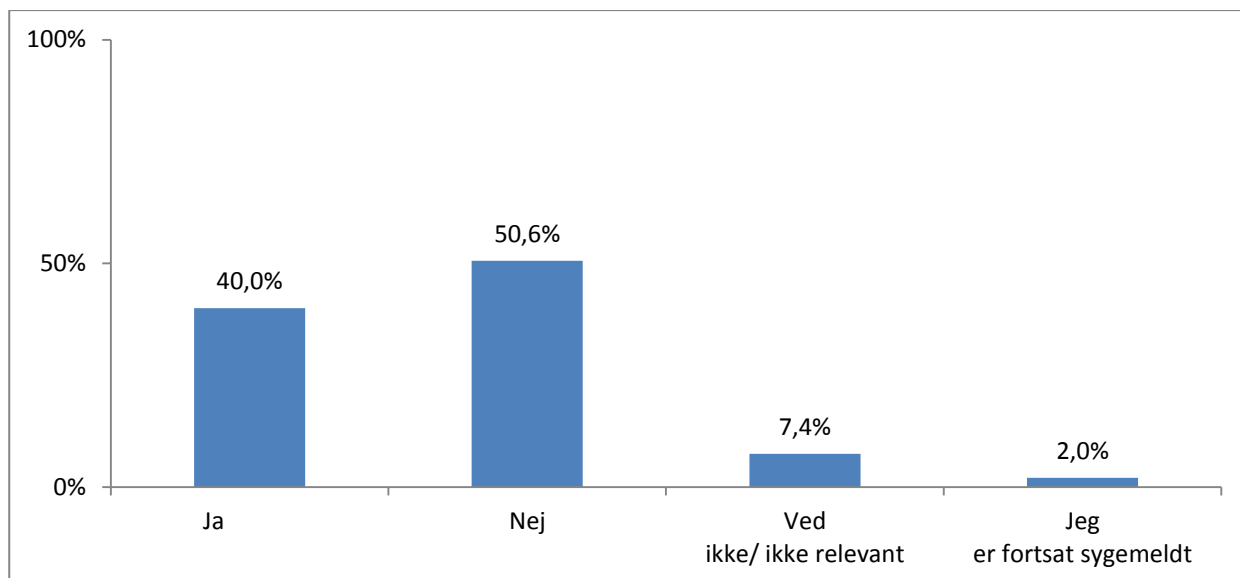
De åbne "andet-svar" kan ses af Bilag A.

**Figur 5. Har du inden for det seneste år været sygemeldt fra dit arbejde pga. smerter i ryggen?**



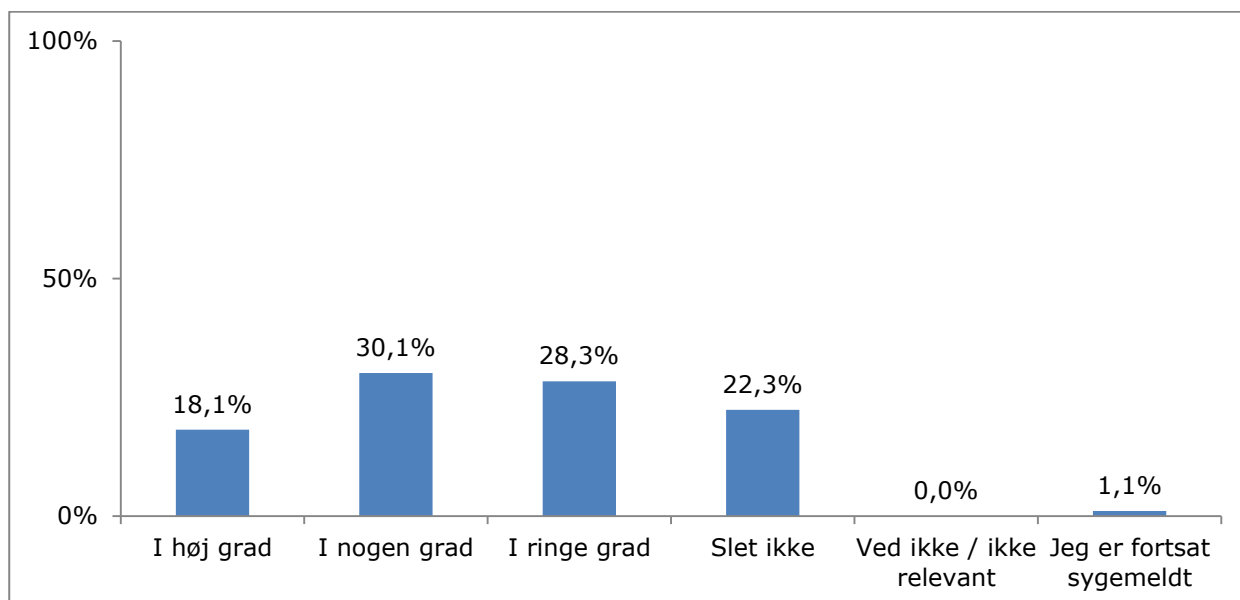
Anm.: Antal besvarelser 1.170 (Vægtet for sektortilhørsforhold). Spørgsmålet er kun stillet til medlemmer, der har angivet, at de har oplevet smerter i ryggen i forbindelse med deres arbejde inden for det sidste år.

