

# Muskel- og skeletsundhed

## Data på udfordring og potentialer

### Mange mennesker har ondt i kroppen

Rigtig mange borgere går rundt med smerter i lænden, ryggen eller nakken. Mere end en tredjedel flere kvinder end mænd har muskel- og skeletlidelser.

|         | Lænderygsmærter | Nakkesmerter | Artrose (slidgigt) |
|---------|-----------------|--------------|--------------------|
| Mænd    | 431.563         | 241.071      | 364.759            |
| Kvinder | 538.695         | 418.109      | 550.748            |
| I alt   | 970.258         | 659.180      | 915.507            |

**1.394.175**

Antallet af danskere  
over 16 år med  
muskelskelet-smerter

Kilde: Fravær fra arbejdsmarkedet og  
produktionstab ved muskel-skelet-  
smerter i Danmark. SIF/SDU. 2026.

Tabel 1: Personer i alderen 16+ med smerter i lænderyg eller nakke eller med artrose, 2017-2018

Samlet set oplever 42 % af befolkningen over 16 år muskel- og og skeletlidelser. Alene for lænderygsmærter, nakkesmerter og artrose (slidgigt) gælder det 37 % af befolkningen over 16 år.

Kilde: Sygdomsbyrderapporten – sygdomme, SDU og Sundhedsstyrelsen. 2024.

### Muskel- og skeletlidelser presser sundhedsvæsenet

Muskel- og skeletlidelser er en af de sygdomsgrupper, som presser sundhedsvæsenet allermost. Det gælder både i forhold til de ekstra kontakter, som borgerne har til egen læge (figur 1), ekstra ambulante kontakter til sygehuse og ekstra akutte kontakter til sygehuse.

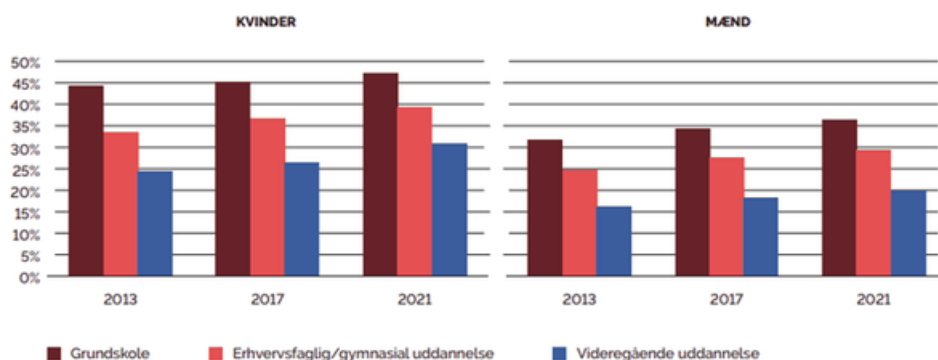


Figur 1: Ekstra antal kontakter til alment praktiserende læge

Kilde: Sygdomsbyrderapporten – sygdomme, SDU og Sundhedsstyrelsen. 2024.

## Jo kortere uddannelse, jo oftere smerter

Borgere med kortere uddannelser oplever oftere smerter og ubehag end danskere med længere uddannelser.



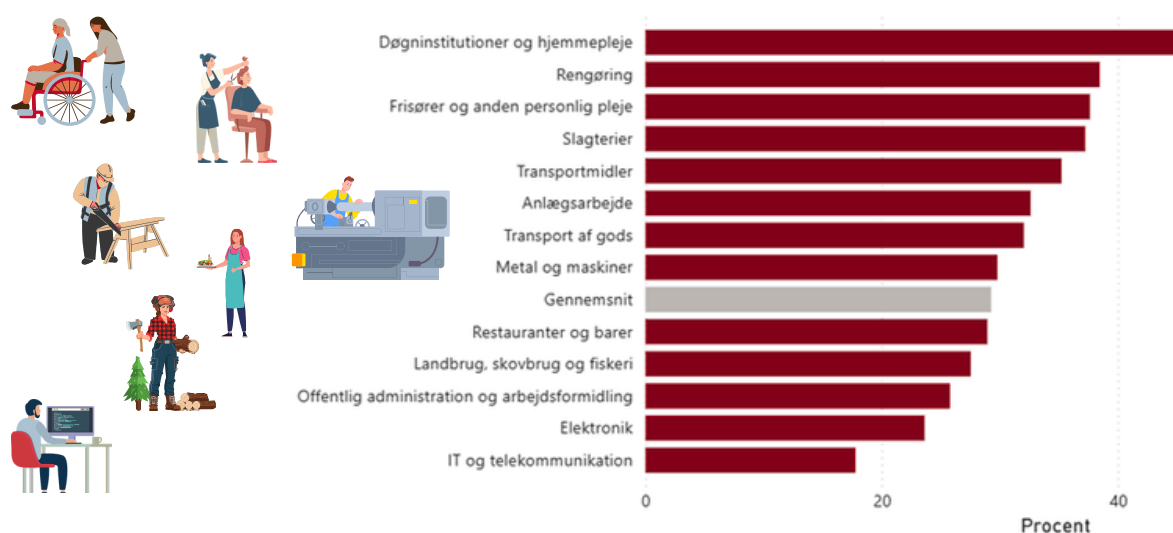
Figur 2: Andel, der har været meget generet af smerter eller ubehag i muskler og skelet inden for de seneste 14 dage, fordelt på længst fuldførte uddannelse blandt kvinder og mænd på 30 år eller derover i 2013, 2017 og 2021



