

# Kontorarbejdet kan få dig ned med nakken

Af Annette Aggerbeck, journalist

Mange af os tilbringer hver dag mange timer foran computeren og døjer med ondt i nakke og skuldre. Ofte opdager vi ikke, at vi overbelaster vores muskler, før vi får smerter. Variation i arbejdsstillinger og fysisk træning er vejen til både forebyggelse og behandling af smerterne.

Du har siddet i adskillige timer og arbejdet i dyb koncentration ved din computer, da du lægger mærke til en begyndende hovedpine, der stråler fra din nakke op til dit baghoved. Du tænker, at din ømme nakke og dine stive skuldre er årsagen til dine smerter, men du vil lige gøre arbejdet helt færdigt, før du holder en pause.

Mange af os kender til ondt i nakke og skuldre, når vi arbejder ved en computer. Ifølge forsker Lars L. Andersen ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø har hver tredje af os haft ondt i nakke og skuldre i betydelig grad inden for de sidste 14 dage, og det øger vores risiko for langtidssygefravær med op til 35 procent. Uden at man ved hvorfor, er det langt hyppigere, at kvinder med stillesiddende kontorarbejde får sådanne smerter end mænd.

Ifølge overlæge Ann Isabel Kryger ved Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Bispebjerg Hospital viser nye undersøgelser, at det dog ikke kan siges med sikkerhed, at smerterne udelukkende skyldes, at man arbejder ved computer.

- Nyere undersøgelser viser, at man kun kan påvise en vis sammenhæng mellem computerarbejde og smerter i nakke og skuldre. Så der er nok også andre årsager til smerterne, uden at man nøjagtigt kender til dem.

Det betyder derfor også, at nakkesmerter ikke er godkendt som en arbejdsskade, der berettiger til arbejdsskadeerstatning, siger Ann Isabel Kryger.

Forskning viser dog, at risikoen for at få smerter i nakke, skuldre, ryg, arme og hænder øges, når man arbejder mere end 25 timer om ugen med computer.

## Vi overbelaster musklerne

Mange oplever spændinger i nakke og skuldre, når de sidder i fastlåste arbejdsstillinger på kontoret dag efter dag, år ind og år ud. Computerarbejde gør, at man sidder meget i samme stilling og udfører de samme bevægelser.

Ifølge forsker Lars L. Andersen ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø er det koordineringen mellem syn og hænder, der aktiverer musklerne i nakken til at holde hovedet stille, så man lettere kan ramme tasterne. Her er det især de to store trapezius-muskler, der går fra hver sin side af nakken ned i skulderen, som bliver ømme og hårde, fordi de bliver overbelastede – også selvom andre meget mindre muskler måske i virkeligheden er mere overbelastede. Vi har bare lettere ved at mærke de største muskler, når vi undersøger os selv. I daglig tale kalder vi det ofte myoser, når vi omtaler vores smerteoplevelser fra musklerne. Men myoser kan vi have, uden at de gør ondt, og vi kan også have ondt uden at have myoser.

- Vi bruger ikke musklerne så kraftfuldt, når vi skriver på computer, men vi har hele tiden en lav spænding i dem, så vi lægger ikke mærke til, at de bruges, før de er trætte, og så er der gået for lang tid, før vi reagerer og holder pause. Når vores muskler bliver trætte, oplever vi det ofte som smerter og ofte også som spændingshovedpine. Musklerne er ømme, når vi trykker på dem, og typisk virker de stive eller stramme, siger Lars L. Andersen.

Nogle gange går smerterne væk af sig selv, mens de andre gange tager til og bliver til kraftige smerter. Ofte oplever vi, at smerterne kommer og går i perioder. Hvis vi først har ondt, kan smerterne brede sig fra nakke til skuldre og ryg. Det er individuelt, hvordan vi mærker smerterne, og hvor længe de varer. Vi er forskellige som mennesker, så også vores smerteoplevelse er forskellig.

