

Skader skal anmeldes!

Hvis du får en overbelastningskade eller rygskade som følge af arbejdet, skal du altid anmelde denne. Ikke kun med henblik på mulig erstatning, men også for at Banestyrelsen Service kan få et overblik over de påvirkninger, som deres personale er udsat for.

Er der tale om en akut opstået skade, skal den anmeldes som en arbejdsulykke. Hvis skaden er opstået over længere tid, skal den anmeldes som en erhvervsbetinget lidelse. Bed din sikkerhedsgruppe om hjælp til udfyldelse af anmeldelsen.

Ved en akut opstået skade er man interesseret i at få at vide, om skaden er sket på grund af en »udefra kommende hændelse«, d.v.s. om der i forbindelse med hændelsen er sket noget usædvanligt.

Når du udfylder anmeldelsen, er det vigtigt, at du

oplyser om vægtmæssige forhold og arbejdsomgivelser. Husk på at den person, som skal vurdere uheldet, ikke har noget som helst kendskab til din arbejdsituation. Han har aldrig hørt om en »kaffemølle«, »skruemaskine« eller »laske«. Det er også en god ide at få taget fotos af forholdene ved uheldet, som kan være med til at illustrere hændelsesforløbet. Ofte siger billedet mere end tusind ord. Det kan også være hensigtsmæssigt at angive løftehøjder eller arbejdsstillinger. Folk, der ikke er beskæftiget på din arbejdsplads, er ikke i stand til at forestille sig din arbejdsituation.

Ved anmeldelse af en erhvervsbetinget lidelse, f.eks. nedslidning af ryg eller lænd, vil Arbejds-kadestyrelsen kræve en hel del dokumentation. Du kan henvende dig til BST, som er

i besiddelse af beskrivelser af mange af de arbejdsfunktioner, som udføres i Service. Ligeledes kan BST hjælpe med beskrivelse af de arbejdsfunktioner, som ikke allerede er beskrevet.

Måske er du tilbageholdende med at anmelde en ulykke, hvis din egen adfærd har været medvirkende årsag. Men i de allerfleste tilfælde er det et sammenfald af flere forskellige faktorer, der forårsager en ulykke, ikke kun din adfærd. Og netop ved at anmelde og analysere ulykken kan disse faktorer komme frem i lyset og give anledning til at ændre på adfærd og rutiner både for dig og for dine kolleger. Formålet med at anmelde en ulykke er ikke at hænge nogen ud som skyldige.



**UDRYD
»RYGSKADEN«
BRUG
LØFTETEKNIK**



Frankeres som brev, eller sendes med intern post.



**Jernbane BST
Jægergårdsgade 97
8000 Århus C.**

(Udfyldes af indsender)

Navn: _____

Arbejdsområde: _____

Adresse: _____

Evt. telefonnummer: _____

RYG AVISEN

November 2000

Banestyrelsen service

Smæk eller smæk?

Her får du Rygavisen. Den handler først og fremmest om din krop og dit arbejde. Mere præcist handler den om, hvordan dit bevægelsesapparat, dvs. dine knogler, led og muskler, reagerer på forskellige påvirkninger i arbejdet.

Når du læser avisen, vil du måske opleve den som løftet pegefinger. Men vores motto er: hellere smæk med

ord end smæk i ryggen. Opgørelsen af anmeldte arbejds-skader i Service for årets første 3 kvartaler viser nemlig, at den hyppigste skadetype er rygskader. Det skal der gøres noget ved.

Vi udsender Rygavisen for at give dig en viden om de påvirkninger, din krop udsættes for i forbindelse med arbejdet. Samt nogle

forslag og ideer til, hvad du kan gøre, for at disse påvirkninger ikke ender i en helbredsskade. Noget ved du måske i forvejen. I så fald kan avisen fungere som en påmindelse. Andre oplysninger vil nok være nye for dig. De sætter forhåbentlig nogle tanker i gang, så du eventuelt ændrer dine rutiner i dagligdagen og mindsker risikoen for en skade.

Vidste du for eksempel, at dine rygmuskler skal udføre et arbejde svarende til vægten af 4 velvoksne mænd for at løfte en laske i let foroverbøjet stilling?

Eller at der i 1999 var 29 fod- og ankelskader i Service med 381 sygedage til følge?

Rygavisen er blevet til i et samarbejde mellem sikkerhedsorganisationen i Bane-

styrelsen Service og Jernbane BST og støttes økonomisk af Branchearbejds-miljørådet (BAR) for transport. Den er først og fremmest tænkt som en opfølgning på kampagnen i 1999, hvor de væsentligste problemstillinger vedrørende tunge løft og belastende arbejdsstillinger i Service blev registreret.

Smerter i ryggen, hvad er det egentligt?

Side 2



Kroppens fysik

Se side 4



Få ondt i ryggen på 5 effektive måder!

Se side 11



Quiz om din krop – og vind 3 flasker rødvin!

Se side 11



Hvad gør du, når skaden er sket?

Se på bagsiden



Kære medarbejdere Når det rykker i ryggen



BAR-initiativet er endnu et af de alvorlige tiltag vi sætter i Service divisionen – i kampen for et bedre arbejdsmiljø og færre arbejdsskader.

Det er nemlig fortsat uacceptabelt, at så mange lider skade ved at arbejde på banen, som tilfældet er, og derfor skal det kunne gøres bedre end hidtil!

Vi kan ikke være andet bekendt over for os selv, hin-

anden og vores familier derhjemme.

I BAR-projektet går vi længere end til bare at give informations- og papirvejledninger, vi uddanner en række medarbejdere som »ergo-vejledere«.

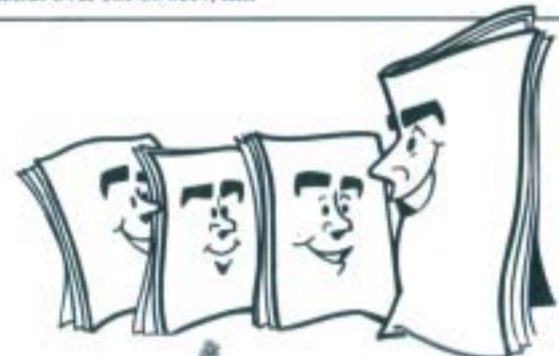
Det gør vi for at vise alvoren og for at gøre det nemmere – helst helt uundgåeligt – for alle, at søge råd og gode ideer til at gøre det bedre på.

Det er din ret og din pligt at udnytte alle de nye muligheder, der findes for at undgå arbejdsskader, også BAR-projektet om »Tunge Løft og Belastende Arbejdsstillinger«.

Brug tilbudene aktivt og positivt, lyt nu til de mange gode og enkle råd, for din egen sundheds skyld.

Rigtig god arbejdslyst.

Jesper Toft



Ryg Avisen

er udgivet af Banestyrelsen Service november 2000

Avisen er blevet til i en arbejdsgruppe bestående af:

Carsten Petersen, KSAM Vanløse
Johannes Dissing, KSAM PLO Herning
J. Ove Olsen, KSAM PLO Århus
Randi Lund Jepsen, Jernbane BST
Gitte Stevnhoved, Jernbane BST

Tegninger:

Jens Voxtrup Petersen
Arbejdstilsynet

Fotos:

Randi Lund Jepsen, Jernbane BST
Gitte Stevnhoved, Jernbane BST
Johannes Dissing, KSAM PLO Herning

Distribution:

Rygavisen distribueres via mødestedernes basisorganisationen til samtlige medarbejdere i Banestyrelsen Service.

Banestyrelsen service

Jernbane **BST**
arbejdsmiljørådgiver

Når det rykker i ryggen

35% af den danske befolkning har indenfor det sidste år oplevet at have ondt i ryggen. Rygsmerter er, ligesom forkølelse, ganske almindelige. I de fleste tilfælde er det heldigvis ufarligt.

Dine smerter i ryggen kan skyldes

- discusprolaps
- knogleskørhed
- knoglebrud
- slidgigt
- leddegigt
- akut lændehold
- myoser

plus meget mere. Her kommer vi med lidt forklaring på rygsmerter, som opstår i forbindelse med arbejdsbelastninger:

Slidgigt

Mennesker har haft slidgigt lige så længe, som mennesket har levet. Slidgigt skyldes slid i leddene. Der findes ikke en enkelt årsag til slidgigt, men hvis du hører til dem, der har haft tungt arbejde gennem mange år, er du ekstra udsat.

Brusken i leddet går gradvis i stykker. Processen foregår over lang tid – ofte gennem flere år. Ved slidgigt får du stærke smerter. Smerterne opleves typisk som periodiske.

Behandling af slidgigt er vanskelig. Brusken kan ikke gendannes. Har man først slidgigt, har man slidgigt for livet!

Discusprolaps

Mellem rygsøjens knogler er der tykke, fjedrende bruskskiver, som hedder discus.

Midt i bruskskiven er der en blød masse. Den bløde masse er omgivet af en kraftig skal, som sikrer, at den bløde masse forbliver inde i midten. Dine bruskskiver bevirker, at du kan bevæge ryggen. De virker også som en slags »støddæmpere«.

Hvad er så en discusprolaps? Det er, når den ydre skal går i stykker, og den bløde masse siver ud. Herved opstår der et pres på nerverne langs rygsøjlen. Symptomerne er smerter i ryggen – ofte med udstråling til den ene halle og ned på bagsiden af benet.

En discusprolaps kan opstå akut eller over længere tid. Du kan få en øjeblikkelig discusprolaps, hvis du er dum nok til at løfte en 70 kg byrde alene. Den kan desværre også opstå af mindre belastninger. En discusprolaps kan opstå over længere tid, hvis du f.eks. har dårlige arbejdsstillinger.

Ved en akut discusprolaps er der stærke smerter. Smerterne kan være lokalt i ryggen, eller de kan være med udstrålende smerter ned i halle, bagside af benet og ned i foden. Disse udstrålende smerter kan også opstå over længere tid.

