

TEMA

## Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær



Denne side indeholder film og dialogoplæg om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær (MSB).

Muskel- og skeletbesvær (MSB) er en samlebetegnelse for besvær med muskler og led, lige fra forbigående ømhed til slidgigt og diskusprolaps.

Muskel- og skeletbesvær er en af de hyppigste årsager til sygemeldinger i Danmark og forbundet med store økonomiske og menneskelige omkostninger både for virksomhederne og de medarbejdere, der bliver ramt. Der er derfor meget at vinde for alle ved at tage muskel- og skeletbesvær alvorligt og sætte effektivt ind med den forebyggende indsats.

For at få en god dialog om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær har vi publiceret en række små film og dialogoplæg, der sætter fokus på risikoen for belastninger i særligt udsatte arbejdssituationer. Filmene og dialogoplæggene kan bruges som udgangspunkt for en diskussion på arbejdspladsen, ved instruktion af medarbejdere og i den daglige planlægning.

Varemodtagelse

Hent film: [Varemodtagelse \(mp4\)](#)

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?
- Hvad genkender I?
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Hvad kan I gøre i forhold til indretningen af lager?
- Hvad kan I gøre i forhold til leverandøren og pakning af varer?
- Er alle instrueret i god teknik til løft, bæring, arbejdsstillinger og brug af hjælpemidler?
- Har I de rigtige hjælpemidler, og bruger I dem, I har?
- Hvad gør I, når der er travlt?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø hos jer?
- Hvor kan I hente mere inspiration?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

Gode råd til planlægning og forberedelse

- Afsæt tid til dialog om, og planlægning af, arbejdet.
- Afklar hvem, der gør hvad, og hvornår man beder om hjælp.
- Aftal med leverandør, at varer leveres i mindre og lettere pakker.
- Aftal med leverandør, hvordan burrene pakkes.
- Planlæg arbejdet, så I minimerer løft og bæring.
- Indret lager og kølerum, så det passer jeres arbejdsgang:
- Let adgang til varer, så arbejde under knæhøjde og over skulderhøjde undgås.
- Adgang til hæve-sænkeborde.
- Placer hylder, så tunge varer kan håndteres i hoftehøjde.
- Sørg for, at der er de rette hjælpemidler til rådighed.
- Følg med i udviklingen af hjælpemidler.
- Få instruktion i, og træn, løft, træk og skub samt gode arbejdsstillinger – få gerne hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner – også når I har travlt.
- Husk, at lederen går foran som det gode eksempel.

Gode vaner

- Brug jeres hjælpemidler, f.eks. løftevogn og hæve-sænkeborde.
- Pak bure ud, hvis de er for tunge til at skubbe.
- Pak ud i en god arbejdshøjde.

- Hvis du har mulighed for at bruge løftevogn kan de tungeste ting stå nederst. Hvis ikke, sæt det tungeste i hoftehøjde.
- Placer ikke tunge varer højt oppe.
- Skub og træk i stedet for løft.
- Når du flytter varer, så undgå at vride i kroppen.
- Varer, der løftes og bæres, holdes tæt ind til kroppen og skosnude og næse skal pege samme vej.
- Bær tunge varer så kort afstand som muligt og benyt f.eks. rullebord eller løftevogn.
- Undgå at overfylde varekasser og bakker.
- Hold orden.
- Stå aldrig på noget, der kan skride under dig (f.eks. en ølkasse). Brug f.eks. en elefantfod.
- Gå ned i knæ med rank ryg, når du skal have varer ind og ud af hylderne.
- Undgå vrid, bøjet ryg og arme over skulderhøjde.
- Arbejd i et roligt tempo, selvom der er travlt.
- Brug egnet fodtøj.
- Bed om hjælp, hvis det brænder på.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt – God adfærd smitter.

Vær godt klædt på til at lede dialogen!

På [BAUservice.dk](https://bauservice.dk) finder du disse materialer:

- [Film med gode råd ved løft, træk og skub](#)
- [Case – Arbejdsmiljøledelse i hotel- og restaurationsbranchen](#)  
Tre cases med tilhørende spørgsmål, der kan bruges som udgangspunkt for drøftelser af arbejdsmiljø.
- [Respekt for kroppens grænser](#)  
En temaside om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær.
- [Guide til et godt arbejdsmiljø](#)  
Henvender sig til ledere og arbejdsgivere med en række konkrete råd og vejledninger til at skabe et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø.
- [APV-portalen \(Hotel og restauration\)](#)  
Hent inspiration, metoder og værktøjer til at gennemføre en god APV (Arbejdspladsvurdering).

