

## Muskel- og skeletbesvær i HORECA-sektoren

### Indledning

HORECA-sektoren (hoteller, restauranter og catering) har ca. 7,8 millioner ansatte i Den Europæiske Union. Sektoren er karakteriseret ved en stor andel af mindre virksomheder, unge arbejdstagere, kvinder og vandrede arbejdstagere<sup>1</sup>. Arbejdsforholdene kan være vanskelige og omfatter høje jobkrav (især på grund af den direkte kontakt med kunderne), store fysiske arbejdsbyrder og midlertidige og uregelmæssige arbejdstider<sup>2</sup>. Konsekvensen er en alvorlig risiko for arbejdsrelaterede helbredsproblemer, herunder muskel- og skeletbesvær.

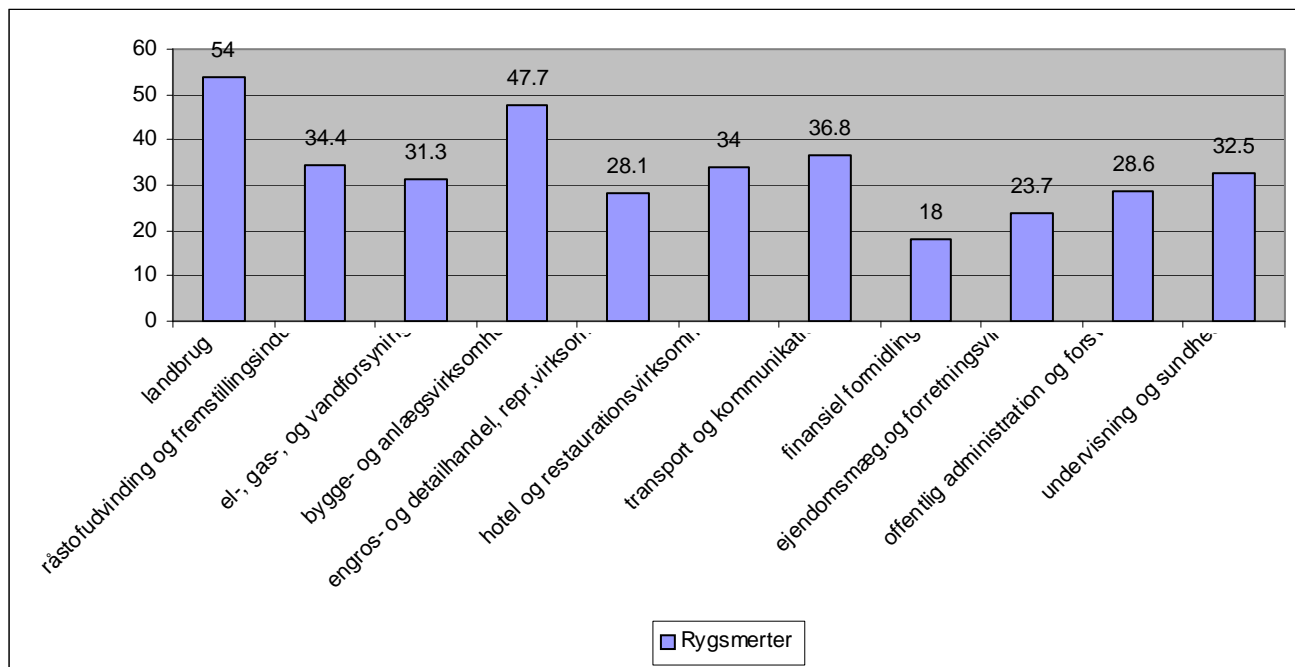
### Statistisk billede: Muskel- og skeletbesvær i HORECA-sektoren

Den fysiske arbejdsbyrde er høj. I 2000 oplyste næsten 55 % af EU-15-arbejdstagere, at deres job medførte smertefulde eller trættende stillinger, sammenlignet med 45 % på tværs af alle sektorer. Ca. 43 % sagde, at de i deres job skulle bære eller flytte tunge byrder (sammenlignet med 36 % i alt), og 64 % henviste til gentagne hånd- eller armbevægelser (sammenlignet med 56 % generelt)<sup>3</sup>. Som følge heraf er muskel- og skeletbesvær udbredt i HORECA-sektoren: ca. 33 % af EU-15-arbejdstagere oplyser, at de lider af rygsmerter. Ca. 20,3 % oplyser, at de har muskelsmerter i hals og nakke, ca. 11,5 % i armene og 17,6 % i benene<sup>4</sup>. I ansøger- og kandidatlandene oplyser 34 % af HORECA-arbejdstagere, at de har rygsmerter<sup>5</sup>. Muskelsmerter i benene er mere almindelige i HORECA-sektoren end andre steder.