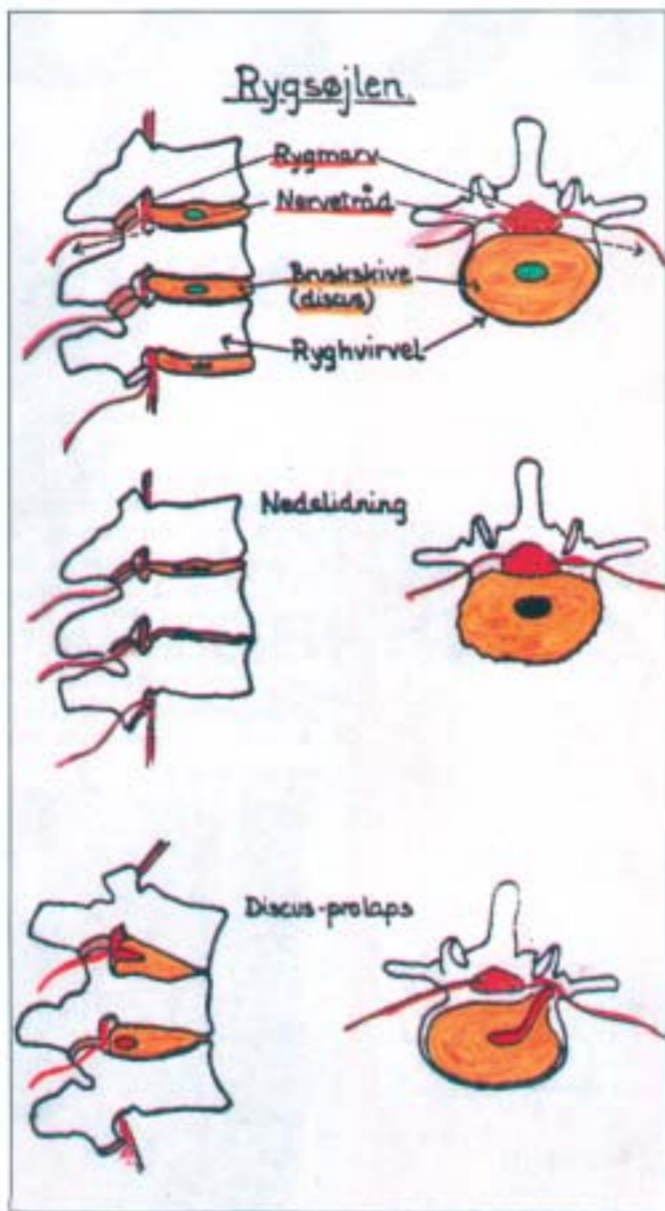
De fleste discusprolaps opstår i lænden og et mindre antal i nakken.

Behandling kan være operation og/eller fysioterapeutisk behandling.

Akutte rygsmerter

Populære udtryk for rygsmerter, der opstår akut, er:

- akut lændehold



- myoser
- lumbago
- hekseskud
- nerve i klemme
- fibersprængning

Oftre er årsagen til smerter i ryggen ukendt. Kroppen reagerer med smerter, hvis

noget er galt. Smerter er kroppens faresignal. Mange smerter forsvinder af sig selv.

Du bør i første omgang se tiden lidt an. Bliver smerterne ved eller tiltager, bør du opsøge en læge.

»Pludselig fik jeg et jag i ryggen«

Jesper Samsø Nielsen: medarbejder med akut opstået rygskaade.



Jesper Samsø Nielsen, 39, banebetjent, ansat under Entreprise Anlæg Spor Øst siden 1991, hvor arbejdet har bestået i manuelt sporarbejde samt troljekørsel og rangering.

Den 20. marts i år pådrog Jesper sig en akut rygskaade i forbindelse med arbejde.

»Vi gik og ryddede op på en byggebedding. Jeg var i

gang med at smide strøer op på en vogn.

Pludselig fik jeg et jag i ryggen. Det var vridbevægelsen, der udløste det. Jeg arbejdede langsommere resten af dagen, men fortsatte de efterfølgende dage med at gå på arbejde. Jeg havde ondt, men det har vi jo alle engang imellem.

Efter 14 dage var smerterne blevet så voldsomme, at jeg gik til lægen. Han kunne se, at noget var løst fast, og at det ikke var godt, så jeg blev henvist til en fysioterapeut.

Han var fysioterapeut. Han var hurtig til at finde ud af, at jeg havde en discus i klemme. Han fik den rettet på plads ved behandling og besked om at træne, dog først efter at have holdt ryggen i ro i 10 dage.

Jeg var sygemeldt en måneds tid og startede så på arbejde igen. Min mester foreslog selv lettere arbejde

til at starte med, så jeg blev sat til at køre trolleye.

Jeg fortsætter med træning, når jeg husker det. Min ryg har det meget godt nu. Det er dog svært at komme i gang med at løbe igen, som jeg ellers har gjort meget for.

Næste gang er det alvor

Om mulighederne for at undgå et tilbagefald eller en ny skade i forbindelse med arbejdet siger Jesper:

»I hvert fald 14 dage efter skaden tænker man mere over, hvordan man gør. Man tænker over og ved godt, når man gør noget forkert. I det arbejde, vi har, ved vi godt, at risikoen er til stede, når vi belaster ryggen på en uheldig måde. Men selvom der er sket mange forbedringer de seneste år, kan vi ikke fjerne alle de tunge løft og belastende

arbejdsstillinger ved banearbejde. Det værste er arbejdsopgaver, hvor vi går foroverbøjet i lang tid, f.eks. når vi sætter befæstigelse.

Jeg har i baghovedet, at hvis det sker igen, smutter den (discus) så helt ud? Og det er nok snarere, når det sker, end hvis det sker. Risikoen for at man er træt i ryggen, når man har været i gang i 10-12 timer, gør det til en oplagt mulighed.

Vi har mere travlt end tidligere. Derfor sker der flere pludselige skader. Når der er travlhed, gør vi tingene på den letteste måde og ikke på den rigtige.

Det har været positivt, at min chef har tilbudt mig lettere arbejde, da jeg kom tilbage. At han på den måde tager hånd om sine medarbejdere. Det kunne man godt anbefale andre chefer.

Vrid – bøj – buk Kroppen siger »suk!«

Belastende arbejdsstillinger har udkonkurreret tunge løft som primær årsag til rygskaader i Service.

Mange af de tunge løft, der tidligere gav anledning til nedslidte ryg og akutte rygskaader hos banearbejdere, er nu fjernet. Det er sket ved brug af forskellige hjælpemidler eller lettere værktøj.

Det er derfor ikke længere tunge løft, der præger statistikken over ulykker og arbejdsbetingede lidelser i ryggen. Det er i højere grad rygskaader som følge af arbejde med værktøj og materialer i dårlige arbejdsstillinger samt akutte rygskaader på grund af uventet belastning.

Typiske eksempler på håndtering af værktøj i dårlige arbejdsstillinger er betjening af skinneskæremaskine, motorsav, jordingsstænger og visse slibemaskiner.

Dårlige arbejdsstillinger er først og fremmest:

- foroverbøjning og vrid i ryggen.
- arbejde med løftede skuldre og arme.
- håndtering af redskaber i en stor afstand fra kroppen – uanset om det torgår højt eller lavt.
- når 2 personer løfter sammen.

– ved løft på skråninger og på dårligt underlag.

Disse arbejdsprocesser indebærer ikke blot risiko for nedslidningsskader i ryggen, men også for akutte rygskaader.

Et eksempel

Et eksempel på en risiko er, når man efter længere tids foroverbøjet arbejde med skæremaskine, slibemaskine eller andet værktøj pludselig rejser sig op og måske oven i købet er kold på ryggen.

Ryggenes strukturer, d.v.s. muskler og ledbånd, vil være trætte og uforberedte på bevægelsen, hvilket øger risikoen for en skade.

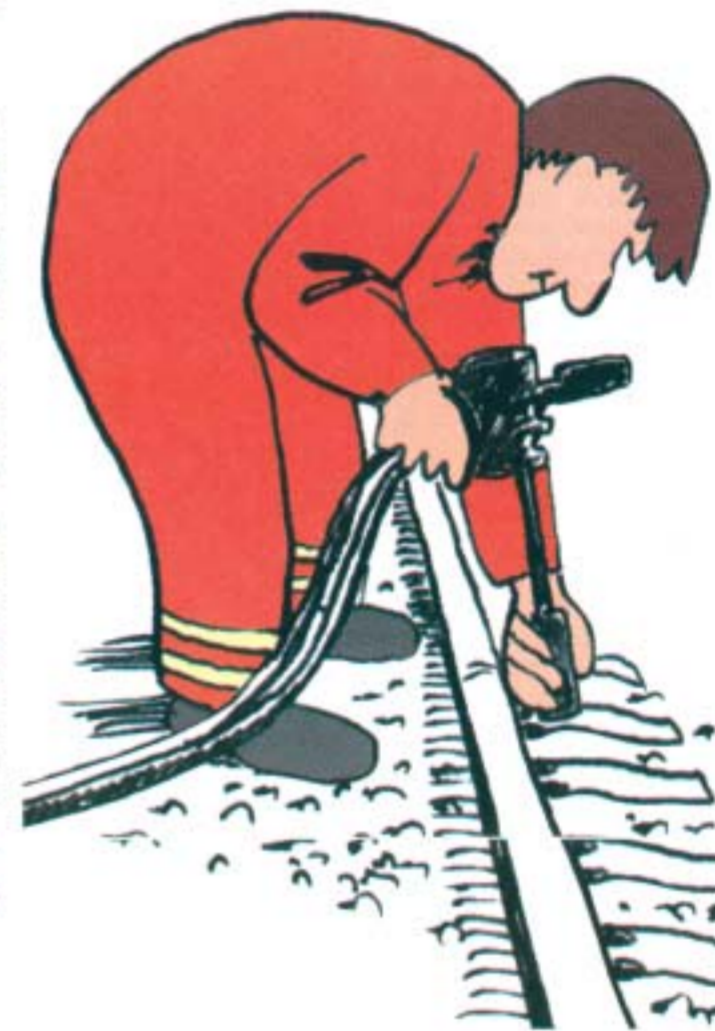
Når ryggen i en sådan situation er kraftigt foroverbøjet, skal rygmusklerne ikke blot håndtere værktøjet, men også bære vægten af overkroppen. Der kommer et øget tryk og en skæv belastning på ryggens bruskskiver og dermed øget risiko for hekseskud og discusprolaps.

Jo længere tid der arbejdes i disse arbejdsstillinger, jo større er risikoen for, at der sker en skade.

Forebyggelse

Ethvert tiltag, som mindsker foroverbøjningen i ryggen, vægten på arbejdsredskabet

eller momentarmen til overkroppens eller byrdens tyngdepunkt, vil samtidig mindske rygbelastningen betyde-



»Jeg ved, hvornår smerterne kommer«

Ole Lange: medarbejder med slidgigt i nakken.



Ole Lange, 43 år og Banehåndværker.

Ole har arbejdet som svejser ved jernbanen i 17 år. Gennem de sidste 1½ år har han været ansat i Entreprise Anlæg/Spor Vest i Århus.

Denne skift har betydet, at der er flere opgaver med termitsvejsning og færre med pålægsvejsning. »Jeg begyndte at få smerter i nakken for 6-7 år siden. Smerterne tog til og kulminerede i starten af 1995. Udover smerterne, blev jeg mere og mere stiv i nakken og kunne ikke bevæge den så meget som tidligere. Musklerne var også ømme. Den 1. februar

1995 fik jeg taget røntgenbillede, som viste, at der var slid på nogle nakkehvirvler. Jeg arbejdede hovedsagelig med pålægsvejsning, og arbejdet gjorde så ondt i nakken, at jeg måtte sygemelde mig. Jeg var sygemeldt i 2 måneder. Mens jeg var sygemeldt, fik jeg behandling af en speciallæge og gik til fysioterapeut.»