Download spørgsmål og gode råd som pdf.

Download: [Spørgsmål og gode råd - Varemodtagelse](#)

I baren

Hent film: [I baren \(mp4\)](#)

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?
- Hvad genkender I?
- Hvad gør I, når det spidser til?
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Er alle instrueret i god teknik til løft, bæring, arbejdsstillinger og brug af hjælpemidler?
- Har I de rigtige hjælpemidler, og bruger I dem, I har?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø?
- Hvor kan I hente mere inspiration?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

Gode råd til planlægning og forberedelse

- Afsæt tid til dialog og planlægning.
- Afklar hvem, der gør hvad, og hvornår man beder om hjælp.
- Aftal med leverandøren, at varer leveres i mindre og lettere pakker.
- Planlæg modtagelse af varer og opfyldning af baren, så det kan ske i roligt tempo.
- Opbevar ølkasser og fustager på lageret i en passende højde over gulvet, så I med træk og skub let kan få kasserne over på en løftevogn eller trappekravler.
- Sørg for, at der er de rette hjælpemidler til rådighed.
- Følg med i udviklingen af hjælpemidler.
- Indret baren, så I har en god arbejdshøjde (hoftehøjde) og den nødvendige plads.
- Placer f.eks. køleskab, så nederste hylde er i knæhøjde.
- Hav glas, flasker mv. i kort rækkeafstand.
- Få instruktion i, og træn, løft, træk og skub og gode arbejdsstillinger – få gerne hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner - også når det spidser til.
- Husk, at lederen går foran som et godt eksempel.

Gode vaner

- Bær ikke øl- og vandkasser, fustager og andre tunge ting på trapper.

- Hav altid en hånd fri til gelænderet, når du går på trapper.
- Brug hjælpemidler – f.eks. trappekravler, løftevogn og sækkevogn.
- Pak ud i en god arbejdshøjde (hoftehøjde). – Benyt f.eks. et hæve-sænkebord.
- Opbevar tunge ting, hvor de skal bruges – så I undgår unødige bæring.
- Hold orden. Undgå at placere tunge ting meget højt eller lavt.
- Gå ned i knæ med rank ryg, når du skal fylde lave hylder eller et lavtstående køleskab op.
- Bær ikke tunge varer - brug f.eks. en løftevogn.
- Hvis du skal bære, så undgå at vride i kroppen.
- Varer, der løftes og bæres holdes tæt ind til kroppen og skosnude og næse skal pege samme vej.
- Bær tunge ting så kort afstand som muligt – benyt f.eks. en rullevogn.
- Undgå at overfylde bakker og lignende.
- Stå aldrig på noget, der kan skride under dig (f.eks. en ølkasse). Benyt i stedet en elefantfod.
- Undgå vrid, bøjet ryg og arbejde under knæhøjde og over skulderhøjde.
- Bed om hjælp, hvis det brænder på.
- Brug egnet fodtøj.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt. – God adfærd smitter.

Vær godt klædt på til at lede dialogen!

På [BAUservice.dk](https://bauservice.dk) finder du disse materialer:

- **Film med gode råd ved løft, træk og skub**
- **Case – Arbejdsmiljøledelse i hotel- og restaurationsbranchen**  
Tre cases med tilhørende spørgsmål, der kan bruges som udgangspunkt for drøftelser af arbejdsmiljø.
- **Respekt for kroppens grænser**  
En temaside om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær.
- **Guide til et godt arbejdsmiljø**  
Henvender sig til ledere og arbejdsgivere med en række konkrete råd og vejledninger til at skabe et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø.
- **APV-portalen (Hotel og restauration)**  
Hent inspiration, metoder og værktøjer til at gennemføre en god APV (Arbejdspladsvurdering).

Download spørgsmål og gode råd som pdf.

Download: [Spørgsmål og gode råd - I baren](#)

Servering

Hent film: [Servering \(mp4\)](#)

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?
- Hvad genkender I?
- Hvad gør I, når det spidser til? (Bonrykket)
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Er alle instrueret i god teknik til løft, bæring, arbejdsstillinger og brug af hjælpemidler?
- Har I det rigtige service og de rigtige hjælpemidler, og bruger I de hjælpemidler, I har?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø?
- Hvor kan I hente mere inspiration?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

Gode råd til planlægning og forberedelse

- Afsæt tid til dialog om, og planlægning af, arbejdet.
- Afklar hvem, der gør hvad, og hvornår man beder om hjælp.
- Undgå fadservering, hvis muligt.
- Find service, der vejer mindre.
- Sørg for, at bord- og stoleopstilling giver plads til, at I kan komme helt hen til bordet ved servering.
- Sørg for, at der er de rette hjælpemidler til rådighed.
- Følg med i udviklingen af hjælpemidler.
- Indret, så der er plads til at benytte hjælpemidler som f.eks. rullebord og tallerkenvogn.
- Indret, så I kan have tingene der, hvor de skal bruges – og bær mindre ad gangen og spar skridt.
- Få instruktion i, og træn, gode arbejdsstillinger – få gerne hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner - også når det spidser til.
- Husk, at lederen går foran som et godt eksempel.

