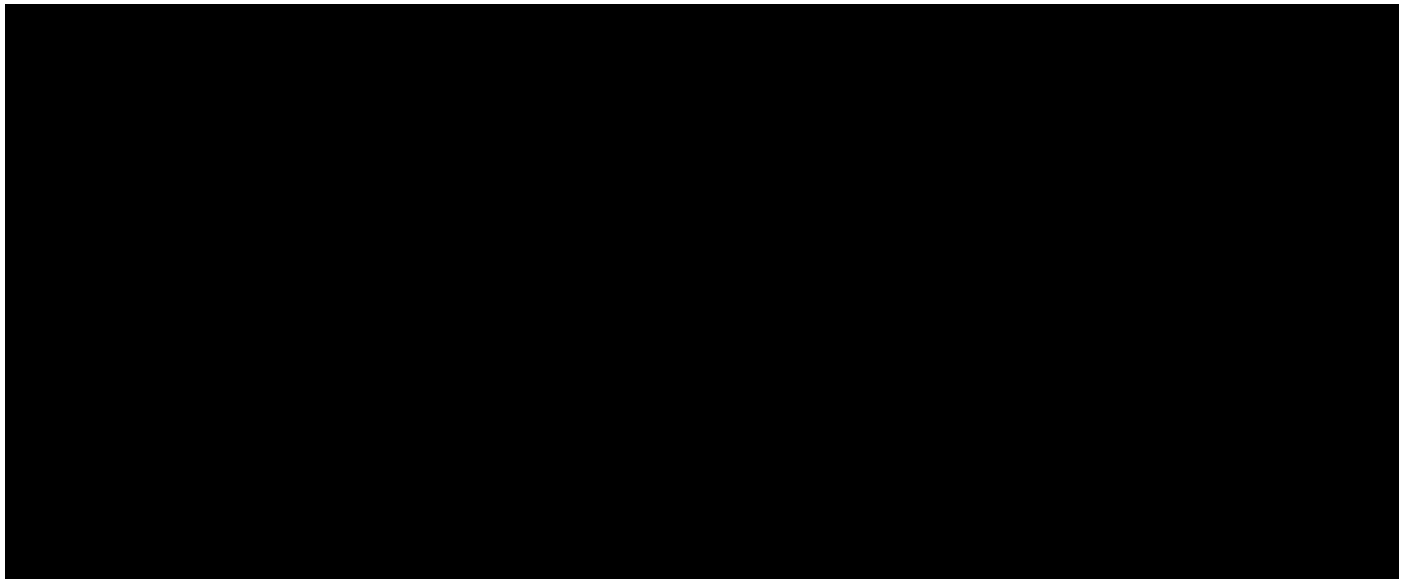


TEMA

Få en fremtid som frisør



Frisører holder i snit kun i otte et halvt år i deres fag fra de starter på frisørskolen. 4 ud af 10 må forlade faget, typisk på grund af allergi, eksem på hænderne eller smerter i muskler og led. Dette er voldsomme tal i forhold til andre brancher. Men hvorfor er frisører så udsatte? Og hvad kan frisører og saloner gøre for at sikre et godt arbejdsmiljø?



“Because we’re worth it” er en oplysningsfilm henvendt til elever på danske frisørskoler, men filmen kan med udbytte ses af alle i faget. Filmen sætter spot på frisørers arbejdsmiljø, særligt risikoen for at udvikle eksem på hænderne eller komme til at lide af smerter i muskler og led.

“Because we’re are worth it” er produceret for Branchearbejdsmiljørådet for Service & Tjenesteydelser i 2013.

På med handsken

Det har sin pris ikke at bruge handsker i salonen. 4 ud af 10 får allerede i deres elevtid som frisører problemer med eksem, og af de mange frisører, der må forlade faget i utide, angiver knap hver fjerde, at det er pga. af eksem på hænderne. De fleste tilfælde af eksem ville dog helt kunne undgås ved at bruge handsker, fortæller Heidi Søsted, der er seniorforsker og leder af Videntcenter for Frisører og Kosmetikere.