**Figur: % arbejdstagere, som rapporterede arbejdsrelaterede rygsmerter, EU-15, ESWC 2000**



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren



### Hvad er muskel- og skeletbesvær?

Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær er skader på legemsstrukturer som muskler, led, sener, ledbånd, nerver, knogler og det lokale blodcirkulationssystem, der skyldes eller forværres primært af arbejdet og af virkningerne af de umiddelbare omgivelser, som arbejdet udføres i.

Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær er for det meste kumulative lidelser, der opstår ved gentagen udsættelse for byrder af høj eller lav intensitet igennem lange perioder. Men muskel- og skeletbesvær kan også være akutte traumer som knoglebrud, der sker i forbindelse med en ulykke.

Disse lidelser påvirker især ryg, hals og nakke, skuldre og arme, men kan også påvirke benene. Nogle former for muskel- og skeletbesvær som for eksempel karpaltunnel-syndrom i hånden er specifikke på grund af deres veldefinerede tegn og symptomer. Andre former for muskel- og skeletbesvær er ikke-specifikke, fordi smerten og ubehaget er til stede uden tegn på nogen klar specifik lidelse. Dette betyder imidlertid ikke, at disse symptomer ikke eksisterer.

Muskel- og skeletbesvær kan være karakteriseret ved episodiske lidelser, fordi smerten ofte forsvinder og vender tilbage nogle få måneder eller år senere. Nogle former for muskel- og skeletbesvær kan dog blive vedvarende eller irreversible.



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

### Hvorfor er HORECA-arbejdstagere særligt udsatte?

HORECA-arbejdstagere kan være mere udsat for at udvikle muskel- og skeletbesvær, fordi:

- deres job indebærer, at de står på benene i lang tid og arbejder i akavede stillinger
- en stor del af deres arbejde er fysisk krævende, stressende og indebærer lange arbejdstider
- mange sæsonarbejdere er ansat i sektoren, og de når ikke at tilpasse sig jobbet
- mange unge arbejdstagere er ansat, som ikke er arbejdshærdede og endnu ikke har udviklet de færdigheder, der kræves.

### Risikofaktorer

Der er et antal risikofaktorer, som kan bidrage til udviklingen af muskel- og skeletbesvær. De vigtigste fysiske risikofaktorer vedrører de stillinger, der indtages, de kræfter, der skal lægges i, mængden af gentagelser og arbejde i lange perioder uden pauser. Muskel- og skeletbesvær kan forekomme, hvis en eller flere af disse risikofaktorer overbelaster muskel- eller skeletsystemet.

**1. Stilling** er kroppens stilling — herunder arme og ben — under arbejdet. Dårlige eller akavede stillinger betyder, at led skal holdes ud over deres behagelige, neutrale stilling og tæt på den yderste grænse af deres maksimale bevægelsesudstrækning. Det er heller ikke tilrådeligt at forblive i samme stilling for længe. Eksempler på dårlige stillinger er:

- løftede arme i eller over skulderniveau
- bøjede håndled
- bøjet eller vredet ryg
- bøjet hals eller drejet hoved
- lange perioder i stående stilling.

Disse stillinger er forbundet med en øget risiko for skade og bør så vidt muligt undgås.

**Tabel 1: Specifikke eksempler i HORECA**

Sted/opgave/hvem	Akavet stilling
Bartendere/tjenere	At strække sig hen over borde under servering og tilberedelse af maden; arbejde under trange forhold.