**Figur 6. Prøv at tænke tilbage på sidste gang, du var sygemeldt pga. rygmerter. Havde du nogen særlige behov, da du kom tilbage på arbejdet?**



Anm.: Antal besvarelser 212 (Vægtet for sektortilhørsforhold). Spørgsmålet er kun stillet til medlemmer, der har angivet, at de har været sygemeldt fra arbejdet pga. rygmerter inden for det seneste år.

**Figur 7. Blev der taget tilstrækkeligt hensyn til dig, sidste gang du kom tilbage til arbejdet efter en sygemelding pga. rygmerter?**



Anm.: Antal besvarelser 85 (Vægtet for sektortilhørsforhold). Spørgsmålet er kun stillet til medlemmer, der har angivet, at de har været sygemeldt fra arbejdet pga. rygmerter inden for det seneste år og som havde særlige behov, da de kom tilbage på arbejde.

## Perspektivering

Når det gælder forebyggelse af tilbagevendende rygsmerter, ved vi at både den arbejdsmiljø-mæssige indsats og den mere individorienterede indsats har betydning for at forebygge både tilbagevendende rygsmerter samt at rygsmerterne bliver kroniske.

Ifølge undersøgelsen ser det ud til, at en stor del af FOAs medlemmer selv tager hånd om den dårlige ryg ved at træne og motionere samt benytte forskellige behandlingstilbud. Desuden ser det ud til, at de fleste med ondt i ryggen er bevidste om at omlægge bevægemønstre og vaner ved f.eks. at bruge indlært ergonomi, når de får ondt i ryggen.

Derimod ser det ud til, at en del medlemmer ikke oplever, at der bliver taget tilstrækkeligt hensyn til dem, når de vender tilbage til arbejde efter en sygemelding på grund af rygsmerter. Her ser der ud til at være et behov for, at arbejdspladsen i højere grad tager hensyn til medarbejderne, især set i lyset af, at man i dag på alle måder anbefaler mennesker med rygsmerter så vidt muligt at fortsætte med sit arbejde, evt. være deltidssygemeldt om nødvendigt – for at mindske risikoen for at ryge ud af arbejdsmarkedet.

Desuden viser forskningen, at selv om de fleste episoder med rygsmerter er forbigående, vil over 50 procent af de, der søger behandling for lænderygsmerter, fortsat have symptomer og nedsat funktionsevne efter både 3 og 5 år. Derfor er alle forebyggende tiltag på arbejdspladserne vigtige for at undgå, at ondt i ryggen ikke udvikler sig til en kronisk tilstand.

## Undersøgelsens metode

Undersøgelsen om rygsmerter er gennemført i perioden 28. august – 6. september 2012 via forbundets elektroniske medlemspanel. Medlemmerne fik én påmindelse i indsamlingsperioden.

Deltagerne i medlemspanelet er sammensat af medlemmer, der har meldt sig til panelet via forbundets hjemmeside, og medlemmer, der - tilfældigt eller via undersøgelser uden for panelet – er hvervet for at sikre en bred repræsentation fra forbundets sektorer mv.

Undersøgelsen om rygsmerter var en del af en større undersøgelse, der også indeholdt andre emner (bl.a. mindre pauser i løbet af arbejdsdagen og lokalløn).

I alt 2.735 erhvervsaktive medlemmer (inkl. elever) blev inviteret til at deltage i undersøgelsen. 48 e-mail-adresser viste sig at være uvirksomme, så det reelle antal inviterede var 2.687 medlemmer.

1.671 medlemmer har gennemført undersøgelsen fuldt ud og 93 medlemmer har afgivet nogen svar. Det svarer til 62,2 procent og 3,5 procent af de inviterede.

