

# 1 Hold kroppen i gang. Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt.

## DIALOG

- De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. Hvor mange her har prøvet at have ondt i ryg, skulder eller nakke?
- Gennemgå de to spiraler i kolonnen "Støtte" – læs evt. teksten højt, så alle får informationerne og de gode råd i fællesskab. Diskuter, hvordan vi hver især reagerer på smerter.
- Hvordan kan vi støtte hinanden i ikke at være bange for smerter og i at vælge den aktive vej ud af smerterne som
  - enkeltperson?
  - gruppe/afdeling/butik?
  - ledelse?
  - arbejdsmiljøorganisation?

Overfør jeres svar på punkt 3 i kolonnen **AFTALE**.

## STØTTE



Man kan blive bange for at bevæge sig af frygt for at få det værre i den kropsdel, der gør ondt. Men det kan blive en ond spiral.

Hvis man overvinder frygten for at bevæge sig, når det gør ondt, er der større chance for, at smerterne bliver mindre. Og det kan blive en god spiral.

## AFTALE (noter)

Sådan aftaler vi at støtte hinanden i at holde os i gang i det omfang, det er muligt, når vi har ondt i ryg, skulder og nakke:

Enkeltperson

.....

.....

.....

.....

Gruppe/afdeling/butik

.....

.....

.....

.....

Ledelse

.....

.....

.....

.....

Arbejdsmiljøorganisation

.....

.....

.....

.....