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

Køkkenpersonale	At bøje hovedet nedad under madlavningen, overstrækning under tilberedningen, strækning efter forsyninger, dårligt indrettede køkkener, for lidt plads.
Værelsespersonale	Forvredne og udstrakte stillinger, for eksempel at bøjer kroppen forover, strække sig, knæle under sengeredning og rengøring af værelset.
Generelt hotelpersonale	Dårlig indretning af kontor, arbejde på en computer i stående stilling.

2. Der bruges **kræfter** under arbejdet, for eksempel ved løft af en tung kasse eller for at kontrollere et manuelt værktøj. Jo flere kræfter en arbejdstager bruger, jo større risiko er der for skade. Mængden af kræfter afhænger af mange faktorer som fx:

- vægten, formen og (hånd-)grebet om den genstand, der skal håndteres manuelt
- en genstands placering i forhold til kroppen, for eksempel kræver det større anstrengelse at bære en kasse med armene strakt ud og væk fra kroppen end at holde den tæt på kroppen.

**Tabel 2: Specifikke eksempler i HORECA**

Sted/opgave/hvem	Kræfter/løft
Bartendere/tjenere	At bære serveringsbakker og fade, at flytte borde og stole At bære restaurantforsyninger, at bære drikkevareforsyninger og tomme tremmekasser
Køkkenpersonale	At bære pakker med store mængder mad At flytte gryder og pander At anbringe fade og glas på et stativ
Værelsespersonale	At flytte senge og møbler at transportere arbejdsudstyr
Generelt hotelpersonale	At bære bagage

3. Antallet af **gentagelser** er det antal gange, et lignende bevægelsesmønster udføres på et givet tidspunkt. Gentagne bevægelser er specielt farlige, hvis de påvirker de samme led og muskelgrupper. Jo større antal gentagelser, jo større er risikoen for skade. Gentagelser på mere end 20 gange i minuttet kan udsætte håndleddene og hænderne for et højt risikoniveau.

**Tabel 3: Specifikke eksempler i HORECA**



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

Sted/opgave/hvem	Gentagne bevægelser
Bartendere/tjenere	At tage af bordet og dække bord, blande cocktails, vaske glas
Køkkenpersonale	At hakke og skære i terninger under madlavningen, at røre i gryderne
Værelsespersonale	At støvsuge, vaske vinduer, vaske gulv
Generelt hotelpersonale	At bruge computermus og tastatur, at åbne døre for gæster

**4. Varigheden** er det antal minutter eller timer om dagen eller de dage om året, hvor arbejdstageren udfører et specifikt job uden pauser. Generelt gælder det, at jo længere varighed, jo større er risikoen for skade.

Disse fire hovedrisikofaktorer, enten alene eller kombineret, kan afgøre, om en arbejdstager er i farezonen for at udvikle muskel- og skeletbesvær.

Der er også andre faktorer, som kan øge risikoen for muskel- og skeletbesvær. Disse er forbundet med:

- arbejdsmiljøet<sup>6</sup>:
  - det fysiske klima — temperatur, lufthastighed og fugtighed. Temperaturen påvirker musklerne, og varmen og fugtigheden i køkkenområdet gør, at arbejdstageren nemmere bliver træt og sveder. Sved gør det sværere at holde på redskaber og betyder, at der skal bruges flere kræfter;
  - Belysningen kan blænde eller give skygger, som får arbejdstageren til at indtage ukendte stillinger for at se mere klart på det arbejde, der skal udføres.
  - Støj fra køkkenudstyr og gæster kan være årsag til tab af hørelse og få kroppen til at spændes, hvilket giver en ukendt kropsstilling og betyder, at man hurtigere bliver træt.
  - Vibrationer fra udstyr som en mikser, giver cirkulationsændringer, der giver følelseløshed i hænderne og behov for at bruge flere kræfter under grebet.
- arbejdstagerens individuelle karakteristika og kapacitet:
  - erfaring og kendskab til jobbet
  - uddannelse
  - arbejdstagerens alder
  - arbejdstagerens individuelle fysiske mål, herunder højde, vægt og styrke
  - personlig livsstil
  - sygdomshistorie (ryg) en forhistorie med smerter i lænden er en af de mest pålidelige prognostiske faktorer til efterfølgende arbejdsrelaterede smerter i lænden<sup>7</sup>



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

- tøj, sko, personligt beskyttelsesudstyr.
- psykosociale risikofaktorer og tilrettelæggelse af arbejdet<sup>8</sup>:
  - høj arbejdsbyrde og høje stressniveauer i arbejdet
  - ugunstige arbejdsforhold som hyppig mangel på arbejdskraft, lang arbejdstid, arbejdspress, mangel på kontrol og uønsket kundefærd
  - manglende støtte fra ledere, tilsynsførende og kolleger.