Hænder kan ikke tåle vand

Mange tror, at der kun er brug for handsker, når hænderne skal i kontakt med skrappe kemikalier som permanent og hårfarve. Men vand er på mange måder den største udfordring for frisørers hænder. "Vand kan beskadige huden, fordi det fjerner det øverste fedtlag på hænderne. Når fedtet forsvinder, så kan de kemiske stoffer, man ellers bliver udsat for, nemmere trænge ned, og komme ind i blodbanen og påvirke vores krop, og også mere lokalt, påvirke huden lige dér, hvor stofferne rammer", fortæller Heidi Søsted.

Hvor mange par handsker?

Ifølge Heidi Søsted skal der bruges 1-4 par handsker for hver kunde:

- **Ved hårvask** skal der altid bruges handsker, fortæller hun, og foreslår eventuelt at klippe før vask, for så er håret tørt.
- **Ved farvning** skal der bruges 2-3 par handsker. Det første par skal bruges, når farven blandes. Det næste, når farven skal i. Et par handsker må nemlig ikke bruges i mere end 15 minutter. Når farven skal skylles ud, er det derfor ofte tid til et tredje par handsker.
- **Permanent** kræver også handsker. Det første par, når permanenten skal i håret. Det næste par, når permanenten skal skylles ud.
- **Styling** er en udfordring. Selvom skylningen har været grundig, er der stadig masser af stærk kemi i håret. Mange farver smitter af i op til 6 dage efter, at de er blevet påført. Det er imidlertid svært at style med handsker på, selvom det ville være det bedste for huden. En løsning kan derfor være at udvikle en teknik, hvor hænderne kommer i mindst mulig direkte kontakt med håret.

Hvad for nogle handsker?

Det bedste er éngangshandsker. De må ikke have huller eller sprækker og skal være rene og tørre indvendigt. Man må selvfølgelig ikke genbruge dem, heller ikke selvom de er blevet tørre. Når de først bliver trukket af, skal de smides væk.

Rent og tørt i handsken

Det er vigtigt, at hænderne er tørre og rene, når handskerne kommer på. Mange foretrækker at bruge tynde bomuldshandsker inde under beskyttelseshandskerne. Det er en god ide. Men for bomuldshandskerne gælder det samme. De skal altid være rene og tørre.

Det er dyrt at lade være

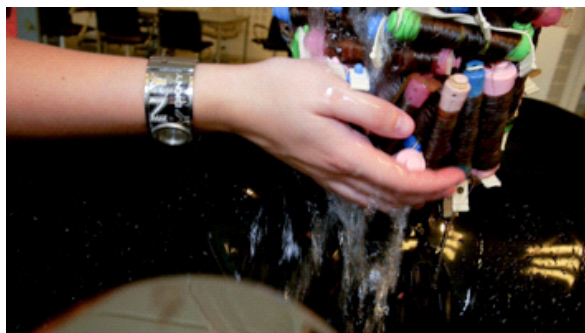
Selvom forbruget af handsker således bliver stort på en salon, er prisen på éngangshandsker og bomuldshandsker så lille, at det bliver en meget beskedent omkostning. Særligt når man sammenligner med de omkostninger, det giver en salon, når en medarbejder får eksem og må melde sig syg eller helt holde op.

Hvad siger kunderne?

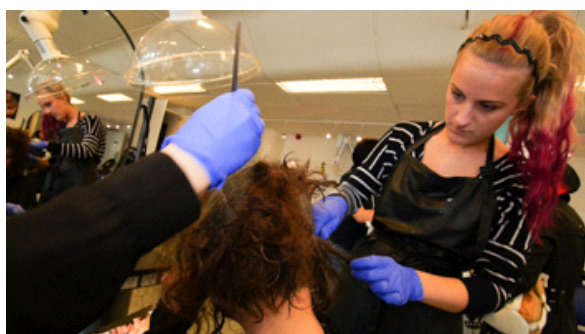
Nogle frisører er nervøse for, at kunderne vil føle sig stødt af handskerne og tænke: "De synes mit hår er ulækkert at røre ved". Erfaringen viser imidlertid, at kunder er meget forstående, når man forklarer dem, at handsker forebygger allergi og eksem.

