

# Innspill til handlingsplan for fysisk aktivitet fra Rådet for Muskelskjeletthelse

---

24. oktober 2018

Menneskers mulighet til å bevege seg er grunnleggende for å være fysisk aktiv. Å satse på god muskelskjeletthelse for alle er derfor sentralt for å kunne ha et fysisk aktivt samfunn.

[WHO Europa](#) stadfestet i 2016 at muskel- og skjelettsykdommer, -skader og -plager (MUSSP) nå er **største** årsak til uførhet i Europa og angår **alle** aldersgrupper. Med en aldrende befolkning vil samlet sykdomsbyrde fortsette å øke fremover.

God muskel- og skjeletthelse fremheves i rapporten som en sentral forutsetning for mobilitet, økonomisk selvstendighet og aktiv sunn aldring.

Gjennom fysisk aktivitet bidrar god muskel- og skjeletthelse til forebygging av ikke-smittsomme sykdommer som fedme, diabetes og hjerte/kar-sykdommer.

Rapporten fremhever tidlig intervensjon, rask behandling og tilgang på god rehabilitering som avgjørende faktorer for å bedre muskelskjeletthelsen.

Det er viktig at dette perspektivet blir ivaretatt ved utarbeidelse av handlingsplan for fysisk aktivitet. God muskelskjeletthelse handler om å kunne bevege seg uten smerte og andre begrensninger. Det handler om helt grunnleggende livskvalitet; være mobil, førlig og fysisk aktiv for å ivareta generell helse, stå i arbeid og ha et sosialt liv.

På bakgrunn av forskning, WHO rapporten og artikler i [The Lancet](#) anbefaler vi en rekke tiltak for å sørge for god muskelskjeletthelse for å legge til rette for et fysisk aktivt samfunn:

- Tidlig intervensjon for å gjenopprette og opprettholde god funksjonsevne.
- Individuelt tilpasset behandling, tilrettelagt fysisk aktivitet og restitusjon for muskel- og skjeletthelse pasienter.
- Universelt utformet samfunn
- Enkel tilgang på aktivitetshjelpemidler.
- Arbeid for økt fysisk aktivitet i alle aldersgrupper.
- Arbeid for å redusere overvekt.
- Aktiv skadeforebygging.
- Økt fokus på muskelskjeletthelse på arbeidsplassen og at det iverksettes helsefremmende tiltak på arbeidsplassen.
- Systematisk arbeid for en bedre muskelskjeletthelse blant eldre som bor hjemme og på institusjon.
- Skolering og utdanning av helsepersonell med spesialkompetanse på muskel og skjelett.

- Systemer for forebygging og behandling må henge sammen på tvers mellom helsevesen og arbeidsliv.
- Jobbes med holdninger, mange mennesker med helse utfordringer har usynlige plager og mange tør vise seg eller være fysisk aktive under sykemelding. De skammer seg, er redd for å se for «friske ut» om de er fysisk aktive. Samfunnet dømmes de som ikke ser syke ut, dette er til hinder for fysisk aktivitet og kan være med på å opprettholde helseplager.

Rådet for Muskelskjeletthelse ber med referanse til rapportene over om at muskelskjeletthelseområdet ivaretas slik at flest mulig kan leve et liv fysisk aktivt liv.

Jakob Lothe (sign)  
Styreleder

Astrid Torgersen Lunestad (sign)  
Nestleder

### **Om Rådet for Muskelskjeletthelse:**

Rådet for Muskelskjeletthelse samler de viktigste aktørene innen muskelskjeletthelsefeltet og har de siste 15 årene aktivt bidratt til å samle, definere og løfte fagfeltet.

Rådet for Muskelskjeletthelse ønsker et samfunn hvor alle kan leve et selvstendig liv i bevegelse med best mulig livskvalitet og muskelskjeletthelse, hvor forebygging, behandling og omsorg er tilgjengelig for alle.

Rådet for Muskelskjeletthelse er en frittstående, partipolitisk nøytral organisasjon som skal være en samfunnsaktør og pådriver for best mulig muskelskjeletthelse.

Rådet for muskelskjeletthelse skal:

- fremme muskelskjeletthelse innenfor alle samfunnsområder.
- bidra til best mulig livskvalitet, økt mestring og deltakelse sosialt og i samfunnet ved å tilrettelegge for at alle skal oppnå best mulig muskelskjeletthelse.
- styrke, støtte og bidra til forebygging, behandling, rehabilitering, forskning, opplysning, kvalitetsutvikling, medvirkning og inkludering innen området muskelskjeletthelse.

Medlemmene i Rådet for Muskelskjeletthelse består av:

- Bruker-, pasient- og pårørendeorganisasjoner innen muskelskjelett området.
- Norske helseprofesjonsforeninger og spesialistforeninger.
- Norske universiteter, høyskoler, forskningsinstitusjoner og forskningsnettverk.
- Arbeidstakerorganisasjoner.
- Humanitære organisasjoner og andre organisasjoner.
- Helseforetak/Behandlingsinstitusjoner.
- Andre som arbeider med sammenfallende visjon og formål.