## **Stress kan give smerter**

Det er især, når vi har travlt og er stressede, at vi kan få smerter, fordi vi under pres spænder mere i kroppen og dermed også i nakke og skuldre. Også vores tilfredshed med arbejdet spiller en stor rolle. Psykosociale faktorer som høje krav på arbejdet, lav grad af indflydelse på vores arbejdsopgaver og lange arbejdstider er ifølge Ann Isabel Kryger typiske risikofaktorer for nakke- og skuldersmerter.

Det er ikke farligt at have smerter i nakke og skuldre, men hvis man pludselig oplever stærke smerter og får snurrende fornemmelser i den ene arm og ned i fingrene, skal man opsøge sin læge. I så tilfælde kan der være tale om en diskosprolaps i nakken, der dog ikke skyldes computerarbejde. Andre typiske nakkesmerter er slidgigt og piskesmæld, som heller ikke skyldes computerarbejde.

## **Forebyggelse og behandling**

Vi yder ikke det samme, når vi har smerter i nakke og skuldre. Vi føler os mere skrøbelige og mindre koncentrerede. Men selvom vi har ondt, anbefaler Ann Isabel Kryger ikke en sygemelding – med mindre man har meget ondt og for eksempel ikke kan bevæge sin nakke på grund af smerter. Hun mener, at det er godt både fysisk og psykisk at fortsætte med at arbejde, for der kan være mange muligheder for at aflaste fra de arbejdsstillinger, man får mest ondt af. Måske kan man lave en aftale om at få lov til at arbejde hjemme en periode, hvor man har mulighed for at lægge sig og hvile indimellem. Hun anbefaler også, at man snakker med sin arbejdsgiver om eventuelt at blive omplaceret til andre arbejdsopgaver en periode, og hvis det er nødvendigt, kan man eventuelt blive deltidssygemeldt af egen læge.

- Virksomhederne har et ansvar for at lægge arbejdsforholdene bedst muligt til rette, men den enkelte har også selv et ansvar. Og her har forskning vist, at fysisk aktivitet og variation i arbejdsstillinger både forebygger og behandler smerterne, siger Ann Isabel Kryger.

Når man arbejder i en fastlåst stilling, bliver musklerne trætte, fordi man bruger de samme muskelfibre størstedelen af tiden og klemmer af for noget af blodtilførelsen. Musklerne skal have ilt via en god blodgennemstrømning for ikke at blive trætte. De fleste motionsformer har effekt på muskelsmerter, så det handler om, hvor meget tid man prioriterer på at få bevæget sig. Lars L. Andersens forskning har blandt andet vist

god effekt af styrketræningsøvelser med en elastik. Når man laver styrketræning, øges blodets flow gennem musklerne, der får tilført ilt og næring, og de slapper bedre af og kan restituere sig. Desuden styrker træningen musklerne, så de ikke bliver så hurtigt trætte.

- Elastiktræning er en glimrende træningsform for personer med ondt i nakke og skulder, fordi det er nemt at have en elastik med sig overalt. Man kan f.eks. tage den med på arbejdet og aftale med kollegerne lige at lave et par øvelser i en pause. Vi har lavet en undersøgelse på nogle arbejdspladser, der viste, at hvis man træner 2 minutter om dagen i 10 uger, så mindskes smerterne med omkring en tredjedel. Det betyder ikke, at 2 minutter om dagen er optimalt. Hvis man kan træne i 10 minutter og udføre 3-4 øvelser, så er man nået langt i forebyggelsen af smerter. Man kan godt blive øm i musklerne i starten, men fortsæt, for det vil efterhånden aftage. Samtidig skal man dog også huske, at elastiktræning ikke er en erstatning for et godt arbejdsmiljø, men et supplement, siger Lars L. Andersen.

Hvis du træner og stadig har ondt, så se på dine arbejdsstillinger. Det er vigtigere, at du mærker, at du sidder rigtig godt og afslappet, når du arbejder, end at du slavisk følger de gængse råd om, hvordan man bør sidde ved et skrivebord. Mærk efter i kroppen. Hvis du har gjort alt, hvad du kan, når det gælder arbejdsstillinger og stadig har ondt, så læg mere vægt på træningen.