Grønne produkter

I de senere år er der kommet voksende interesse for såkaldt "grønne produkter" blandt frisører, og flere og flere saloner bruger de grønne produkter til at profilere sig selv over for kunder. Grønne produkter indeholder som udgangspunkt ingen farlige kemikalier, er langt blidere og venlige mod huden og kan sammen med brugen af handsker forebygge udviklingen af allergi og eksem.



"Vand kan beskadige huden, fordi det fjerner det øverste fedtlag på hænderne. Når fedtet forsvinder, så kan de kemiske stoffer, man ellers bliver udsat for, nemmere trænge ned, og komme ind i blodbanen og påvirke vores krop", fortæller Heidi Søsted.



Ved farvning skal der bruges 2-3 par handsker. Det første par skal bruges, når farven blandes. Det næste, når farven skal i. Et par handsker må nemlig ikke bruges i mere end 15 minutter. Når farven skal skylles ud, er det derfor ofte tid til et tredje par handsker.

Pas på stillingen som frisør

Over 40% af de frisører, der forlader faget, angiver smerter i muskler og led som årsagen. Problemer med smerter kommer typisk senere end problemer med fx eksem, men når de kommer, har det store konsekvenser. Det er især smerter i skulder eller ryg, som plager frisører. Fysioterapeut Kristian Kolsbjerg Nielsen, der til dagligt arbejder på Genoptræningscenter København, mener dog godt, de fleste problemer kan undgås: Han peger på især tre ting:

1. Variation og pauser: Mange frisører laver hver dag i mange timer de samme bevægelser mange gange i træk. Det slider på kroppen. Det er derfor vigtigt at variere arbejdsstillingerne, og hvis det ikke er muligt, jævnlige holde små pauser eller foretage sig noget helt andet.
2. Albuerne ind til kroppen: Når albuen kommer over skulderhøjde, belastes skulderledet. De fleste frisører kan godt genkende de "farlige" stillinger, hvor venstre eller højre albue stritter op i luften. Albuerne skal som udgangspunkt ind til kroppen og må kun løftes i kort tid ad gangen, og ikke for højt. Det er selvfølgelig ikke kun et spørgsmål om teknik, men også om hjælpemidler: Stole til kunderne, der både kan vippe, hæves og sænkes, ergonomiske klippestole til frisørerne, der kan indstilles i højden,

så armene ikke skal løftes op i skulderhøjde.

3. Kunden ind til kroppen: Mange frisører har det med at bukke sig ind over kunden i stolen. Det belaster ryggen, særligt når det står på i længere tid ad gangen, eller kombineres med vrid. For at bevare en sund, rank arbejdsstilling er det vigtigt at få kunden tættere ind til kroppen, og i den rigtige højde. Det er også vigtigt at bruge fødderne og flytte sig for at undgå vrid.

Rigtige stillinger giver mere energi

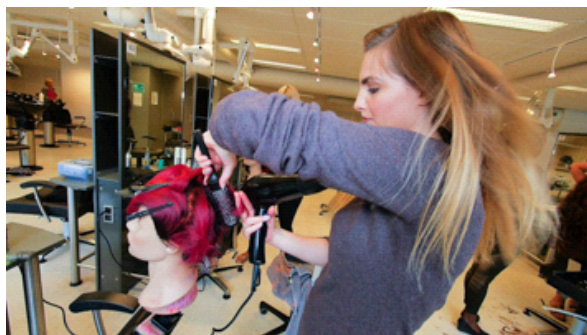
Det tager på kræfterne at arbejde forkert og gør i sidste ende arbejdet langsomt. Frisører, der er gode til at bruge hjælpemidler og passe på sig selv, vil ofte kunne nå mere i løbet af en arbejdsdag, også selvom de undervejs bruger tid på at indstille klippestolen, justere kundens stol, skifte arbejdsstilling, osv.

