



## Skader og sygdomme i muskler og led er et dyrt og stigende problem i Danmark

**De sidste 20 år er antallet af personer med sygdomme i muskler og led steget med 40% på verdensplan. Over 660.000 danskere er ramt af sygdommen, og det er dyrt for både den enkelte og samfundet. Men sygdommene kan forebygges, og de negative konsekvenser begrænses, viser ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse.**

Muskel- og ledsygdomme koster årligt samfundet over 20 milliarder kr., hvilket er mere end de fleste andre sygdomme i Danmark. Halvdelen af alle voksne har haft smerter i kroppen, typisk fra ryg, nakke, skulder og knæ, inden for de seneste 14 dage. Og en dansker mister i gennemsnit syv gode leveår på grund af sygdomme i muskler og led. Mange oplever nedsat funktionsevne, langvarig sygemelding og i værste fald udstødelse fra arbejdsmarkedet. En konsekvens af fx artrose er typisk, at man bliver fysisk inaktiv og overvægtig og er i større risiko for dø af sygdomme som type 2-diabetes og hjertekarsygdomme.

"Ser man på de store konsekvenser, er det paradoksalt, at der er så lidt fokus på muskel- og ledsygdomme i Danmark. Forskningen viser klart, at man kan undgå og behandle mange af skaderne og sygdommene med fysisk træning og vægttab. Det er altså en myte, at man skal holde sig i ro, når man har smerter og sygdomme i muskler og led. Leddet er, som alt andet i kroppen, levende væv, der styrkes ved passende brug", siger Ewa Roos, der står bag rapporten "Forebyggelse af skader og sygdomme i muskler og led".

Årsagerne til væksten i muskel- og ledsygdomme er blandt andet danskernes stigende alder, overvægt og fysiske inaktivitet. Men også idræts- og arbejdsrelaterede skader bidrager til statistikken. Omkring 3.500 danskere forlader hvert år arbejdsmarkedet som følge af muskel- og ledsygdomme. Og alene idrætsskader medfører hvert år op mod 100.000 skadestuebesøg, hvoraf de 5.000 er alvorlige knæskader. Halvdelen af de skader vil sandsynligvis udvikle sig til artrose inden for 10 – 15 år. Og da de fleste idrætsskader sker for unge i 20'erne, ender mange i en alt for ung alder med "gamle" knæ.

I forhold til idrætsskader viser forskning, at skadesforebyggende træning nedsætter risikoen for alvorlige knæskader med helt op mod 60-70%. Det betyder, at to ud af tre knæskader kan undgås. Samtidig er der evidens for, at træning er 2-3 gange mere effektiv til at mindske smerter end medicin, og det er uden bivirkninger.

"Der er store samfundsmæssige gevinster at hente, hvis man indfører skadesforebyggende træning inden for idrætsverdenen, og hvis arbejdspladserne indfører sundhedsfremmende tilbud til medarbejderne", siger Ewa Roos, men pointerer samtidig, at sundhedssektoren skal blive langt bedre til at screene for risikofaktorer og forebygge muskel- og ledsygdomme i stedet for at vente til de mere alvorlige gener opstår.

"Skal det for alvor lykkes at bremse den uheldige udvikling, så kræver det nytænkning og samarbejde på tværs af faggrupper, kommuner og regioner", slutter Ewa Roos

Ewa Roos, Professor, Institut for idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet  
60 11 43 31 / eroos@health.sdu.dk

Pressekontakt, Siff Malue Nielsen  
35 44 82 20 / 40 40 04 44

Morten Grønbæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse  
24 24 81 65 / mg@si-folkesundhed.dk