En meget stor del af Oles arbejde består af pålægsvejsning og sammensvejsning af skinner med elektroder. Meget af tiden arbejdes der siddende i en fast foroverbøjet arbejdsstilling. Derudover bæres en airstreamer på hovedet, som vejer 1,3 kg. Belastningen på nakken er stor og forstærkes ved, at Ole har arbejdet med dette i 17 år. Sagen blev anmeldt til Arbejdsskade-styrelsen, men den 17.10.1995 kom der afslag på den. Begrundelsen er, at lidelsen ikke er anført i fortegnelsen over anerkendte erhvervs-sygdomme.

Smerter for livet

Oles mening om behandling er, at der generelt er en kortvarig lindring af smerterne og lidt mindre stivhed i nakken. Men i løbet af få dage og specielt ved bestemt arbejde opstår symptomerne igen – uændrede. Dette mønster ses ofte, når der er tale om slidgigt. Symptomerne er forårsaget af nedbrudt brusken og manglende ledvæske. Disse tilstande er kroniske. Når man først har slidgigt, kan man ikke fjerne sygdommen ved behandling. Man kan dog fjerne smerterne og mindske stivheden, men

ikke laver så tit her. Her ved jeg, at smerterne kommer med det samme. Jeg prøver så vidt muligt at variere mine arbejdsstillinger, men det er ikke nemt. Det er irriterende

at få smerterne, det giver også hovedpine og jeg bliver let irriteret.»

Under hele forløbet har der været stor forståelse for Oles situation. Dette gælder

Ikke kun brug for nyt isenkram

Ergo-vejleder – din hjælp i hverdagen.

Banestyrelsen Service får uddannet 20 ergo-vejledere i midten af november. Disse ergo-vejledere skal hjælpe de ansatte i Service med instruktion i tunge løft og arbejdsstillinger. Uddannelsen består bl.a. i korrekt løfte-teknik, vurdering af belastninger og rigtig indretning af arbejdspladsen.

Personalet i Service har i løbet af de senere år fået et væld af hjælpemidler til brug ved tunge løft ligesom adskillige arbejdsmetoder er blevet mere rygvenlige. Vi har nu brug for at få formidlet viden ud om korrekt løft samt anvendelse af ovennævnte hjælpemidler. Det er bl.a. ergo-vejledernes opgave. Endvidere skal de rette og vejlede, når de ser en kollega, der bevidst eller

ubevidst løfter forkert eller har en uheldig arbejdsstilling. Ergo-vejlederne har kendskab til vurdering af løft samt grænser for manuel håndtering. De kan også være behjælpelige med »papirarbejdet« når uheldet er sket. Det vigtigste er dog forebyggelse af arbejdsskader, der ofte opstår ved uheldige indretning af arbejdspladsen.

Personalet i Service har i løbet af de senere år fået et væld af hjælpemidler til brug ved tunge løft ligesom adskillige arbejdsmetoder er blevet mere rygvenlige. Vi har nu brug for at få formidlet viden ud om korrekt løft samt anvendelse af ovennævnte hjælpemidler. Det er bl.a. ergo-vejledernes opgave. Endvidere skal de rette og vejlede, når de ser en kollega, der bevidst eller

arbejder med sikkerhedsorganisationen og er de stedlige »eksperter« i løfte-teknik. Støt dem og anvend dem.

ligt. Det er også vigtigt at reducere tiden, der arbejdes i de dårlige arbejdsstillinger.

Ligeledes bør man tænke på at have en god fodstilling, dvs. stå med spredte ben i god balance under arbejdet. Herved mindskes belastningen på ryggen, og det bliver

lettere at komme op til oprejst stilling, uden at der opstår en akut skade.

Under alle omstændigheder er det vigtigt ikke at rejse sig hurtigt fra en foroverbøjet stilling. Herved øges risikoen for en akut skade.



Din ryg fungerer som en kran – men den kan ikke repareres

Løft og håndtering af værktøj og arbejdsmaterialer i en stor afstand fra kroppen er hårdt for ryggen, især for bruskskiverne i rygsøjlsled. Når du arbejder og løfter med foroverbøjet ryg, øges trykket i rygsøjlsled, ligesom spændingen i muskler og sener omkring rygsøjlen øges. Jo længere byrdens tyngdepunkt ligger fra kroppen, jo større er belastningen.

Ved biomekaniske beregninger kan man finde

frem til belastninger på muskler og led i ryggen. I biomekanikken bruges først og fremmest to fysiske love, nemlig loven om kraftligevægt og loven om momentligevægt.

Kroppens system af vægstænger

Skelettet, leddene og musklerne fungerer tilsammen som et system af vægstænger. Belastningen på kroppen ved et arbejde afhænger af byrdens tyngde og vægt-

stangsarmens længde. De enkelte kroppsdele udgør i sig selv en byrde, der skal løftes. I kroppens system af vægstænger fungerer leddene som omdrejningspunkter. Bevægelse af overkroppen sker i rygsøjlsled, der således fungerer som omdrejningspunkt.

Ved arbejde med foroverbøjet ryg skal rygmusklerne, der ligger bag ved rygsøjlen, fungere som modvægt, for at vi ikke falder forover. Ved

arbejde med fremstrakte arme bliver rygmusklernes arbejdsindsats endnu større.

Men ofte er det ikke kun vægten af overkroppen og armene, man bærer under arbejdet. Der er tit en byrde, der skal løftes, bæres eller på anden måde håndteres. Og som regel er byrdens momentarm længere end overkroppens. Her bliver rygmusklerne virkelig sat på en prøve.

Det samme bliver bruskskiverne (disci) i

lænderyggen, som udgør omdrejningspunktet. På grund af princippet om kraftligevægt udsættes de

for et tryk, der lige så stort som rygmusklernes kraftudvikling plus vægten af overkroppen.



Løfteeksempel

Musklerne i ryggen har kort momentarm, 4-5 cm. I foroverbøjet stilling kan overkroppens momentarm blive op til 25-30 cm. Overkroppen udgør ca. 45% af kropsvægten. Ved en kropsvægt på 80 kg vil det sige 36 kg. Hertil kommer byrdens vægt på 21 kg. Denne vægt skal modsvares af rygmusklerne. Ifølge lov om momentligevægt udregnes arbejdet i rygmusklerne på følgende måde:

Kraften K ganget med sin momentarm k er ved ligevægt lig med kraften F ganget med momentarmen f.



$$K \times k = F \times f$$

$$\Downarrow$$

$$(36+21) \text{ kg} \times 25 \text{ cm} = X \times 5 \text{ cm}$$

$$\Downarrow$$

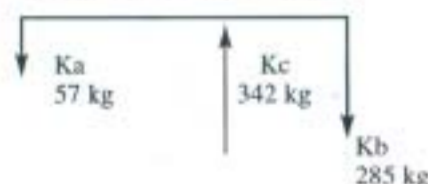
$$57 \text{ kg} \times 25 \text{ cm} / 5 \text{ cm} = X$$

$$\Downarrow$$

$$285 \text{ kg} = X$$

Det betyder, at rygmusklerne i denne stilling for at bære overkroppens og laskens vægt skal udvikle en kraft svarende til 285 kg. Med andre ord skal der 285 kg til for at modsvare 57 kg (se tegning af vippe).

Ifølge lov om kraftligevægt udregnes trykket i discus i lænden (omdrejningspunktet) på følgende måde: Summen af kræfterne, der virker på et legeme er nul.

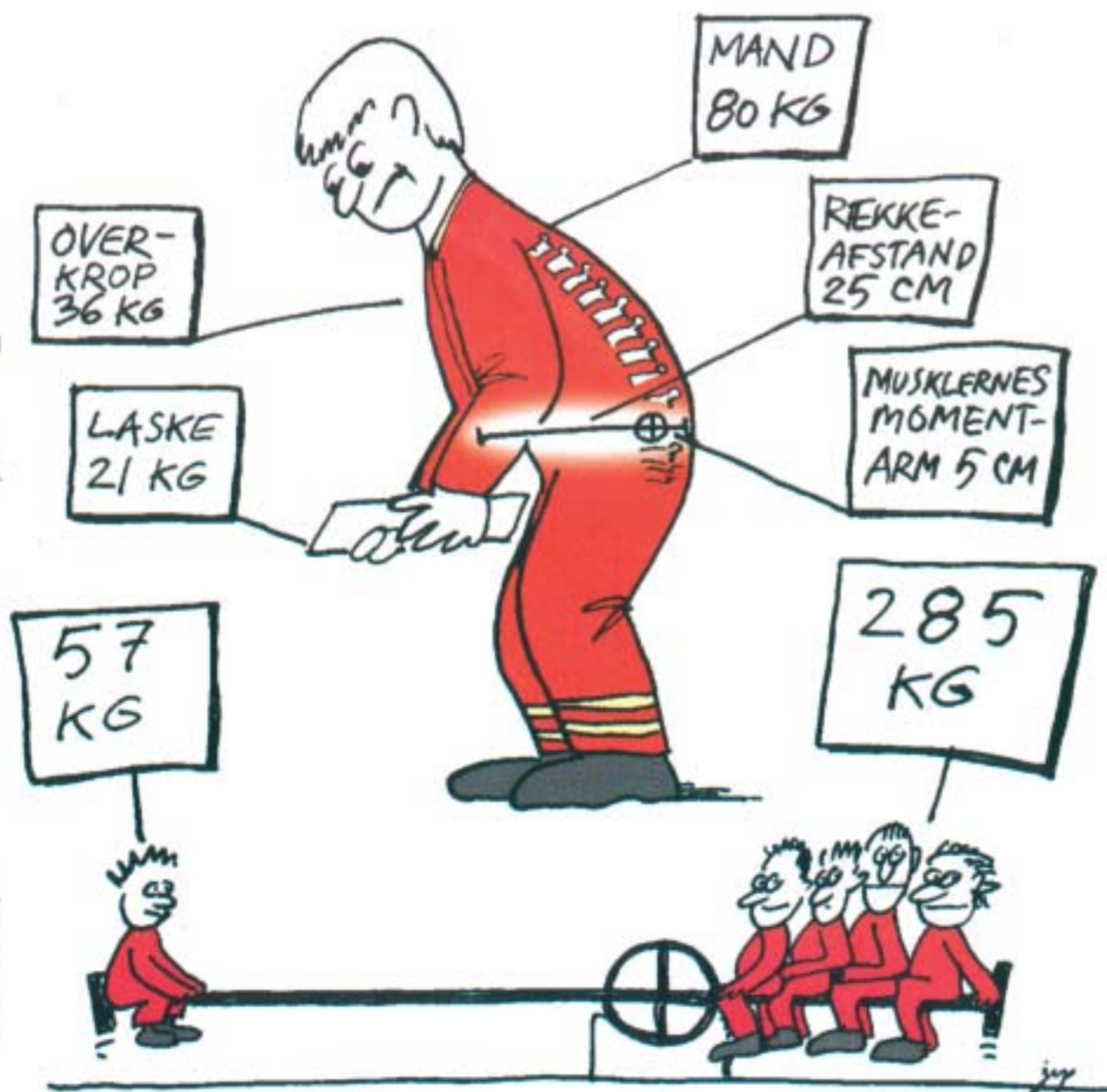


$K_a + K_b = K_c$. Det betyder, at discus er udsat for et tryk på 342 kg.