Det er blevet foreslået, at kombinationen af fysiske og psykiske krav kan øge risikoen for muskuloskeletale lidelser.<sup>9</sup>

### Beredskabs- og interventionsstrategier

Arbejdsgiverne skal tilpasse beredskabs- og interventionsstrategier til HORECA-sektoren. For at sikre, at hver enkelt side af jobbet tages med i betragtning, bør arbejdstagerne deltage i denne proces.

### Risikovurdering

Arbejdsgiverne har en juridisk forpligtelse til at beskytte de ansattes sundhed og sikkerhed. Arbejdsgiveren skal vurdere risiciene for sikkerhed og sundhed på arbejdspladsen og derefter, om nødvendigt, forbedre standarden. Denne proces kaldes risikovurdering. En god risikovurdering bør dække alle sider af standarddrift og afspejle, hvordan arbejdet faktisk udføres. Arbejdstagerne bør samarbejde med deres arbejdsgiver og tilsynsførende i gennemførelsen af risikovurderingen. Her er en trinvis vejledning.

#### Find farerne

Det første skridt er at identificere farerne. Enhver mulig omstændighed eller tilstand, som indebærer en risiko for et uheld, er en fare. Aktiviteter, der er anerkendte risikofaktorer for udviklingen af muskel- og skeletbesvær, omfatter følgende:

- håndtering af tunge byrder
- arbejde, hvor man skal strække sig over skulderhøjde
- gang og stående stilling i flere timer ad gangen
- at bøje og strække for at rydde, tørre og dække bordene samt at bære restaurantforsyninger
- at løfte mange overfyldte bakker med fade og glas.

#### Beslut, hvem der kan komme til skade og hvordan

Det næste trin er at identificere risiciene, og hvem der kan komme til skade.

- Kokke kan belaste hals og nakke og få muskelstivhed, fordi de står i lang tid og bøjer hovedet nedad for at hakke og skære maden.



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

- Opvaskere kan få rygsmerter på grund af lang tids bøjning af ryggen og af at vaske op ved en vask, der er for lav.

### **Vurdér risiciene og tag beslutning om en handling**

Det tredje trin afslutter risikovurderingen og fremlægger den nødvendige handling.

- På individuelt niveau kan for eksempel mekaniske hjælpemidler til at hakke og skære forhindre skader ved gentagen belastning?
- På virksomhedsniveau er det muligt at variere aktiviteterne for at forhindre gentagne bevægelser?

### **Træf foranstaltninger**

Foranstaltninger bør have til formål at forhindre, at der overhovedet sker en skade, men også at reducere alvoren ved enhver skade. Arbejdstagere bør gøres opmærksomme på risiciene, og hvad der vil blive gjort for at beskytte dem.



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

Tænk på	Nedsæt risikoen	Mulig foranstaltning
Hvad du gør på arbejde	<ul style="list-style-type: none"><li>- Undgå akavede stillinger</li><li>- Undgå at bøje håndleddet og strække opad i fingrene</li><li>- Undgå gentagne bevægelser</li><li>- Undgå at stå op for længe</li><li>- Undgå at strække dig i lang tid</li><li>- Begræns det antal bakker, du bærer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hold albuerne tæt på kroppen, når du bærer en bakke</li><li>- Balancér bakken på både arm og hånd</li><li>- Skift det, du bærer, fra hånd til hånd</li><li>- Få hjælp til at flytte borde og stole</li><li>- Brug en fodhviler, når du laver mad og vasker op<sup>10</sup></li><li>- Gå med tilpassede sko</li><li>- Brug højdeindstillelige overflader</li><li>- Brug den rigtige løfteteknik</li><li>- Brug en stige for at nå ting på hylderne</li></ul>
Hvilke redskaber du bruger	<ul style="list-style-type: none"><li>- Brug redskaber, der er indrettet til at opfylde dine behov, og som gør arbejdet nemmere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Brug serveringsvogne til at bære fadene</li><li>- Brug rengøringsredskaber med gode greb</li><li>- Brug justerbare skyllemundstykker<sup>11</sup></li><li>- Brug ergonomisk designede knive, så håndleddet holdes lige</li><li>- Brug mekaniske hjælpemidler til at hakke, skære eller blande madvarer (mikser)</li></ul>
Hvor du arbejder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Lav om på arbejdspladsens indretning for at gøre arbejdet nemmere</li><li>- Begræns bøjning af ryggen</li><li>- Forebyg overstrækning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Placer en genstand i bunden af vasken for at løfte fladen op, når du vasker op<sup>12</sup></li><li>- Reorganisér arbejdsrummet, så det er nemt at nå forsyninger, stabl de ting, du bruger mest, på et sted, der er nemt at nå</li></ul>





## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

Hvem du er	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sørg for, at du har tilstrækkelig kapacitet til at klare dig</li><li>- <i>Har du et midlertidigt eller permanent handicap?</i></li><li>- <i>Er du gravid?</i></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Få hjælp, hvis du mener, du har brug for det</li><li>- Brug udstyr, der passer til din størrelse</li><li>- Bed om praktisk træning eller en passende justering, der vil sætte dig i stand til at udføre arbejdet</li></ul>
Hvordan dit arbejde er organiseret	<ul style="list-style-type: none"><li>- Begræns opbygningen af træthed eller stress</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Varier dine aktiviteter</li><li>- Skift stilling med jævne mellemrum</li></ul>

### Tænk over, hvad der er gjort

Det er vigtigt at kontrollere, at der ikke er opstået nye farer, fx for hænder, arme eller hals, når der indføres foranstaltninger, der skal reducere risiciene for ryggen.

### Uddannelse

Praktisk uddannelse på arbejdspladsen er væsentlig for at forhindre muskel- og skeletbesvær. Uddannelsen skal indeholde:

- manuelle håndteringsteknikker
- udformning af arbejdspladsen
- identificering af risikofaktorerne for muskel- og skeletbesvær (se ovenfor)
- hvordan udstyr og redskaber bruges på en sikker og ergonomisk rigtig måde
- hvordan personligt beskyttelsesudstyr bruges
- indførelse af pauser og turnusordninger for at give kroppen en chance for at komme sig.

### Oversigt over politik/lovgivning

På europæisk niveau vedrører flere direktiver (in)direkte muskel- og skeletbesvær (se tabel).

### Europæiske direktiver vedrørende muskel- og skeletbesvær (juni 2006)<sup>13</sup>

Direktiv	Emne
89/391/EØF af 12/06/1989 Offentliggørelsesdato: 29/06/1989 Til rådighed på:	<b>Rammedirektiv:</b> Dette generelle direktiv til indførelse af foranstaltninger til fremme af forbedringer i arbejdstagernes sikkerhed og sundhed vedrører ikke direkte muskel- og skeletbesvær. Men det forpligter dog arbejdsgiveren til at indføre de nødvendige foranstaltninger for at