## **Fakta**

### **Sådan kan du forebygge smerter i nakke og skuldre:**

- ◆ Se på dine arbejdsstillinger – sidder du godt og behageligt uden at spænde?
- ◆ Varier dine arbejdsstillinger mest muligt efter devisen 'den bedste stilling er den næste stilling'. Anskaf dig et hæve-sænkebord, så du skiftevis kan sidde ned og stå op, mens du arbejder.
- ◆ Hold ofte pause og mindst én gang i timen. Sørg f.eks. for at din printer er så langt væk fra din computer, at du skal bevæge dig hen til den for at hente print. Hold mange mikropausser – stræk dig på stolen en gang hvert kvarter. Også udstrækning er godt for dine muskler.
- ◆ Lav også øvelser, der fokuserer særligt på din nakke og dine skuldre. Du kan træne vægte eller bruge elastikker. Elastikkerne er lette at tage med overalt – også på dit arbejde. Få for eksempel de andre på arbejdet med på at lave elastikøvelser, før I går til frokost. Du kan finde korte introvideoer med øvelser på [www.jobogkrop.dk](http://www.jobogkrop.dk). Elastikker kan købes over nettet og i sportsbutikker. Fire øvelser med elastik kan let laves i en pause fra computerarbejdet. Print evt. plakaten ud og hæng den op på kontoret.
- ◆ Dyrk motion. Find ud af hvilken form for motion, der passer ind i dit liv. Hvad synes du er sjovt? Hvis du hader at gå i fitnesscenter eller i svømmehallen, så lav noget andet. Det er ligegyldigt, hvad du gør – bare du får bevæget dig. Al motion tæller. Gå eller løb en tur, sjipl eller gå til dans. Få dig en instruktionstime i at bruge en pilatesbold og lav så selv øvelserne derhjemme, hvis du ikke bryder dig om fitnesscentre.

♦ Mange har svært ved at få dyrket motion, når de først er kommet hjem efter en arbejdsdag, enten fordi de er for trætte, eller fordi der er for mange afbrydelser fra børn, tv, madlavning osv. Vælg i så fald et tidspunkt, der ligger fast og i forlængelse af dit arbejde, så du har dyrket motion, når du kommer hjem. Vælg evt. at tage cyklen til og fra arbejde.

*Kilde: Seniorforsker Lars L. Andersen ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og overlæge Ann Isabel Kryger ved Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Bispebjerg Hospital*

## **Fakta**

### **Hvad gør jeg, når jeg har ondt?**

- ♦ Følg samme fremgangsmåde, som for at forebygge nakke/skulder-smerter. Du kan nemlig sagtens dyrke motion og lave elastikøvelser, selvom du har ondt.
- ♦ Tag evt. et par hovedpinetabletter, hvis du har ondt i en kort periode og dyrk samtidig motion og gerne også styrkeøvelser med for eksempel elastik.
- ♦ Har du ondt i længere tid, bør du også se på din arbejdssituation. Hvordan er dine fysiske og psykiske arbejdsforhold? Er du stresset og spænder op? Sidder du i et godt arbejdsmiljø med mulighed for at sidde behageligt og variere dine arbejdsstillinger? Er det muligt at arbejde hjemmefra en periode, så du kan lægge dig og hvile? Eller har du brug for en deltidssygemelding en periode, hvis smerterne er stærke?
- ♦ Du kan prøve massage som supplement til øvelser og motion. Massage har kortvarig effekt. Du vil opleve, at det er rart her og nu, og at det får de smertende muskler til at slappe af, men spændingen vil komme igen, hvis ikke du gør noget ved dine arbejdsstillinger og får trænet.
- ♦ Du kan også prøve muskelcremer, som påføres huden og lindrer. Det er dog ikke dokumenteret, at de har en effekt.
- ♦ Fysioterapi og kiropraktik kan have en effekt, uden at langtidseffekten er dokumenteret.

*Kilde: Seniorforsker Lars L. Andersen ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og overlæge Ann Isabel Kryger ved Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Bispebjerg Hospital*

## **Fakta**

### **Smerter i tal**

Det fremgår af Folkesundhedsrapporten (udgivet af Statens Institut for Folkesundhed) fra 2007, at:

12-34% har nakkesmerter

26% er plaget af skuldersmerter

33% har oplevet smerter eller ubehag i perioder – det svarer til 1,4 mio. danskere