

Innspill til Folkehelsemeldingen fra Rådet for Muskelskjeletthelse

11. september 2018

Muskelskjeletthelseområdet er viktig og vil kreve stor innsats og nye grep for å sikre folkehelsen fremover!

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.

[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.

WHO anbefaler i rapporten en rekke tiltak for å bedre folkehelsen gjennom bedret muskelskjeletthelse:

- Arbeid for økt fysisk aktivitet i alle aldersgrupper.
- Arbeid for å redusere overvekt.
- Aktiv skadeforebygging.
- Arbeid for å gjennomføre aktiviteter for en livslang bedring av muskelskjeletthelsen ved å iverksette tiltak og gi støtte til aktiviteter for barn og ungdom, barnehage og skolehelseprogrammer.
- 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.
- Tidlig intervensjon for å gjenopprette og opprettholde god funksjonsevne hvor målsettingen bør være økt bevissthet om egen muskel- og skjeletthelse.

I mai i år kom det ut et temanummer av [The Lancet](#) hvor 29 av verdens ledende ryggforskere ropte et kraftig varsko om feilhåndteringen av ryggplager i hele den vestlige verden. Rygg og nakke utgjør hele 80% av det samlede helsetap pga. muskel- og skjelett og er nummer 1 og 4 på listen over vanligste årsaker til helsetap.

Artiklene i The Lancet påpeker det store spriket mellom det man i dag vet om hva som virker best i forhold til ryggsmertes, og det man rent faktisk gjør.

Vi ser det samme her i Norge. Vi kaster bort penger på feilbehandling istedenfor å gi pasientene effektiv behandling og holde dem i arbeid. Skal vi finne gode løsninger for fremtiden må vi mobilisere vilje til å flytte på ressurser og tenke nytt.

På grunnlag av faktagrunnlaget som fremkommer av artiklene i Lancet kommer tre anbefalinger:

- Gi alle, som henvender seg til helsevesenet oppdatert kunnskap.
- Gi tilbud om tilrettelagt fysisk aktivitet og trening til de som har behov.
- Lag systemer for forebygging og behandling som henger sammen på tvers mellom helsevesen og arbeidsliv.

Rådet for Muskelskjeletthelse ber med referanse til rapportene over om at muskelskjeletthelse-området løftes frem som et eget fokus-område i den nye folkehelsemeldingen.

Vi har vist at det er et stort og presserende behov for å tenke nytt og på tvers av helsevesen og arbeidsliv for å møte de store utfordringene vi står ovenfor med en rekke nye konkrete tiltak.

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.