Hvor meget kan ryggen tåle?

Spørgsmålet er svært at besvare, for der er store individuelle forskelle på, hvornår grænsen er nået. Lige så vel som én ryger får lungekræft og en anden ikke, kan én få discusprolaps og en anden slippe uden gener ved den samme belastning. Og det er ikke muligt at forudse, hvornår skaden vil ske.

I dag forholder man sig til den grænse, at ryggens bruskskiver (disci) kan klare tryk op til 300 kg. Ved tryk derover er der risiko for, at den begynder at gå i stykker.



»Som at få en syl i lænden«

Per Holck: medarbejder med akut lændehold.



Per Holck, 32 år, banehåndværker og ansat ved BS Service i Århus.

Per har arbejdet som banehåndværker i 8 år. Han arbejder på fejlretningssholdet, hvor opgaverne hovedsagelig er akutte. Opgaverne er svejsning af forskellig art, og holdet bliver typisk tilkaldt som assistance.

»Det var den 1. maj. Jeg stiger ned fra svejseanlægget, men træder ned på et 'spyd' fra et stopskilt og falder ind mellem sporene. Heldigvis har min makker og jeg en aftale om at have øjenkontakt, inden vi kører videre – ellers var jeg blevet kørt over af troljen. Det føltes, som om en syl blev stukket ind i lænden, og det summede med stærke smerter i benene og ud i fødderne.«

Piller havde ingen effekt

Per kom på skadestuen og fik taget røntgen-billede, som ikke viste noget brud. Han blev undersøgt for eventuel discusprolaps, hvilket heller ikke var tilfældet. Han fik smertestillende piller og blev sendt hjem med den melding, at det nok ville tage en 3 ugers tid. »Smerterne fortog sig ikke. På en skala fra 0-10 lå smerterne hele tiden på 8, og pillerne havde ingen umiddelbar

effekt. »Efter 14 dage tog jeg op til min egen læge. Han gav mig noget meget stærk medicin, som gav kraftige bivirkninger og dopedede mig totalt – men det hjalp da lidt på smerterne.« Smerterne og medicinen gjorde, at Per ikke kunne sidde, stå, ligge, sove, lave de små hverdagsting – han kunne ingenting. »Det går ud over humøret, og det kræver stor forståelse fra dem derhjemme. Jeg har en søn på 9 måneder, som jeg ikke engang kan løfte.« Efter endnu en uge kunne Per ikke holde medicinen ud længere. Han gik igen til læge og fik en henvisning til en fysioterapeut.

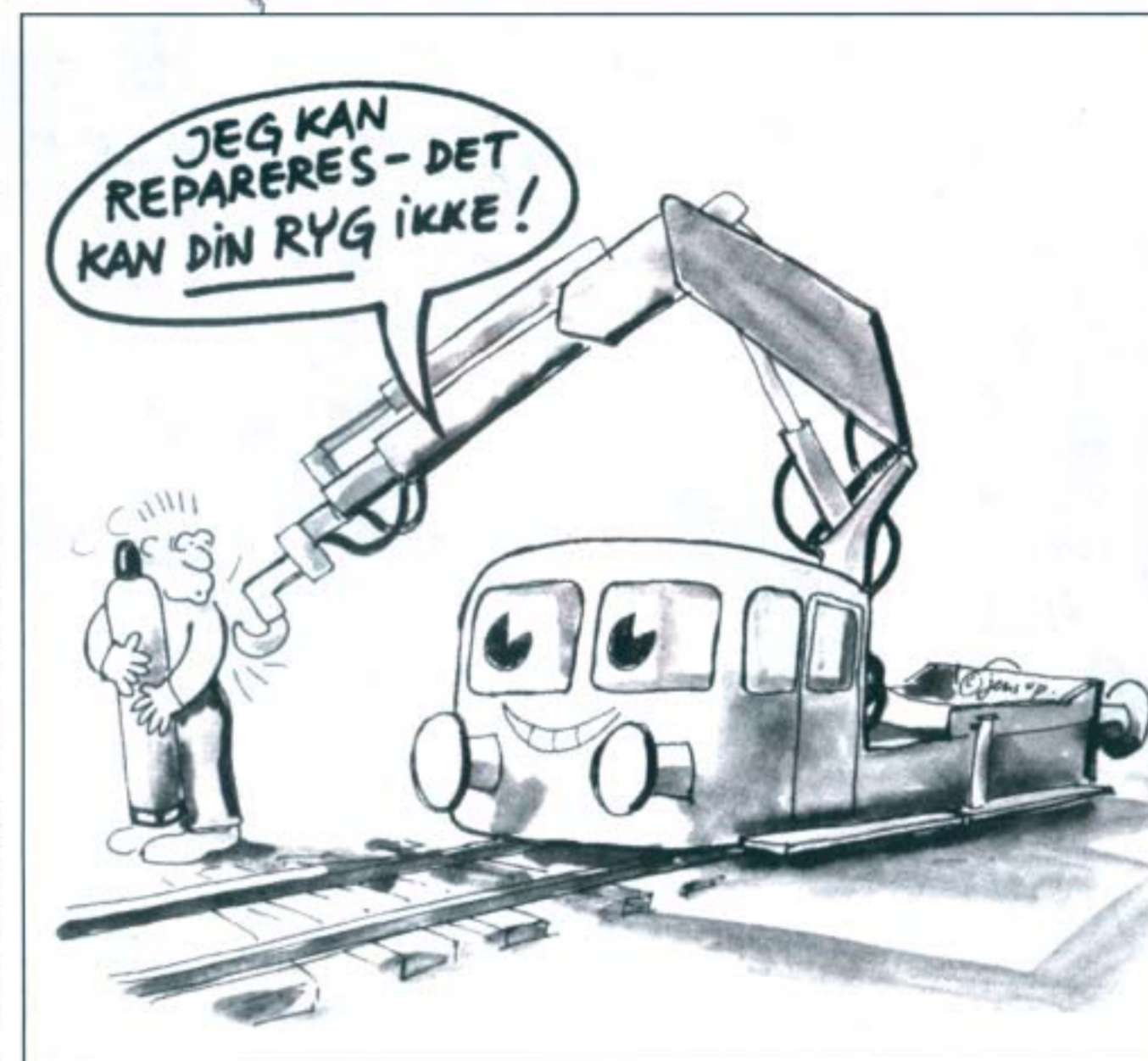
Fysioterapeutens første kommentar var: »Her skulle du have været for længe siden«. Per får nu intensiv behandling hos fysioterapeuten. Han har indtil videre fået tre behandlinger bestående af varme, massage, ultralyd, udspænding og hjemmeøvelser.

»Smerterne ligger nu på omkring 4 på 0-10 skalaen, og det hjælper hver gang.«

Lang sygemelding

Pers største ønske er at komme tilbage i arbejde hurtigst muligt. Han er meget glad for sit job p.g.a. et rigtig godt makkerskab, varierende arbejdsopgaver og megen frihed under ansvar i arbejdet.

Det er på nuværende tidspunkt svært at se de endelige omkostninger ved denne ulykke. Fakta er, at det har voldt Per megen fysisk smerte, indtil videre 4 ugers sygemelding uden udsigt til snarlig raskmelding, og en sådan ulykke påvirker både den skadelidte og de pårørende. Der er mange spekulationer og bekymringer.



Rygbesvær og levevaner

Besvær med ryggen er ikke kun betinget af fysiske belastninger. Det kan også skyldes forhold som f.eks. nedsat muskelstyrke, psykiske forhold, manglende jobtilfredshed eller dine levevaner.

Med levevaner menes bl.a. motion, rygning og kost.

Kroppen har godt af at blive brugt – leddene skal »smøres«, knogler skal belastes, og musklerne

skal bruges for at bevare deres styrke. Mange erfarer, at rygsmerter de har i de perioder, hvor de ikke træner ikke er der i de perioder, hvor de dyrker en eller anden form for motion. Har du ondt i ryggen, kan styrketræning bruges som en slags behandling idet det ofte vil være med til at få smerterne til at forsvinde. Er du ryger? I så fald skal du passe endnu bedre

på. Rygning gør led, knogler og muskler svagere.

Er du fed? Har du »hængebug«? Overvægt belaster ryg og knæ. 15 kg overvægt er som at slæbe rundt med en 15 kilos sæk.

Der er altså mange faktorer, der spiller ind, når man taler om rygsmerter. Pas på dig selv – både på arbejde og i fritiden.



Når det knager i knæene



Slidigt i knæled

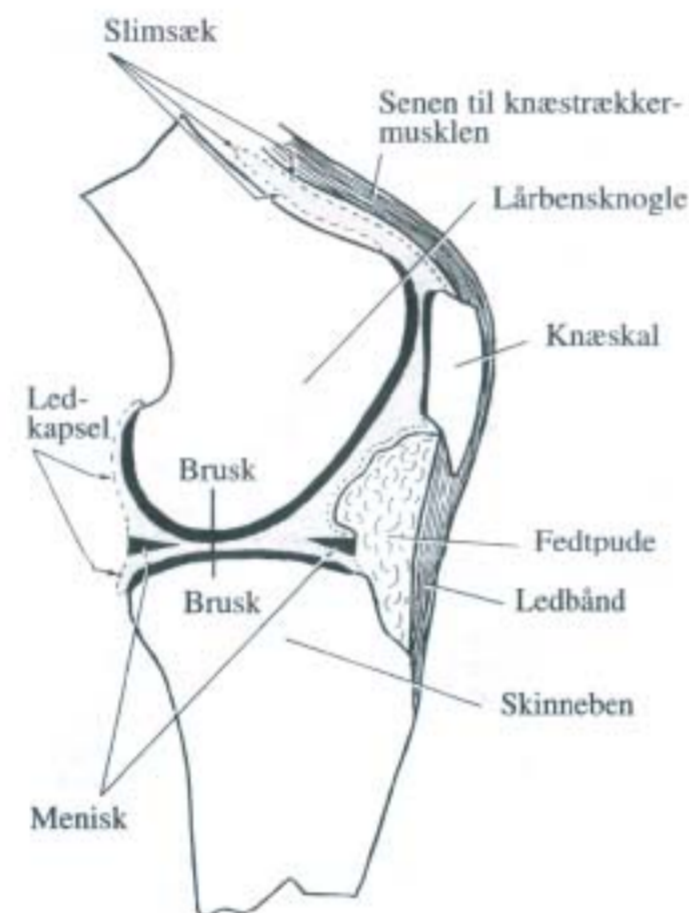
Bortset fra overvægt er arbejds påvirkninger den hyppigste årsag til slidigt i knæet. De påvirkninger i arbejdet, der kan forårsage slidigt i knæet, er:

- langvarigt hugsiddende og

- knæliggende arbejde, træk og skub, især i kombination med vrid i knæled.
- tunge løft, især lave løft og løft, der indebærer vrid i knæled.
- megen gang på trapper.
- hop mellem niveauer.