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

<a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1</a>	sikre arbejdstagernes sikkerhed og sundhed i hvert aspekt af deres arbejde.
89/654/EØF af 30/11/1989 Offentliggørelsesdato: 30/12/1989 Til rådighed på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2</a>	<b>Arbejdsplads:</b> Dette direktiv vedrører de minimale sikkerheds- og sundhedskrav til både arbejdspladser, der allerede er i brug, og arbejdspladser, der tages i brug for første gang. Disse krav er udførligt beskrevet i bilagene til direktivet. Kravene vedrørende bevægelsesfrihed på arbejdspladsen er af interesse for forebyggelsen af muskel- og skeletbesvær.
89/655/EØF af 30/11/1989 Til rådighed på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3</a> 89/656/EØF af 30/11/1989 Til rådighed på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4</a> Offentliggørelsesdato: 30/12/1989	<b>Arbejdsudstyr, PV:</b> Direktiv 89/655/EØF og 89/656/EØF omhandler arbejdsudstyrets og det personlige beskyttelsesudstyrs egnethed. Denne egnethed påvirker risikoen for muskel- og skeletbesvær. Alt personligt beskyttelsesudstyr skal tage hensyn til ergonomiske krav og arbejdstagerens helbredstilstand og skal passe brugeren korrekt efter eventuel nødvendig tilpasning.
90/269/EØF af 29/5/1990 Offentliggørelsesdato: 21/06/1990	<b>Manuel håndtering af byrder</b> (se nedenfor)
90/270/EØF af 29/5/1990 Offentliggørelsesdato: 21/06/1990	<b>Skærmudstyr</b> (se nedenfor)
93/104/EF af 23/11/1993 Offentliggørelsesdato: 13/12/1993 Til rådighed på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74</a>	<b>Arbejdstid:</b> Dette direktiv omhandler planlægningen af arbejdstiden. Faktorer som gentagelsesarbejde, monotont arbejde, træthed og tidsrytmer kan øge risikoen for muskel- og skeletbesvær. Kravene til disse faktorer er fastsat i dette direktiv; for eksempel pauser, ugentlige hviledage, årlig ferie, natarbejde, skifteholdsarbejde og arbejdsrytme.
98/37/EF af 22/06/1998 Offentliggørelsesdato: 23/07/1998 Til rådighed på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32</a>	<b>Maskiner:</b> Tilnærmelse af medlemsstaternes lovgivning om maskiner.
2002/44/EC of 25/06/2002 Publication date: 06/07/2002 Til rådighed på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19</a>	<b>Fysiske agenser (vibrationer):</b> Arbejdstagernes udsættelse for de risici, der opstår ved vibration.

De mest relevante direktiver til forebyggelse af muskel- og skeletbesvær er: EU-direktiv 90/269/EØF (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>), som fastsætter de minimale helbreds- og sikkerhedskrav til manuel håndtering af byrder.

Arbejdsgiverne bør bruge passende midler til at:



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

- undgå behovet for, at arbejdstagerne skal håndtere tunge byrder manuelt
- indføre de nødvendige organisatoriske foranstaltninger til at reducere risikoen, hvis manuel håndtering ikke kan undgås
- sikre, at arbejdstagerne får tilstrækkelig information om en byrdes vægt, tyngdepunktscentre eller den tungeste side, når en pakke er lastet ujævnt
- sikre, at der gives korrekt uddannelse og præcis information om, hvordan byrder håndteres korrekt.

EU-direktiv 90/270/EØF (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>) fastsætter de minimale sikkerheds- og sundhedskrav til arbejde med skærmudstyr.

Arbejdsgiverne er forpligtede til at:

- undersøge arbejdspladserne
- vurdere sikkerheds- og sundhedsforholdene
- tage hånd om eventuelle risici for synet, fysiske problemer og problemer med mental stress.

Der er også et europæisk direktiv vedrørende forebyggelse af muskuloskeletale lidelser hos unge arbejdstagere, som udgør en stor del af arbejdstagerne i HORECA-sektoren. Direktivet pålægger arbejdsgiverne ansvaret for at sikre, at risiciene for de unge arbejdstagere minimeres. Unge arbejdstagere bør samarbejde med arbejdsgivere og tilsynsførende for at sikre, at de følger god praksis for sikkerheds- og sundhedsprocedurer på arbejdspladsen.

EU-direktiv (94/33/EC) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) om beskyttelse af unge arbejdstagere kræver, at arbejdsgiverne skal:

- tage hensyn til unge arbejdstageres manglende erfaring, manglende opmærksomhed og umodenhed, når de vurderer risiciene for deres helbred og sikkerhed
- foretage risikovurdering, inden den unge arbejdstager påbegynder arbejdet
- tage hensyn til risikovurderingen, når det fastsættes, om den unge ikke må udføre bestemt arbejde.

Krav fra andre EU-direktiver, standarder og retningslinjer sammen med de nationale bestemmelser i de individuelle medlemsstater kan også være relevante for unge arbejdstageres arbejdsforhold og for forebyggelse af muskel- og skeletbesvær.

