

Tre enkle råd mod nedslidning fra frisør Marianne Jensen

29. april 2021.

"Hårde arbejdsstillinger, der belaster ryg og skuldre, er virkeligheden for mange frisører. Derfor rammes frisører alt for ofte af smerter i muskler og led, og det kan i værste fald betyde, at de er nødt til at forlade faget før tid. Det har store omkostninger for den enkelte, når det sker, men også for branchen, der mister talent og årevis af erfaring", skriver Arbejdstilsynet på deres [hjemmeside](#).

Arbejdstilsynet har derfor lanceret en kampagne i samarbejde med frisør Marianne Jensen for at sætte fokus på tre gode vaner, der kan forebygge overbelastninger og nedslidning af kroppen som frisør:

- 1. Brug kundestolen!** Den kan tåle at blive hævet og sænket, det kan din ryg ikke
- 2. Hold albuerne nede** og skån dine skuldre - de skal holde hele livet
- 3. Hold pauser.** Giv dine hænder og skuldre et hvil. Din krop vil takke dig for det senere

Det skal ikke gøre ondt at være en god frisør

Tilsynschef i Arbejdstilsynet, Lars Tue Toft, fortæller om baggrunden for kampagnen:

"Desværre møder vi i Arbejdstilsynet mange frisører, der belaster skuldre og ryg unødigt, når de klipper og farver hår. Selvom arbejdsstillinger med løftede albuer og vrid i ryggen umiddelbart kan virke uskyldige med saks og kam i hænderne, kan det på sigt få alvorlige konsekvenser i form af nedslidning og smerter i skuldre og ryg."

Det kan Marianne Jensen tale med.

"Jeg kender ikke nogen frisør, der ikke har haft ondt på grund på grund af dårlige arbejdsstillinger", fortæller Marianne Jensen.

I sine 30 år som frisør selv været sygemeldt på grund af sceneskede-hindebetændelse og mærket konsekvenserne af et hårdt arbejdsmiljø på egen krop. Nu fokuserer hun på at forebygge skader og er særligt bevidst om vigtigheden af korrekt ergonomi og en god fysisk form.

"Vores krop skal kunne holde hele livet, og derfor er det simpelthen så vigtigt, at vi passer godt på den. Selvfølgelig skal kunderne altid have en god oplevelse, men vi må ikke glemme at prioritere vores egne arbejdsstillinger lige så højt som hensynet til kunderne," siger Marianne.

Vil du vide mere?

["Kampagne: Ergonomi hos frisører"](#) (åbner i nyt vindue)

Arbejdstilsynets kampagneside.

["Få en fremtid som frisør"](#)

Temaside fra BFA Service - Turisme med film og gode råd om godt arbejdsmiljø på salonen.

Søg støtte til at forebygge nedslidning

Som frisørsalon kan du søge støtte fra Arbejdsmiljøpuljen til at forebygge fysisk nedslidning. Du kan få dækket 80% af omkostningerne til for eksempel:

- Professionel rådgivning om arbejdsmiljø og forebyggelse af nedslidning og arbejdsulykker
- Leje af tekniske hjælpemidler
- Fysisk træning på virksomheden

["Arbejdsmiljøpuljen"](#) (åbner i nyt vindue)