Oftentimes er der tale om en påvirkning over en årrække, inden lidelsen opstår. Som ved andre former for slidigt nedbrydes ledbrusken, d.v.s. ledoverfladen. Brusken går simpelthen i stykker, og ledfladerne bliver mere ru, hvor de før var glatte.

Samtidig dannes der mindre smørelse til ledet, da denne dannes i ledbrusken. De ru ledflader gnider mod hinanden, når ledet bevæges. Ved denne gni-



»Hop ikke af troljen i fart!«

Kent Jørn Andersen: medarbejder med slidigt i knæet.



Kent Jørn Andersen, 43, banearbejder og ansat i Vedligehold under mødested Viborg.

Kent har arbejdet som banearbejder siden 1980, først 10 år som medhjælper på trolje, herefter 8 år med alm. vedligehold af banen. Han har de sidste 1½ år været udlånt til Sikrings-tjenesten.

»Problemerne med knæene opstod for alvor for 5-6 år siden, og herefter er de blevet ringere og ringere. Symptomerne startede i venstre knæ, men det højre er det, jeg døjer mest med i dag.

Smadret efter 500 meter

Det startede med, at bare jeg gik lidt, havede knæet. Når knæet er hævet, kan jeg ikke

gå i knæ. Samtidig begyndte knæet at låse engang imellem. Hvis jeg går mere end 500 meter, er jeg totalt smadret og har ondt i flere dage efter. Kulde gør også generne værre.

Problemerne med knæene påvirker mig både på arbejde og i fritiden. Det er svært med et aktivt fritidsliv. Før har jeg løbet meget. Det kan jeg ikke mere. Jeg kan ikke engang spille fodbold med min søn på tre år.

Arbejds-mæssigt er jeg blevet udlånt til Sikrings-tjenesten, da det er mindre belastende. Men jeg har svært ved at komme op i masterne. Så vidt muligt får jeg en makker til alt det, der skal laves oppe i masten, og jeg laver det på jorden. Jeg får også problemer, hvis jeg skal gå for langt ud til tændstederne – og især er det hårdt for knæene at skulle gå på skråninger og passere grøfter. Det sidste kan jeg slet ikke, men må gå udenom.

Jeg hopper aldrig over en grøft og aldrig med fra noget. Jeg er meget træt om aftenen. Der er meget, man skal gøre anderledes, og det kræver mere at gøre tingene.

Jeg ved ikke, hvor længe jeg kan blive ved med at

ca. hvert halve år skal jeg have fem indsprøjtninger med ledvæske, én om dagen fem dage i træk. Efter sådan en indsprøjtning skal jeg holde knæet i ro, så hidtil har jeg måttet bruge min ferie på det. Dertil kommer, at jeg selv skal betale indsprøjtningerne, der koster 1700,- kr. pr. gang, da der ikke er tilskud. Jeg trækker behandlingerne mest muligt, da den kunstige ledvæske indeholder binyrebarkhormon, som har en del bivirkninger.

Jeg er blevet tilbudt en knæprotese, men den behandling har også bivirkninger. En protese holder kun 7-10 år, og hver gang, den skal skiftes, ødelægges noget af ledet.

I det daglige klarer jeg mig ved at bruge termoknæbind og finde teknikker, hvor jeg ikke belaster knæene. Når jeg f.eks. skal op på en stige, bruger jeg det raske ben først, og jeg sidder på enden i stedet for på knæ.

Jeg hopper aldrig over en grøft og aldrig med fra noget. Jeg er meget træt om aftenen. Der er meget, man skal gøre anderledes, og det kræver mere at gøre tingene.

være udlånt til Sikrings-tjenesten, og jeg har ikke undersøgt mulighed for skånejob.»

Kent mener selv, at hans slidigt i knæene stammer fra tiden som medhjælper på troljen med mange op- og nedspring, ofte i fart. Dette kombineret med de mange tunge løft, der var før i tiden. Hans råd til kolleger: »Lad være at belaste dig selv mere end højest nødvendigt. Hop ikke af troljen i fart, og løft ikke mere, end du kan gøre forsvarligt.«

Det værste er efter hans mening, at folk ikke tænker sig om og tager for mange chancer.

Heldigvis er der en anden indstilling hos de unge, der kommer ind. De passer bedre på sig selv.

Den ødelagte brusk kan ikke gendannes.

reagerer ved at danne væske, som får knæet til at hæve, hvilket har til formål at hindre den videre belastning.

reagerer ved at danne væske, som får knæet til at hæve, hvilket har til formål at hindre den videre belastning.

ning frigøres små stykker brusk, der fordeles sig i hele ledhulen.

Her kan de forårsage en betændelsesreaktion, som får knæet til at blive rødt, varmt og hævet.

Gnidningen af de ru knogleender mod hinanden er smertefuld, og ofte føles stivhed i ledet efter en aktivitet.

Betændelsen i ledet kan forårsage dannelse af nyt knoglevæv, såkaldte osteofytter, som begrænser bevægeligheden i ledet.

Den ødelagte brusk kan ikke gendannes.

Betændelse i knæleddets slimsække

Vi har tre slimsække i knæleddet, hvoraf den største er placeret mellem lårbenet og knæstrækker-musklen. Slimsækken har til opgave at hindre slidage, f.eks. ved gnidning mellem lårbenet og knæskallen. Ved høj belastning, som f.eks. knæliggende og hugsiddende arbejde, bliver slimsækken øm. Den

reagerer ved at danne væske, som får knæet til at hæve, hvilket har til formål at hindre den videre belastning.

reagerer ved at danne væske, som får knæet til at hæve, hvilket har til formål at hindre den videre belastning.

reagerer ved at danne væske, som får knæet til at hæve, hvilket har til formål at hindre den videre belastning.

reagerer ved at danne væske, som får knæet til at hæve, hvilket har til formål at hindre den videre belastning.

reagerer ved at danne væske, som får knæet til at hæve, hvilket har til formål at hindre den videre belastning.

reagerer ved at danne væske, som får knæet til at hæve, hvilket har til formål at hindre den videre belastning.

reagerer ved at danne væske, som får knæet til at hæve, hvilket har til formål at hindre den videre belastning.

Ankelen er det ømme punkt

Arbejde i og langs spor har givet anledning til mange fod- og ankelskader. Færdsel i skærver og på skråninger er en stor udfordring for både knogler, muskler og især ledbånd i fod- og ankelled. Ved skader er det oftest ledbåndene, der brister helt eller delvist. Efter en skade vil foden have en dårlig finmotorik, og det er derfor vigtigt, at den genoptrænes, da der ellers vil være risiko for nye skader.

Mange fod- og ankelskader kan undgås ved, at man har godt fodtøj på. I 1998 var der i Banestyrelsen Service 29 fodskader med i alt 224 fraværdsdage til følge. På den baggrund sendte divisions-sikkerhedsudvalget en opfordring ud til de lokale sikkerhedsudvalg om at gøre noget ved problemet.



Fodfæste i Fredericia

I den daværende I-strækning Fredericia tog man problemet op. Der blev sendt en opfordring ud til alle medarbejdere om at bruge sikkerhedsstøvletter ved arbejdet.

»Der er tale om en opfordring og ikke et krav«, understreger daglig sikkerhedsleder Niels Ole Engelse, men han mener, at opfordringen i stor udstrækning bliver fulgt. I hvert fald har der siden kun været én ankelskade i området, og det var i forbindelse med orkanen i december 1999.

»Vi har ingen sikkerhed for, at det skyldes opfordringen til at bruge sikkerhedsstøvletter, men det er da påfaldende og under alle omstændigheder en positiv udvikling«, mener Niels Ole Engelse.

Men der er stadig behov for en indsats, hvis man ser på Service som helhed. I 1999 har der været 29 fod- og ankelskader med 381 fraværdsdage til følge. Det skal dog understreges, at ikke alle fod- og ankelskader har sammenhæng med uhensigtsmæssigt fodtøj.



Får bodybuildere også skader?

Forebygger fysisk træning, at du får en arbejdsskade eller arbejdsbetinget lidelse?

Meget tyder på, at fysisk træning er med til at mindske smerter i led, muskler og knogler. Derfor bruges træning ofte som behandling eller en del af behandling.

Vores viden tyder på, at træning har begrænset effekt, når vi taler om forebyggelse af arbejdsskader.

Uhensigtsmæssige arbejdsstillinger bliver jo ikke mere hensigtsmæssige af stærke rygmuskler. Og løft af en tung byrde i stor afstand fra kroppen, kan skade både den veltrænede og den, der ikke træner.

Professionelle sportsfolk får også skader i deres arbejde. Skader opstår, når belastningen af kroppen er forkert og for stor. Men skader opstår også, hvis belastningen af kroppen er for lille, altså hvis du ikke bruger kroppen – ikke styrker den.

Der er ubetinget den effekt, at hvis din ryg trænes og bliver stærkere, er den relative belastning på musklerne under arbejdet og i det hele taget mindre. Men der er mange andre faktorer der spiller ind, når det drejer sig om at forebygge ryggener og

træning kan ikke bruges som eneste middel til forebyggelse af skader. Træning er godt, for en velholdt krop gør det lettere at klare den arbejdsbelastning, der ligger inden for det acceptable. Men når det drejer sig om at forebygge skader, er det vigtigt at se på arbejdspladsens indretning, arbejdets tilrettelæggelse, brugen af hjælpemidler mv.

Det er almindeligt kendt, at man kommer sig bedre efter en skade og f.eks. operation, hvis man er i god form inden. Mange personer,

som træner regelmæssigt, har erfaret, at de bedre kan holde smerterne nede ved at træne.

Når du køber nyt fodtøj...

Når du som banearbejder køber fodtøj, er der nogle hensyn, der altid skal tages:

• Vælg en støvlet med god ankelstøtte og polstring, der beskytter achillesenen.

• Støvlen skal være tilstrækkeligt lang. Foden bliver 1-1,5 cm længere under belastning.

• Støvlen skal have form efter den naturlige fod, bredest ud for tæerne, så disse uhindret kan spredes og løftes.

• Den skal være godt opbygget i svangen for at hindre nedsunken svang og forfod.

• For at tilstræbe en så normal gang som muligt samt undgå uhensigtsmæssig belastning af forfoden samt belastning af ryg, bør hælhøjden være mellem 1 og maks. 4 cm.

• Skind er at foretrække som materiale, idet det er blødt og eftergivende samt absorberende. Det bør tilstræbes, at skoens overlæder er så jævnt som muligt, helst uden pyntestikninger.

• Materialet skal tillade foden at ånde.

• Støvlen og sålen skal kunne tåle olie og benzol.

• Sålen skal være let bøjelig for at opnå bedst mulig muskelfunktion under gangen.

• Sålen skal have en åben profil, der sikrer stor skridtsikkerhed samtidig med, at sålen er selvrensende.

• Det er vigtigt at skoens passer med det samme (uden at skulle gås til).

Din fod er genial – pas godt på den!

Der stilles store krav til foden, når vi står, går, løber, cykler osv. – foden er, mildt sagt, genialt indrettet.

