

Yrker som er utsatt for rygg og nakkesmerter

Hvert år rammes 1,2 millioner nordmenn av rygg og nakkesmerter. De fleste av disse er yrkesaktive og over halvparten er kvinner, men er det noen yrkesgrupper som er mer utsatt enn andre? [\(1\)](#) I denne artikkelen skal vi se om det er noen sammenheng mellom yrker og rygg og nakkesmerter.



Smerter i ryggen er den vanligste jobbrelaterte helseplagen. Hele 10% opplever smerte i øvre del av ryggen, nakke og skuldre og 5% i nedre rygg på grunn av jobb. Det er flere kvinner enn menn som sliter med jobbrelaterte plager, men det er også kvinneedominerte yrker som er mest utsatt. Det er derfor usikkert om det er kvinner som er mer utsatt eller om

det er belastningen i kvinnedominerte yrker som er årsaken til ryggplagene. Det kommer kanskje ikke som en overraskelse at sykepleiere og renholdere er de yrkene som rapporterer mest plager. [\(2\)](#)



Selv om enkelte yrker er mer utsatt enn andre, så er det ikke yrket i seg selv som er problemet, men hvilke arbeidsoppgaver du utsettes for på din jobb. Derfor skal vi se litt på hva det er som gjør at enkelte yrker er mer utsatt for smerter enn andre.

Hvilke bevegelser må du gjøre på jobben din i 8 timer 5 ganger i uken? Er det noe i din arbeidsdag som gjør at du er mer utsatt for ryggplager?

Belastningsoversikt

Her er en oversikt over belastninger som gjør deg mer utsatt for smerter og noen eksempler på yrker som kanskje er mer

utsatt. Mange av yrkene passer under flere av belastningstypene. [\(3\)](#) [\(4\)](#)

- Tunge løft på 20 kg mer enn 5 ganger om dagen.
 - Hjelpepleiere, bygningsarbeidere, barnehagearbeider
- Arbeid i fremoverbøyd stilling uten støtte
 - Sykepleiere, vernepleier
- Ubekvemme arbeidsstillinger
 - Rørleggere, snekkere, kosmetolog



- Arbeid med armene/hendene løftet opp.
 - Malere, frisører
- Vibrasjon
 - Transport, maskin/industri operatører
- Intens kulde eller varme
 - Annleggsarbeidere, veiarbeidere,
- Bevegelser som gjøres om og om igjen
 - Førskolelærer, kokk, rørlegger
- Stå eller sitte i samme stilling over lengre tid
 - Dørvakt, lærer, forsker
- Presise og detaljerte/små bevegelser

- Farmakolog, ortoped/kirurg
- Sitte foran en PC over lengre tid.
- Saksbehandler, IT, arkitekt



Så hvordan kan du minske risikoen for smerter?

Vel det opplagte her er å unngå de utløsende faktorene som er listet over. Dessverre så er det ikke alltid mulig å komme unna disse belastningene i mange yrker. Det kan uansett lønne seg å se på hva du gjør i løpet av arbeidsdagen din for å minimere disse formene for belastning. Er det noen måter du kan minimere eller unngå å utsette kroppen din for unødvendig stress? Hvis ikke kan det lønne seg å se på hva du kan gjøre på fritiden din for å motarbeide de belastningene du har på jobb.

For eksempel hvis du sitter mye foran PC så kan det være lurt å ikke fortsette kvelden foran TVen når du kommer hjem.. Prøv heller å gå en tur i lunchen så du får et avbrekk på jobb eller gjør en aktivitet etter jobb.



Tren for å tåle det arbeidet du gjør. Se på hvilke stillinger du har på jobb og tenk på om det er mulig å trene opp de muskelgruppene som ikke brukes så mye når du arbeider. Eventuelt trene opp muskelgrupper så de tåler den belastningen du må gjøre på jobb.

Ellers hjelper det alltid å ha et sunt og variert kosthold så kroppen din får den næringen den trenger og god søvnrytme er viktig for god restitusjon.

Hvis du plages mye med smerter så kan det lønne seg å søke hjelp for å få spesifikk tilrettelegging på din arbeidsplass, tips om hvordan du kan minimere risiko for smerte og behandling av plagene.