Gode vaner

- Varm musklerne op inden servering – se link til øvelser nedenfor.
- Brug jeres hjælpemidler, f.eks. tallerkenvogn og rullebord.
- Bær så lidt som muligt – det er særligt vigtigt at tænke på ved store selskaber.
- Bær så kort afstand som muligt – hav f.eks. et rullebord med drikkevarer tæt på.

- Hold orden.
- Undgå at servere i strakt arm.
- Undgå vrid, kraftige foroverbøjninger og arme over skulderhøjde.
- Stå tæt på bordet, når du serverer, og gå lidt ned i knæ.
- Brug egnet fodtøj.
- Arbejd i et roligt tempo, selv om der er travlt.
- Bed om hjælp, hvis det brænder på.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt – God adfærd smitter.

Vær godt klædt på til at lede dialogen!

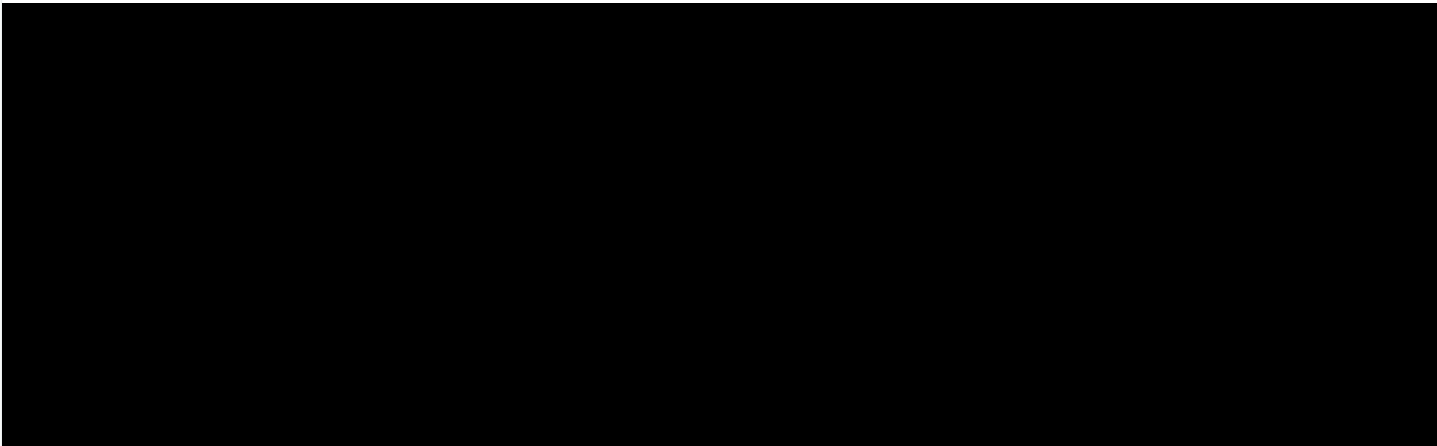
På [BAUservice.dk](https://bauservice.dk) finder du disse materialer:

- **Film med gode råd ved løft, træk og skub**
- **Opvarmningsøvelser**  
Forslag til opvarmningsøvelser før servering.
- **Server med maner**  
Inspirationsmateriale til at forebygge nedslidning og skader - samt film med konkrete øvelser, der hjælper til en sundere krop i hverdagen.
- **Case – Arbejdsmiljøledelse i hotel- og restaurationsbranchen**  
Tre cases med tilhørende spørgsmål, der kan bruges som udgangspunkt for drøftelser af arbejdsmiljø.
- **Respekt for kroppens grænser**  
En temaside om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær.
- **Guide til et godt arbejdsmiljø**  
Henvender sig til ledere og arbejdsgivere med en række konkrete råd og vejledninger til at skabe et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø.
- **APV-portalen (Hotel og restauration)**  
Hent inspiration, metoder og værktøjer til at gennemføre en god APV (Arbejdspladsvurdering).