Foden er vores fundament. Vi er dybt afhængige af vores fødder. En øm lilletå er nok til at gøre os mere eller mindre handicappede. En lille ændring i foden kan medføre ændringer i både kropsholdning og måden, vi bevæger os på. Det er derfor af stor betydning, at vi ikke skader fødderne.

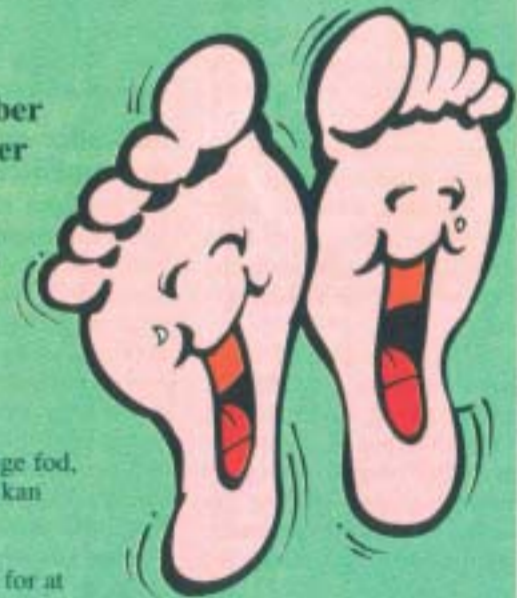
På den sunde fod ligger tæerne som en vifte med mellemrum mellem alle tæer. Storetåen peger lige frem, og foden er bredest over tæerne. Dette forhold er typisk et problem med hensyn til fodtøj, som ofte er smalles-ter. Med tiden vil foden nemlig indordne sig efter fodtøjet og omforme sig.

Achillesenen på bagsiden af foden skal være lodret, og der skal være en fodbue ved svangen.

Store belastninger for foden

- langvarigt stående arbejde
- tungt arbejde
- arbejde på ujævnt underlag
- arbejde i træsko
- overvægt
- dårligt fodtøj

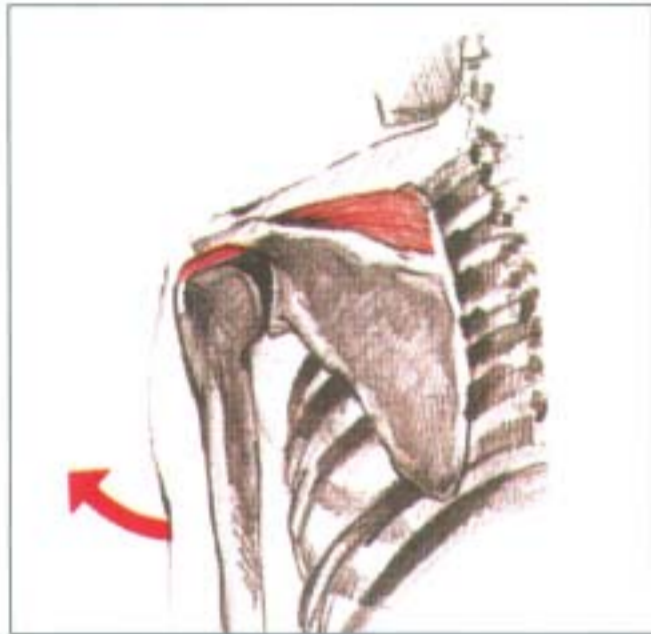
Dårligt fodtøj kan medføre nedgroede negle, skæv stortå, knyster, hammertæer og ligtorne. Når vi har problemer med fødderne, f.eks. smerter eller ændret form, vil det påvirke kroppen oppefter. Vi vil altså på grund af dårlige fødder kunne opleve problemer i knæ, hofte og ryg.



Når det skralder i skuldrene

Man kan få smerter i skulderen på grund af overbelastning i arbejdet. De skyldes ofte forandringer i senerne til de muskler, der roterer skulderledet og holder det på plads, eller i senerne til overarmens bøjemuskel (biceps).

Smerterne kan blive invaliderende og give nedsat arbejdsfunktion og sygefravær.



Forandringerne kaldes i lægesprog for rotatorcuff eller tendinitis og skyldes en betændelsestilstand i muskelsenerne. De kan skyldes følgende forhold i arbejdet:

Årsager

- tunge løft i stor afstand fra kroppen eller til/fra niveau over skulderhøjde.
- arbejde med armene løfte- de over skulderhøjde, f.eks.

ved arbejde i smøregrave. langvarig arbejde med armene løftede til siden mere end 30° eller fremad mere end 60°, f.eks. ved arbejde med EDB-mus.

ved kraftanvendelse forværres belastningen. Arbejde med armene løftede i længere tid medfører, at skuldermusklerne må udføre statisk arbejde.

Det kan føre til, at blodforsyningen til musklen nedsættes eller stoppes helt. Herved kommer musklerne til at mangle ilt.

Der kan opstå betændelse i muskellivet, så musklen hæver. Den bliver varm og øm, og ømheden er værst, når armen bevæges fra en løftet stilling til en højere løftet stilling (mellem 60 og 120 grader).

Når problemerne især opstår i ovennævnte muskler, skyldes det, at senerne fra musklerne passerer mellem to af de knogler, der danner skulderledet.

Da der her er snæver plads, vil senerne blive klemte mellem knoglerne, når armen løftes. Denne klem-

ning af senerne, kombineret med manglende ilt, er den egentlige årsag til, at der opstår betændelse.

Der findes ingen effektiv behandling mod ovennævnte skulderlidelse. Blokade kan kortvarigt fjerne de værste smerter, men ikke årsagen til smerterne. Der vil ofte være behov for langvarig aflastning i form af sygefravær eller overflytning til andet arbejde, som ikke belaster skulderledet.

Vil du undgå arbejdsbetingede skulderlidelser, så bør du:

Husk!

- undgå tunge løft fra/til niveauer over skulderhøjde.
- arbejde, der kræver løft af armene over skulderhøjde eller mere end 30 grader til siden, bør veksles med andet arbejde, som ikke belaster skuldrene eller arbejdsprocessen bør ændres, så skulderbelastningen mindskes eller fjernes.
- smerter og træthed i skuldrene skal tages som et varsel om en forkert belast-

ning, og du bør overveje, om det er muligt at ændre på forholdene. Er du i tvivl,

så spørg din ergoleder, din sikkerhedsrepræsentant eller BST.



»Man skal tænke på sig selv«

Bjarne Andersen: medarbejder med skulderlidelse.

Bjarne Andersen, 55, forstærker, Fredericia.

Han har arbejdet som forstærker siden 1982. De primære arbejdsopgaver har været skovning med motorsav og flishugning.

De sidste halvandet år har Bjarne Andersen døjet med en skulderlidelse i højre skulder, som efter hans mening har sammenhæng med arbejdet med flishugning.

»Det begyndte med, at jeg havde smerter i skulderen, når jeg gjorde bestemte ting, f.eks. når jeg skulle række ud efter noget. Siden er smerterne taget til. Jeg gik længe med smerterne, inden jeg gjorde noget, fordi jeg

regnede med, at smerterne ville forsvinde af sig selv igen.

Da smerterne ikke forsvandt, søgte jeg læge. Her blev lidelsen anmeldt til Arbejds-kadestyrrelsen.

Blokader og naturmedicin

Jeg har gået til behandling hos fysioterapeut, men det hjalp ikke. Jeg har fået lagt blokader i skulderen hos egen læge, når jeg har haft det rigtig skidt. Men virkningen af blokaden holder kun ca. tre dage.

Jeg hørte tilfældigt i radioen en udsendelse, hvor Carsten Vagn Hansen (læge) fortalte om et projekt på Odense Universitetshospital,

hvor man forsøger at behandle skulderlidelser med naturmedicin, der indeholder udtræk fra ingefær. Medicinen kan mindske smerterne, men ikke fjerne årsagerne til smerterne. Jeg tager medicinen, og den tager nogle af smerterne, så det er lettere at holde ud.

Jeg prøver at holde smerterne nede ved bestemte teknikker, f.eks. ved at bøje højre albue, inden jeg skal løfte armen. Så bliver armen ikke så tung at løfte, og det gør ikke så ondt.

Jeg har ofte svært ved at sove p.g.a. smerterne. Hvis jeg kommer til at ligge på højre skulder, så vågner jeg.

Problemerne med skulderen hindrer mig i at gøre mange ting.

Alt, hvor jeg skal løfte armen og bevæge skulderledet rundt, giver problemer. F.eks. må jeg vaske bil med venstre arm.

På arbejdet er jeg også hæmmet. Jeg prøver at undgå flishugning, da jeg ellers kun kan bruge venstre arm. Og brugen af motorsaven har jeg også måttet begrænse, mest på grund af vægten.

Hvem er skurken?

Jeg mener, at flishuggeren er den primære årsag til problemerne. Jeg har arbejdet med flishugger siden 1983. På et tidspunkt fik vi en ny og kraftigere flismaskine, men stadig til manuel indføring.

Den kan tage meget store emner, op til 18 x 18 cm, og her skal man nok passe på at sætte en grænse, hvad angår størrelse af emne. Når flismaskinen 'fodres', foregår det med armen løftet. Der skal bruges kraft til store emner samtidig med, at vi mærker vibrationerne fra flishuggeren, når den arbejder/tager fat på emnerne.

Andre steder har man kran med grab til at fodre flishuggeren.

Fremover vil jeg tænke mere over min dagligdag, og hvordan jeg gør tingene. Men det er irriterende, at man skal nå så langt, inden man gør det.

Min makker har hvide fingre og kan ikke bruge motorsav. Han kan så køre flishuggeren, men vi har snakket om, hvordan han kan gøre det uden at overbelaste armene.

Jeg har også problemer med ryggen – en bruskive

i lænden er næsten slidt væk. Her har jeg lært at passe på og har fået et støttebælte til brug ved hårdt fysisk arbejde, f.eks. skovning.

Man skal tænke på sig selv og på, hvad man går og laver i dagligdagen. Det er ens eget helbred, det handler om, og det kan være svært at forudse, hvad der vil ske med helbredet på længere sigt.

Det er en holdningsændring, der skal til.

3 hop gør ingen Tarzan

Hvor meget motion skal der til?

30-50% af den voksne danske befolkning får for lidt motion til at opnå sundhedsmæssig gevinst. Den maksimale sundhedsmæssige gevinst får du ifølge Sundhedsstyrelsen, når du motionerer 4 timer om ugen.

Hører du til den store gruppe, som ikke får nok motion, kan du læse nedenfor, hvad det betyder for din sundhed.

Motion i passende mængde styrker immunsystemet. Selv motion på et begrænset niveau har en forebyggende effekt på hjertekarsygdomme, forhøjet blodtryk, knogleskørhed, fedme, kroniske ryg- og muskelsmerter osv.

Motion er andet end idræt, og motion er mange forskellige ting. Motion er en naturlig del af mange danskers hverdag. Den daglige motion kan være at cykle eller gå til arbejde, tage trappen til 5. sal, havearbejde eller gøre rent. Nogle danskere får også motion på arbejde.