Den samlede svarprocent i undersøgelsen (knap 66 procent inkl. ikke-fuldt gennemførte interview) ligger på linje med andre undersøgelser via medlemspanelet. Svarene fra ikke-fuldt gennemførte interview er inkluderet i analysen. Svarene er vægtet for sektortilhørsforhold.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Medlemmerne af FOA tilhører én af de følgende fire sektor: Kost- og Servicesektoren, Pædagogisk Sektor, Social- og Sundhedssektoren eller Teknik- og Servicesektoren.

## Bilag A. Åbne svar

**Dem der har svaret "andet" på spørgsmålet: Når du oplever smerter i ryggen, hvad vælger du da oftest at gøre? Har angivet følgende i det åbne kommentarfelt:**

- Jeg kan ikke altid ændre mine bevægelsesmønstre. Fx er der meget lidt plads i en af de lejligheder jeg gør rent i. Jeg kan ikke få støvsugerøret ind under sengen uden at støde ind i et eller andet. Jeg har besvær med en forflytning hvor jeg/man anvender loftslift alene. Jeg laver øvelser for ryggen medmindre jeg er så stiv i muskler og led at jeg ikke kan lave øvelserne.
- Løber
- Søvn og styrketræning
- Jeg svømmer
- Yoga
- Gratis fysioterapi tilbydes i kommunen til de ansatte
- Bruger en varmepude
- Motionscenter i fritiden
- Prøver virkelig at bruge alt mulig sund fornuft
- Kiropraktor, fast hver 8. uge
- For travlt
- At vi skal være 2 ved tunge forflytninger
- Forsøger at få hjælp til tunge løft
- Mine rygsmerter var ikke arbejdsrelateret
- Massage
- Styrketræner
- Motion
- Kiropraktorbehandlinger
- Træner næsten dagligt i træningscenter
- Hele køkkengruppen (for børneinstitutioner) skal til efteråret på et 2-dages kursus i ergonomi (som vi selv har arrangeret)
- Taler med min leder
- Undgår at belaste ryggen med løft og tung arbejde
- Jeg har været sygemeldt tæt på et år nu, pga. dårlig ryg
- Svømning
- Holder mig i form
- Jeg bruger kommunens sundhedsordning.
- Motionerer
- Ændrer mine bevægelser
- Har været sygemeldt siden 12. juni
- Min kiropraktor
- Kiropraktiker, ca. 1 gang månedligt.
- Bruger min forflytningsvejleder
- Vi har en massagestol på min arbejdsplads, men efter ny ledelse er kommet, så står stolen på kontoret og man får ikke brugt den, den hjalp ellers noget. Har før fået massage, men har ikke råd til det. Betaler til kommunens eget motionscenter, men er ikke glad for at gå ned i den kælder
- Træner i træningscenter 3-4 gange ugentlig
- Kontakter min kiropraktor
- Holder mig i gang
- Har dårlig ryg pga. 2 rygoperationer
- Jeg træner i min fritid
- Vi har en massagestol jeg bruger
- Har § 56
- Løfter mindre
- Løber 2 gange om ugen og går til cirkeltræning
- Bruger ridning til at løsne op

- Går til træning 3 gange om ugen
- Cykler 10 km. 2-3 gange om ugen
- Har gået til styrketræning, men er stoppet, men det har hjulpet mig meget
- Bider det i mig - vil ikke have for mange sygedage
- går til zumba og løber
- Jeg svømmer
- Smertestillende eller beder om at blive skånet for tungere ting den dag
- Varmepude
- Jeg har en arnerkendt arbejdsskade i ryggen, og det er også derfor jeg kun arbejder 4 timer om dagen
- Rider heste og dyrker Yoga
- Er ny-opereret for en diskosprolaps
- Bruger specielle sko som afhjælper ryggene
- Træner i fitness, løber, dyrker aerobic flere gange ugentligt.
- Laver daglige øvelser
- Varmepude og et tur på ryggen når jeg kommer hjem.
- Ved at blive diagnosticeret
- Jeg går til yoga
- Bruger arbejdspladsens massagestol
- Cykler, det hjælper mig.
- Passer mit fitnesscenter noget bedre
- Kiropraktor
- Træner dagligt for at vedligeholde bevægelsesapparatet
- Prøver at holde mig i gang, da det ikke er sundt for kroppen at gå helt i stå, dette kan dog forværre smerten.
- Jeg tager aldrig en sygedag, men hviler forud før jeg går på arbejde. Og jeg er blevet meget bedre, til at bruge rigtige arbejdsstillinger, men også hjælpemidler.
- Motioner og styrketræner m.v.
- Når det er rigtig slemt er jeg nødt til at blive hjemme