Download spørgsmål og gode råd som pdf.

Download: [Spørgsmål og gode råd - Servering](#)

Under tidspres



Hent film: [Tidspres \(mp4\)](#)

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?
- Hvad genkender I?
- Hvad gør I, når det spidser til? (Bonrykket)
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Er alle instrueret i god teknik til løft, bæring, arbejdsstillinger og brug af hjælpemidler?
- Hvordan kan I håndtere travlhed bedst?
- Har I de rigtige hjælpemidler, og bruger I dem, I har?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø?
- Hvor kan I hente mere inspiration?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

Gode råd til planlægning og forberedelse

- Afsæt tid til dialog om, og planlægning af, arbejdet.
- Afklar hvem, der gør hvad, og hvornår man beder om hjælp.
- Indret, så I har tingene der, hvor de skal bruges.
- Aftal, hvordan I taler med og til hinanden – særligt når det spidser til.
- Hav en plan for, hvordan I håndterer uforudset fravær.
- Få instruktion i, og træn, gode arbejdsstillinger – få gerne hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Sørg for forventningsafstemning med kunder:
  - Oplys f.eks. om ventetid.
  - Server drikkevarer og lidt snacks – så vinder I tid.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner - også når det spidser til.
- Husk, at lederen går foran som et godt eksempel.

Gode vaner

- Varm musklerne op inden servering – se link til øvelser nedenfor.
- Gå hellere en ekstra gang end at tage for meget på bakken.
- Stil ting, der hvor de skal bruges.
- Brug jeres hjælpemidler.
- Bevar den gode omgangstone.
- Arbejd i et roligt tempo, selvom der er travlt.
- Brug egnet fodtøj.



- Bed om hjælp, hvis det brænder på.
- Giv hinanden positiv feedback og anerkendelse.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt. - God adfærd smitter.

Vær godt klædt på til at lede dialogen!

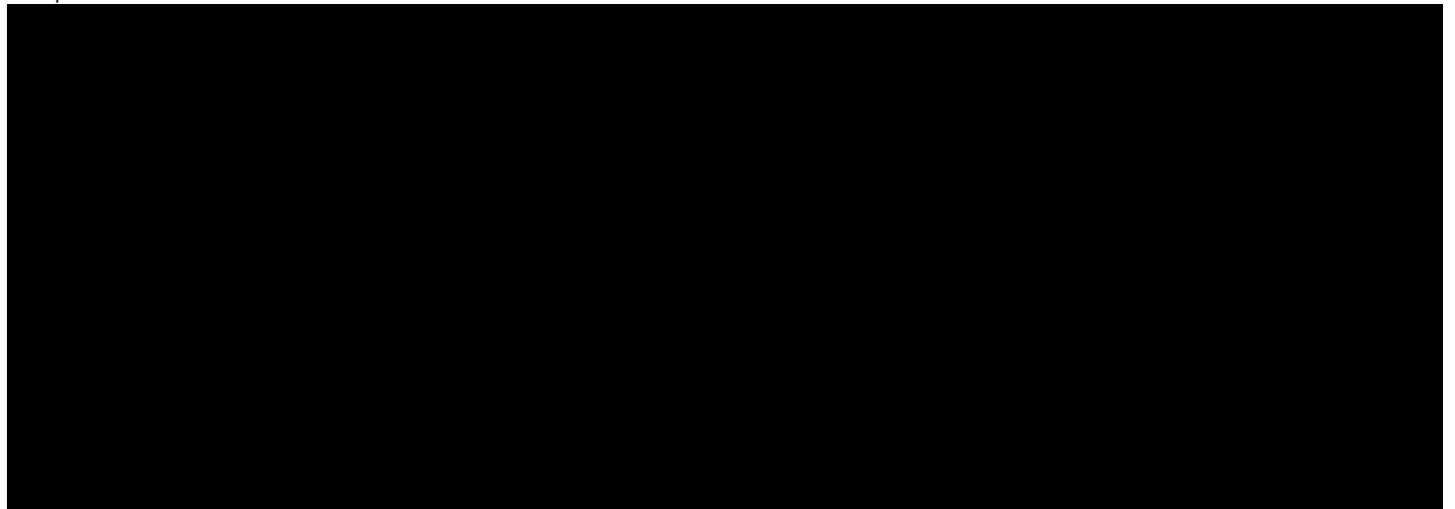
På [BAUservice.dk](https://bauservice.dk) finder du disse materialer:

- [Film med gode råd ved løft, træk og skub](#)
- [Server med maner](#)  
Inspirationsmateriale til at forebygge nedslidning og skader - samt film med konkrete øvelser, der hjælper til en sundere krop i hverdagen.
- [Case – Arbejdsmiljøledelse i hotel- og restaurationsbranchen](#)  
Tre cases med tilhørende spørgsmål, der kan bruges som udgangspunkt for drøftelser af arbejdsmiljø.
- [Respekt for kroppens grænser](#)  
En temaside om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær.
- [Guide til et godt arbejdsmiljø](#)  
Henvender sig til ledere og arbejdsgivere med en række konkrete råd og vejledninger til at skabe et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø.
- [APV-portalen \(Hotel og restauration\)](#)  
Hent inspiration, metoder og værktøjer til at gennemføre en god APV (Arbejdspladsvurdering).

Download spørgsmål og gode råd som pdf.

Download: [Spørgsmål og gode råd - Tidspres](#)

I opvasken



Hent film: [I opvasken \(mp4\)](#)

Tal om filmen

- Hvad er problemerne i filmen?
- Hvad genkender I?
- Hvad gør I, når der er travlt?
- Hvad fungerer godt hos jer?
- Har I nok viden til at sikre et godt arbejdsmiljø?
- Har I de rigtige hjælpemidler, og bruger I dem, I har?
- Er I trænede i god teknik til løft, træk og skub?
- Hvor kan I hente mere inspiration?
- Hvad gør I nu? – Læg en plan.

#### Gode råd til planlægning og forberedelse

- Afsæt tid til dialog og planlægning.
- Planlæg arbejdet, så der er tid til aftørring af gulve og pauser.
- Planlæg arbejdet, så I kan minimere løft og bæring.
- Overvej, om der ved udskiftning af service er service, der vejer mindre.
- Øv jer i god teknik til løft, træk og skub. Få evt. hjælp fra en ergo- eller fysioterapeut.
- Indret, så det passer arbejdsflowet.
- Indret, så undgår I kraftige forover bøjninger og arbejde over skulderhøjde. Håndter f.eks. gryder mv. i hoftehøjde og sørg for rist på skyllevasken, så unødige bøjninger af ryggen undgås.
- Indret, så I kan have tingene der, hvor de skal bruges, og undgå unødige løft, bæring og rod.
- Følg med i den teknologiske udvikling af hjælpemidler.
- Tal om, hvad der skal til for at bevare de gode vaner - også når det spidser til.
- Husk, at lederen går foran som det gode eksempel.

#### Gode vaner

- Hold orden.
- Benyt skridhæmmende fodtøj.
- Brug tekniske hjælpemidler som hæve-sænkeborde/vogne med det brugte service, tallerkendispensere og andre afsætningsborde samt løfteborde.
- Skub og træk rulleborde mv. ved brug af vægtoverførsel.
- Hvis der skal løftes, så del byrden op i flere lettere løft.
- Undgå at overfylde bakker - tøm bl.a. opvaskebakker, inden de flyttes.
- Bær kun lette bakker og så kort afstand som muligt.
- Undgå vrid, bøjet ryg og yderstillinger, f.eks. arme over skulderhøjde.
- Skosnude og næse skal pege i samme retning, når du flytter på ting.
- Bær lidt ad gangen - tag fx. f.eks. én tallerken ad gangen, når opvaskekurve tømmes.
- Brug glas- og tallerkendispensere.
- Spørg om hjælp ved behov.
- Mind hinanden om de gode vaner, I har aftalt.

På [BAUservice.dk](https://bauservice.dk) finder du disse materialer:

- **Case – Arbejdsmiljøledelse i hotel- og restaurationsbranchen**  
Tre cases med tilhørende spørgsmål, der kan bruges som udgangspunkt for drøftelser af arbejdsmiljø.
- **Respekt for kroppens grænser**  
En temaside om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær.
- **10 gode råd til et bedre arbejdsmiljø for køkkenmedarbejdere**  
(På dansk og engelsk)
- **Gode råd til instruktion af nye køkkenmedarbejdere**
- **Guide til et godt arbejdsmiljø**  
Henvender sig til ledere og arbejdsgivere med en række konkrete råd og vejledninger til at skabe et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø.
- **APV-portalen (Hotel og restauration)**  
Hent inspiration, metoder og værktøjer til at gennemføre en god APV (Arbejdspladsvurdering).

Download spørgsmål og gode råd som pdf.

Download: [Spørgsmål og gode råd - I opvasken](#)

#### Siden bruger cookies

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

Acceptér