4 timer pr. uge

Får du på dit arbejde de anbefalede 4 timers motion om ugen? 4 timer, hvor hjertet slår hurtigere og du får lidt sved på panden?

»Det er lysten, der driver værket«, siger et gammelt ordsprog, og det gælder også idræt og motion. Hvad er det, der får folk til at dyrke idræt?

For de fleste er glæde, morskab og afslapning den vigtigste årsag til, at de dyrker en sport. Behovet for at bevæge sig, for at gøre noget ved figuren, at tage sig samt være i socialt samvær er for mange også det, som motiverer dem til at dyrke motion. For andre er det de fysiske udfordringer og konkurrencen der driver værket.



»Træning gør arbejdet lettere«

Jens Meldgaard har gode erfaringer med fysisk træning.

Jens Meldgaard, 41, forstærker, Viborg, hører til dem, der har gode erfaringer med at bruge fysisk træning til at holde rygproblemer på afstand.

De rygproblemer, Jens Meldgaard har haft, er ikke opstået i forbindelse med forstærkerarbejdet. De stammer fra et tidligere job som chauffør, hvor der var

meget stillesiddende arbejde kombineret med løft af tunge sække. De sidste fem år har han arbejdet som forstærker under I-strækning Herning.

I sammenligning med chaufførjobbet er forstærkerarbejdet mindre rygbelastende. Det hjælper at bevæge sig mere i stedet for at sidde stille, og i det hele

taget er arbejdet mere varieret. Dog kan generne godt dukke op igen, især i forbindelse med skovning.

Skrænter bliver overkommelige

»Jeg startede med træningen for ca. 2½ år siden. Jeg var begyndt at døje med ryggen på det tidspunkt. Jeg havde ondt og kunne dårligt

bøje mig ned. Værst var det om morgenen, når jeg var kold. Der kunne jo ikke ske noget ved at prøve med træning, det kunne vel ikke blive ringere af det. Siden har jeg så vidt muligt gået fast to gange om ugen i ca. 1½ time. Der er instruktør tilknyttet centret, og de har givet vejledning om, hvordan jeg skal træne uden at presse ryggen for hårdt.

Det er længe, siden jeg har haft ondt i ryggen sidst. Man kan godt blive træt engang imellem, men det er det godt, at jeg ikke har haft det ondt igen. Jeg har fået styrket nogle

muskler, som jeg ikke brugte så meget. Når musklerne bliver styrket, er det lettere at klare det daglige arbejde, f.eks. at komme op og ned ad skrænter. Vi er tre fra mødested Viborg, der bruger centret. Strækningen betaler for træningscentret, men vi skal selv lægge tid til. Hvis vi selv skulle punge ud, kunne det godt være, at jeg pjækkede noget mere.«

Tilbud om gratis træning

Projekt Jyske Vest, Herning har de sidste 5 år haft et tilbud til medarbejderne om at

betale deres brug af lokale styrketræningscentre. Medarbejdere, der ønsker at benytte sig af tilbudet, retter henvendelse til daglig sikkerhedsleder Johannes Dissing, som sikrer sig, at det ønskede træningscenter lever op til kravene om at have fysioterapeuter eller andre fagpersoner tilknyttet som instruktører. Det er for at sikre, at træningen har den rette sammensætning, og at den ikke skader ryggen. Der er pt. 15 personer ud af 75 i strækningen, som fast benytter sig af tilbudet.



Styrk din krop!

Kroppens forfald

Inaktivitet betyder, at vores muskelstyrke aftager. Vores kondition bliver dårligere. Vores knoglemasse bliver mindre. Vores ledbrusk og ledbånd bliver svagere. Det eneste, der ikke falder så forholdsvis meget, er vores appetit. Så der er risiko for,

at vores fedtdepoter forøges – at vi bliver fede af ikke at røre os.

Regelmæssig motion giver bedre humør. Hvis man dyrker motion sammen med andre, øges ens sociale netværk måske. Motion skal være sjovt og rart. Hvis det altid er surt at motionere, har

du sikkert valgt den forkerte form for motion, eller måske motionerer du for hårdt.

Balance i musklernes styrke

Kroppen hænger sammen på kryds og tværs. Kroppen er en helhed,



hvis enkelte dele er afhængige af hinanden. Derfor er det ikke nok at træne f.eks. ryggen, selv om smerterne måske kun er der. Alle muskelgrupper i kroppen skal trænes, så der er balance. Balancen består også af, at styrken i muskelgrupperne er ensartet. Har du f.eks. en stærk ryg men svag mave, skal du træne mavemusklerne op på samme niveau som rygmusklerne. Har du stærke ben, men svag mave og ryg, bør indsatsen dreje sig om ryg og mave som det primære. Og sådan hænger det sammen på kryds og tværs af kroppens dele.

Det er meget vigtigt, at du ved præcis, hvordan øvelserne skal laves. Styrketræning kan give skader, og smerter kan forværres, hvis du ikke udfører øvelserne rigtigt. I mange træningscentre er maskinerne komplicerede, og det kan være svært at indstille dem korrekt. Det kan også være svært at finde ud af, hvilken vægt der er passende. Instruktøren skal kunne instruere dig i øvelserne, så de er forståelige. Instruktøren skal også kunne vejlede dig i, hvad netop du har brug for at træne og med hvilken belastning.

Instruktion og vejledning

Det kan være svært at gennemskue, hvilke muskler der skal trænes mest, hvor man er stærk og svag, og hvad der

er årsag til eventuelle smerter. Her er det af stor betydning, at man får hjælp fra en fagkyndig instruktør.

Det er meget vigtigt, at du ved præcis, hvordan øvelserne skal laves. Styrketræning kan give skader, og smerter kan forværres, hvis du ikke udfører øvelserne rigtigt. I mange træningscentre er maskinerne komplicerede, og det kan være svært at indstille dem korrekt. Det kan også være svært at finde ud af, hvilken vægt der er passende. Instruktøren skal kunne instruere dig i øvelserne, så de er forståelige. Instruktøren skal også kunne vejlede dig i, hvad netop du har brug for at træne og med hvilken belastning.

DJF Motion og Sundhed

Dansk Jernbane Forbund har sammen med After Work etableret træningscentre i København og Århus. Hvis du er medlem af DJF, har du brug for et træningscenter. Som medlem kan du træne lige så meget, du har lyst til, og på alle tider af døgnet. Der er en instruktør tilknyttet, som kan hjælpe dig med at tilrettelægge din personlige træningsprogram og vejlede dig i øvelserne. Der er udover styrketræning også mulighed for at deltage på diverse holdaktiviteter.

Hvor meget må du løfte?

Rækkeafstanden er vigtig

Hvor meget man kan tåle at løfte har været diskuteret gennem mange år, for det kan være svært at sætte grænser op. Der er store individuelle forskelle på, hvor meget man kan tåle, og omstændighederne man løfter under spiller en stor rolle. Det er altså ikke kun byrdens vægt, der er afgørende.

I slutningen af 80-erne udsendte Arbejdstilsynet for første gang retningslinjer for vurdering af løft.

Retningslinjerne kan ses i Arbejdstilsynets meddelelse 4.05.2 om vurdering af løft. Her tages udgangspunkt i byrdens vægt og dens afstand fra kroppen under løftet.

Retningslinjerne fremgår af nedenstående skema:

Skemaet er delt op i et rødt, et gult og et grønt område.

- Løftearbejde i det røde område anses for sundhedsskadeligt.
- Løftearbejde i det gule område kræver en nærmere vurdering af øvrige faktorer (se nedenfor).
- Løftearbejde i det grønne område vil normalt ikke være forbundet med sundhedsrisiko.

Det ses tydeligt af skemaet, at jo længere væk fra kroppen, byrden løftes og bæres, jo mindre vægt skal der til, for at løftet er sundhedsskadeligt og altså i det røde område. Ved løft i det gule område er der en række andre faktorer ud over vægt og rækkeafstand, der også skal vurderes. Det drejer sig om følgende:

Vurdering af øvrige faktorer

- Hvordan er løftehøjden? Foregår løftet i eller udenfor hensigtsmæssig højde, som er mellem midtlår og skulderhøjde?
- Forekommer der skæve løft f.eks. fra side til side og hermed vrid i kroppen?
- Er der ensidige og gentagne belastninger?
- Forekommer der løft mere end en gang hver andet minut?
- Pladsforholdene – er der tilstrækkelig eller for lidt plads til at indtage hensigtsmæssige arbejdsstillinger?
- Arbejdes der under tidspress?
- Kan man få et godt greb om byrden?
- Er gulvet plant uden stigninger, hældninger, ujævnheder og huller?
- Er fodtøjet sikkert?
- Hvordan er den samlede løftemængde i løbet af dagen?
- Er det i øvrigt muligt at indtage hensigtsmæssige arbejdsstillinger under løftet?

Er der risiko for uventede belastninger?

Hvis du kan svare negativt på et eller flere af ovennævnte spørgsmål, er der tale om forværende faktorer, som kan bevirke, at løftet flytter sig fra gult til rødt område.

Selv et løft i den nederste del af det gule felt med forværende faktorer af alvorlig karakter kan således anses for at være sundhedsskadeligt.

Eksempel:
Der skal skiftes bremseklods på en trolje. Bremseklodsen vejer 14 kg, i sig selv ikke nogen særlig tung byrde. Men når den skal skiftes fra smøregrav, foregår det i en afstand fra kroppen svarende til 1/3 arms afstand. Det betyder, at løftet er i det røde område, tæt på det røde. Dertil kommer så, at bremseklodsen håndteres over skulderhøjde og med vrid i ryggen grundet dårlige pladsforhold. Endvidere at klodsen skal holdes med én hånd for at den anden er fri til selve montagen af klodsen. Alt sammen forværende faktorer, som gør, at løftet udgør en betydelig risiko og derfor befinder sig i det røde område. Hvis det derimod er muligt at skifte bremseklodsen i en hensigtsmæssig højde og uden vrid i ryggen, er løftet acceptabelt.

Hvor meget må du løfte pr. dag.

Grænserne for den samlede lovlige løftemængde pr.

medarbejder pr. dag er:

- 10 tons pr. dag for løft tæt ved kroppen.
- 6 tons pr. dag for løft i underarmsafstand.
- 3 tons pr. dag for løft i 1/3 arms afstand.