## Konklusioner og yderligere oplysninger



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

Akavede stillinger, gentagne bevægelser og manuel håndtering af byrder, kombineret med ugunstige arbejdsforhold er almindelige i størstedelen af jobbene i HORECA-sektoren. Disse og mange andre faktorer kan afgøre, om en arbejdstager er i farezonen for at udvikle muskel- og skeletbesvær. Da de er svære at helbrede og kan påvirke en arbejdstagers helbred i alvorlig grad på langt sigt, er forebyggelse af afgørende betydning.

Ifølge loven skal arbejdsgiveren sørge for arbejdstagernes sundhed og sikkerhed. Han/Hun er ansvarlig for vurdering af risiciene på arbejdspladsen og for at forbedre alle arbejdstageres sikkerheds- og helbredsstandarder.

Nogle gode råd for arbejdstagerne selv er: Hold tilstrækkeligt med pauser, når du udfører arbejde med mange gentagelser eller arbejde, der kræver brug af kræfter; bevæg dig omkring og skift arbejdsstilling ofte; vær opmærksom på advarselssymptomer som opbygning af træthed og ømhed ved arbejdsdagens slutning.

### Informationskilder

Specifikke oplysninger med fokus på muskel- og skeletbesvær i HORECA-sektoren samt yderligere generelle oplysninger er til rådighed i vidt omfang. Et udvalg står nedenfor.

#### Specifikt

'Sprains and strains in the young workers in the *Restaurant and catering industry*' ('Forstuvninger og belastninger hos unge arbejdstagere i restaurant- og cateringbranchen) findes på

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Oplysninger om forebyggelse og forhindring af muskel- og skeletbesvær kan findes under forskellige aktivitetstitler, for eksempel 'servering', 'rengøring' og 'forstuvninger & belastninger'.

Oplysningsblade til forskellige typer job og råd om, hvordan skader kan undgås ved arbejde med *fast food, som portnere eller viceværter, i købmandsbutikker, kontorer og biografte*.

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>

'How I beat RSI' (Sådan overvandt jeg RSI) er til rådighed på: <http://www.howibeatsrsi.com/> Denne website fortæller, hvordan en ung arbejdstager var i stand til at træffe foranstaltninger for at overvinde sit muskel- og skeletbesvær.

Se Commission on Health and Safety and Workers' Compensation (kommission for sundhed, sikkerhed og arbejdstagererstatning) for at få en uddannelsesvejledning i restaurantsikkerhed:



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>

### Generelle oplysninger

Helbreds- og sikkerhedskommissionen i Storbritannien tilbyder råd og vejledning til arbejdstagere om rygsmerter og giver oplysninger om risikovurdering for forskellige arbejdsopgaver eller job:

<http://www.hse.gov.uk/msd/>

'Safety tip sheets — preventing injuries from ergonomic hazards' ('Sikkerhedsvejledningsark – forhindring af skader fra ergonomiske farer') fra Commission on Health and Safety and Workers' Compensation' er til rådighed på:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

<sup>1</sup> Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2004.

<sup>2</sup> Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.

<sup>3</sup> European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

<sup>4</sup> European Foundation for the Improvement of Working and Living Conditions. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

<sup>5</sup> European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions. 'Working conditions in the acceding and candidate countries 2001'. Available at: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

<sup>6</sup> Workers' compensation board Northwest Territories and Nunavut. 'Safety and the young worker – students manual'. Available at: [http://www.wcb.nt.ca/publications/S\\_YWStudentManual.pdf](http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf)

<sup>7</sup> Op De Beeck R and Hermans V. 'Research on work-related low back disorders'. European Agency for Safety and Health at Work, 2000, 67 p.  
Available at: [http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback\\_en.pdf](http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf)

<sup>8</sup> Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2002.,  
Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Dublin, Ireland: EFILWC, 2004.

<sup>9</sup> Devereux JJ, Vlachonikolis IG, Buckle PW. 'Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb'. *Occup Environ Med* 2002;59:269-77.

Dempsey PG, Filiaggi AJ. 'Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff'. *Ergonomics* 2006:93-106.



## Muskel og skeletbesvær i HORECA-sektoren

---

<sup>10</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

<sup>11</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

<sup>12</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

<sup>13</sup> Roland Gauthy. 'Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be' 2005,

Available at: <http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>