

Vanlige plager hos sykepleiere

I disse tider jobber sykepleiere og helsearbeidere på høygir for å ta vare på de av oss som trenger hjelp og pleie. Korona har ført til mange ekstravakter, overtidssarbeid og sosial isolasjon. Sykepleieryrket er det yrket som rapporterer mest arbeidsrelaterte muskel og skjelett plager. Vi skal se på hvilke plager som er de vanligste.

Norge mangler i dag ca 5600 sykepleiere, i 2035 estimeres det å mangle 28000 sykepleiere i det norske helsesystemet. Årsaken er at andelen eldre over 80 år øker og at vi generelt sett lever lengre enn tidligere. I tillegg forlater 1 av 5 sykepleiere yrket i løpet av 10 år. Det er derfor viktig at vi tar vare på sykepleiere for å få flere til å bli i yrket og for å øke antall søkere til sykepleierutdanningen.

Sykepleien er det yrket som plages mest av arbeidsrelaterte smerter/skader, dette kan kanskje være en av grunnene til at sykepleiere bytter yrke eller at noen velger å ikke ta sykepleierutdanningen?

I denne artikkelen skal vi se på hvilke muskel og skjelettplagersom er vanlige innenfor sykepleieryrket og om det er noe du kan gjøre for å forebygge arbeidsrelaterte skader. Hvis du ønsker mer informasjon om hvilke mekanismer som øker risiko for smerte og arbeidsrelaterte skader kan du lese om dette her: [Yrker utsatt for smerter.](#)



Ryggsmerter:

En liten studie som testet 114 sykepleiere fant at 84% av dem opplever korsryggsmerter minst en gang i måneden. Av disse er 67% ansett som moderat intense smerter. Videre fant studien at de som er mye plaget mangler kunnskap om korsryggsmerter. Andre bidragsgivende faktorer er sykepleiere som er stillestående i lengre perioder, arbeid i fremoverlente stillinger og løfting og flytting av pasienter uten hjelpeutstyr. [\(1\)](#)



Det kreves ofte mye tunge løft og løft i ubekvemme stillinger for sykepleiere. I følge forskning så vil de som løfter tungt i sitt yrke, mer enn 20kg, over 5 ganger om dagen, være mer utsatt for smerter i ryggen. Selv om mange har god kunnskap om riktig pasient forflytning så rapporteres det at mangel på tid, underbemanning og umotiverte ledere ofte fører til feil at protokoll rundt pasientforflytning ikke blir fulgt. For mer informasjon les vår artikkel; [årsaker til rygg smerter.](#)

Nakkesmerter

Smerter i nakken er også svært vanlig hos sykepleiere. En studie som undersøkte 250 sykepleiere viste at 60% rapporterte moderate nakkesmerter og kun 8% rapporterte at de ikke hadde noen plager i nakken. Årsakene til nakkesmerter er det samme som for korsryggsmerter. Tunge løft i ubekvemme stillinger, og arbeid med skuldrene hevet øker belastningen på nakken og kan gi smerter i nakke/skuldre, i tillegg vil overtidsarbeid eller lange arbeidsdager også øke risiko for nakkesmerter. [\(2\)](#) Les mer om nakkesmerter hos sykepleiere [her.](#)



Hodepine

Stress og overbelastning kan øke risiko for hodepine, mange som får smerter i nakken opplever også at de får smerter i hodet. Sykepleiere som har søvnproblemer, kanskje grunnet skiftarbeid er mer utsatt for tensjonshodepine.[\(3\)](#) Det kan være mange årsaker til at du opplever hodepine, ofte kan du gjøre enkle grep for å minimere eller forebygge hodepine. se gjerne vår artikkel på [hvordan å bli kvitt hodepine.](#)



Smerter i skuldre og armer

Sykepleiere som setter sprøyter, tar blodprøver, setter på bandasje, syr osv er mer utsatt for smerter i armer og skuldre. Det er også økt risiko for tennisalbue/epicondylitt i yrker hvor man bøyer og strekker ut albue ofte. [\(4\)](#)

Sykepleieryrket krever ofte mye repetisjon av enkelte øvelser/bevegelser basert på hvilken avdeling du jobber på. Derfor vil ofte hver enkelt avdeling ha plager som er spesifikke til den avdelingen. De som jobber med eldreomsorg vil ikke nødvendigvis ha de samme plagene som de som jobber på intensivavdeling eller infeksjonsavdelingen.



Smerter i Føttene

Vi får veldig mange sykepleiere inn i vår klinikk med smerter i føttene. Ofte er det enkle grep som kan hjelpe med fotplager. Ofte anbefaler vi å bytte sko, prøve såler, ikke stå stille for lenge osv. Vi ser mange i helsevesenet som kommer med tegn på [Mortons nevrom](#) og [plantar fascitt](#). Disse tilstandene er noe verre å bli kvitt og kan ofte bli kroniske (vare mer enn 3 måneder). Hardt gulv, dårlig skovalg og overbelastning kan øke risikoen for disse plagene.



Mangel på styrke

Det er mange sykepleiere som føler seg slitne i skuldre/rygg/nakke mot slutten av dagen. Dette kan være et tegn på at kroppen overbelastet eller ikke er sterk nok til å gjøre den belastningen du gjør. Ofte vil dette kjennes ut som om man er tung i kroppen, musklene "brenner" eller verker. Hvis du opplever dette så kan det hjelpe å trene mer styrketrening for å tåle arbeidsbelastningen bedre og for å unngå potensielle skader. Gjerne les vårt innlegg på [styrketrening](#).



Selvom sykepleiere og annet helsepersonell er utsatt for muskel- og skjelettplager er du ikke uten håp. Mange av disse plagene kan du betraktelig redusere risikoen for å utvikle ved å ta noen enkle forhåndsregler. Er du ikke sikker på hva du skal gjøre, ta kontakt med din lokale kiropraktor eller fysioterapeut så kan de sammen med deg hjelpe deg å legge opp en plan for å minske effekten av plagene i din hverdag. Vi på Ullevål Kiropraktorklinikk er imponert over arbeidet helsepersonell over hele landet legger ned hver dag.