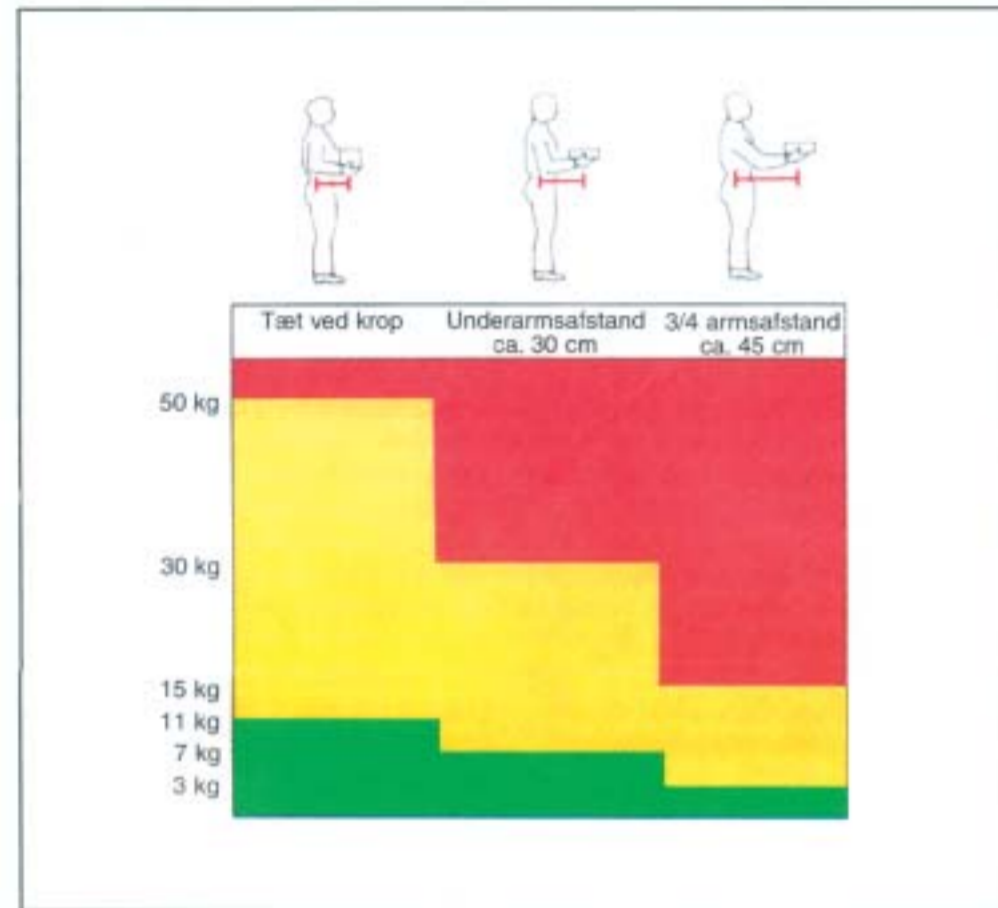
Disse værdier gælder kun, såfremt der løftes i hensigtsmæssige arbejdsstillinger mellem midtlår og skulderhøjde, og hvis løftene i øvrigt ikke indeholder forværende faktorer. Gør de det nedsættes grænserne.

Hvor meget må du bære?

Grænserne for løft og bæring er ikke de samme. Hvis en byrde bæres under gang vil grænserne være:

- ca. 20 kg tæt på kroppen.
 - ca. 12 kg i underarmsafstand.
 - ca. 6 kg i 1/3 arms afstand.
- Det forudsættes også her, at der ikke er tale om forværende faktorer. Transportvejens længde og beskaffenhed skal tages i betragtning. Bæring på trapper er særligt belastende og rummer desuden risiko for uventede belastninger og snubling. Det samme gælder bæring i skærver og på skrånninger.

Ved bæring af byrder, der vejer mere end 6 kg bør transportvejen højst være 20 m. Et trappetrin sidestilles med en bæreaftand på ca. 1 m.



Forebyggelse eller bagklogskab?

Belastende forhold kan ikke altid undgås ved banearbejde. Sikker adfærd er ingen garanti, for der er forhold som ikke kan ændres. Det mest banale eksempel må vel være, at skinnerne befinder sig ved jorden. Det betyder, at der altid vil være meget knælgende arbejde og arbejde med foroverbøjet ryg. Men så meget desto mere vigtigt er det at fokusere på de ting, der kan forebygges skader.

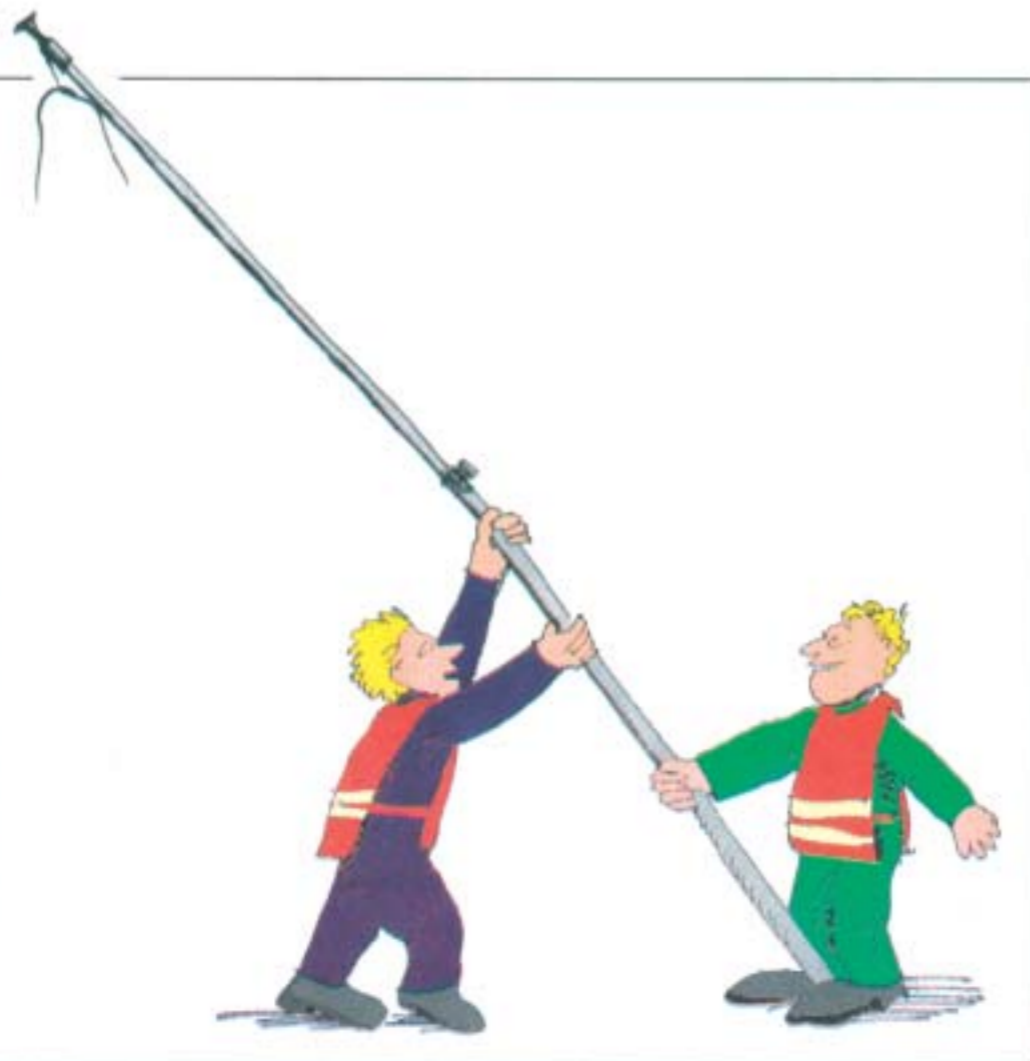
Det er først og fremmest at bruge de hjælpemidler, der er til rådighed, at anskaffe og bruge de værktøjer, som gør arbejdet mindre belastende og at tilrettelægge arbejdet, så det kan udføres på den mest hensigtsmæssige måde.

Vaner spiller en stor rolle. Ofte får hjælpemidlerne, nyt værktøj og god arbejdsteknik, ikke en chance for at vise, hvor anvendeligt det er. »Det er da alt for besværligt«, »det tager for lang tid«, »jeg har jo aldrig taget skade af at arbejde«,

»sådan har jeg altid gjort« o.s.v. er holdninger, der eksisterer rundt omkring. Det kan være svært at hamle op med sådanne indstillinger og det kan i høj grad gøre forebyggelse vanskelig.

Bagklogskaben gør sig derimod ofte gældende. Har du først haft en discusprolaps, slid i ryggen eller knæene eller måske andre skader, sker der typisk en holdningsændring. Du finder ud af, hvor handicappet du er med en smertende ryg. Et handicap som måske er forårsaget af et enkelt dumt løft.

Kom bagklogskaben i forkøbet. Brug de hjælpemidler og moderne værktøjer, der er til rådighed. Spørg efter dem, hvis de ikke er til stede. Spørg efter en hjælpende hånd hos kollegaen og tenk med kroppen. Hermed kan du være med til at forebygge, at du og dine kolleger ender med en invaliderende arbejdsskade.



Fem effektive måder at få ondt i ryggen på

- ✓ Ved hver dag at udføre tunge løft i dårlige arbejdsstillinger får du snart et prægtigt rygbesvær, som du kan prale med over for chefer og arbejdskammerater.
- ✓ Bliv ved med at løfte, selvom det gør ondt. En Tarzan som dig lader sig vel ikke slå ud af lidt ondt i ryggen?
- ✓ Løft alene, bed aldrig om hjælp. Forsøg at fremstå som en af »hverdagens helte«. Hvem ved, måske får du en dag Dansk Vægtløfterforbunds store fortjenestemedalje i rustent blik.
- ✓ Løft så langt fra kroppen som muligt.
- ✓ Lær aldrig løfte- og arbejdsteknik. For at løfte behøver man ingen uddannelse, det kan man jo automatisk fra fødsel, ligesom man kan køre på cykel, køre bil og gå på slap line.



Quiz om din krop – og vind tre flasker rødvin

For kloge hoveder og opmærksomme læsere, burde denne quiz jo være en børneleg. Send dit svar med navn og adresse til Jernbane BST, Jægergårdsgade 97, 8000 Århus C. Fristen er juleaften år 2000. Blandt de rigtige besvarelser udtrækker vi vinderen af 3 flasker rødvin den 5. januar 2001. Hvis du er den heldige, får du besked fra os.

1.

Du løfter en ølkasse, som vejer 22 kg, fra bunden af indkøbsvognen til dit bagerum. Når kassen tages fra vognen og sættes i bagerummet, er rækkeafstanden 1/3 arms afstand. Er løftet ifølge Arbejdstilsynets vurderingsskema i rødt, gult eller grønt område?

Sæt kryds

- Rødt
 Gult
 Grønt

2.

Hvilket fodtøj er bedst til at forebygge ankelskader?

Sæt kryds

- Træsko med hælkap
 Sikkerhedssandaler
 Sikkerhedsstøvletter

3.

Hvor stort et tryk kan bruskskiverne (disci) i lænderyggen tåle, før der er risiko for, at de går i stykker?

Sæt kryds

- 50 kg
 300 kg
 750 kg

4.

Hvad er osteofyt?

Sæt kryds

- En knogleflejring i et led med slidgigt
 Bruskskiverne mellem ryggens hvirvler
 En ligtorn

5.

Du risikerer en rygskade når du...

Sæt kryds

- ...rejser dig hurtigt fra foroverbøjet stilling
 ...cykler på arbejde
 ...bruger kran til at løfte med