Træning forebygger

Træning forebygger selvfølgelig også slid på kroppen. En veltrænet krop kan klare større belastninger. Som frisør bør man derfor tage i svømmehallen eller gå ned i et træningscenter jævnligt, dvs. en 2-3 gange om ugen for at træne skulder, ryg og mave.

Elastikøvelser på salonen

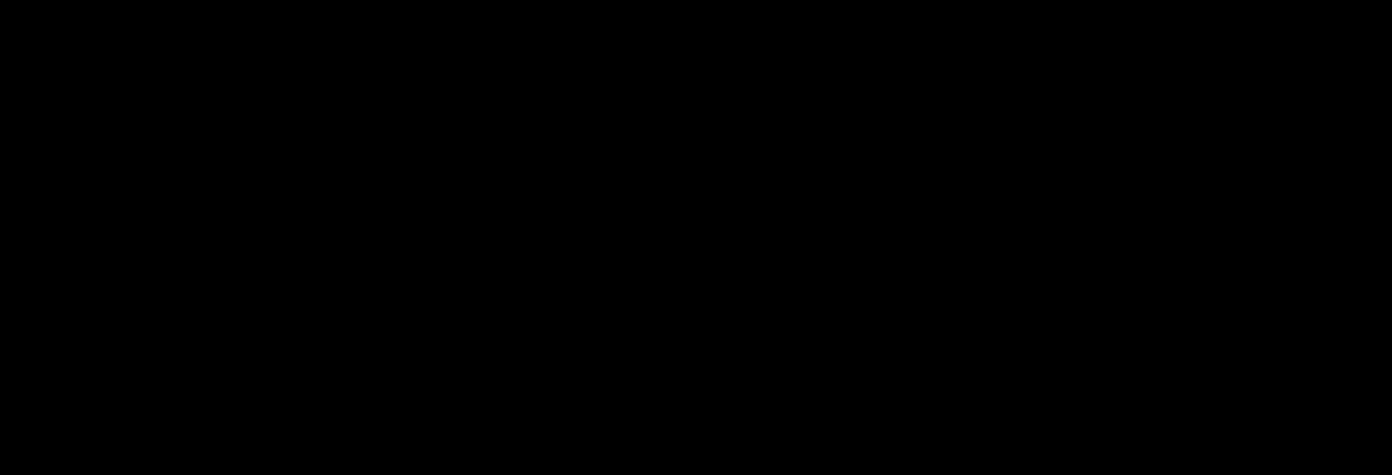
5 minutter hver dag med elastikøvelser vil kunne forebygge mange skader i skuldrene. Elastikøvelser træner bl.a. en række af de små muskler, som først "giver op", når de samme bevægelser gentages mange gange. Øvelserne kan laves som en fast morgenrutine på salonen ved arbejdsdagens begyndelse. I videoen her viser fysioterapeut Kristian Kolsbjerg Nielsen en række små elastikøvelser, der kan forebygge skulderskader.



Når albuen kommer over skulderhøjde, belastes skulderledet. Albuerne skal som udgangspunkt ind til kroppen og må kun løftes i kort tid ad gangen, og ikke for højt.



Frisører, der er gode til at bruge hjælpemidler og passe på sig selv, vil ofte kunne nå mere i løbet af en arbejdsdag, også selvom de undervejs bruger tid på at indstille klippestolen, justere kundens stol, skifte arbejdsstilling, osv.



Elastikøvelser med fysioterapeut Kristian Kolsbjerg Nielsen. 5 minutter med elastikøvelser som disse ved dagens begyndelse kan være med til at forebygge slidskader på skuldrene.

Siden bruger cookies

Hvis du fortsætter på siden, accepterer du vores brug af cookies. Du kan læse mere ved at klikke [her](#).

Acceptér