Kilde: Sygdomsbyrderapporten – sygdomme, SDU og Sundhedsstyrelsen. 2024.

## Fag, hvor vi mangler arbejdskraft, er hårdt ramt

Smerter og ubehag forekommer hyppigere i nogle brancher end i andre, og hvor vi mangler arbejdskraft. Næsten halvdelen (45,6 %) af ansatte i døgninstitutioner eller hjemmeplejen oplever smerter flere gange ugentligt. For den resterende befolkning er det under hver tredje (29,3 %), og omkring hver sjette borger, der arbejder med IT og telekommunikation (17,8 %).



Figur 3: Andel, der oplever smerter ofte eller altid, inden for de seneste tre måneder (undtagen ondt i hovedet)

Kilde: National Overvågning af Arbejdsmiljøet blandt Lønmodtagere 2021 og 2023. Arbejdstilsynet.

## Rigtig mange forlader arbejdsmarkedet

Lænderygsmarter, nakkesmarter og artrose (slidgigt) er blandt de sygdomme, som udløser flest ekstra sygedage. Samfundet mister mange tusinde årsværk på grund af de tre sygdomme. Samtidig er det inden for jobområder, hvor der er stor efterspørgsel på personale, fx dagplejere og SOSU'er.

|         | Lænderygsmarter | Nakkesmarter | Artrose (slidgigt) |
|---------|-----------------|--------------|--------------------|
| Mænd    | 1.379.404       | 979.470      | 806.151            |
| Kvinder | 1.528.082       | 1.647.303    | 1.029.159          |
| I alt   | 2.907.486       | 2.626.773    | 1.835.310          |

Muskelskelet-smerter  
koster årligt

**22.000**

fuldtidsstillinger på  
arbejdsmarkedet som  
følge af  
langtidssygefravær

Tabel 2: Ekstra sygedage som følge af langvarigt sygefravær blandt borgere med smerteproblematikker

Kilde: Sygdomsbyrderapporten – sygdomme, SDU og Sundhedsstyrelsen. 2024.

Der er cirka 14.000 danskere med muskel-skeletssmerter, der derudover hvert år får tilkendt førtids-, senior- eller tidlig pension.

Kilde: Fravær fra arbejdsmarkedet og produktionstab ved muskel-skelet smerter i Danmark. SIF/SDU. 2026.

## Problemet vokser sig større

Muskel- og skeletlidelser har store personlige omkostninger. Samtidig presser det både sundhedsvæsen og arbejdsmarked og koster på produktionen. Derfor er der al mulig grund til at sikre en styrket indsats for forebyggelse og behandling af borgere med lænderygsmarter, nakkesmarter og artrose (slidgigt).

En fremskrivning viser, at forekomsten af lænderygsmarter vil stige med 40 % frem mod 2040. Antallet af kontakter til sundhedsvæsenet vil ligeledes stige markant blandt borgere med lænderygsmarter.

|          | Ambulante kontakter | Indlæggelser | Praksissektor | Sygedage    |
|----------|---------------------|--------------|---------------|-------------|
| 2022     | 1.304.207           | 68.070       | 3.948.368     | 3.601.867   |
| 2030     | 1.580.935           | 82.046       | 4.770.739     | 4.285.330   |
| 2040     | 1.848.090           | 97.964       | 5.609.449     | 4.895.592   |
| Stigning | <b>41 %</b>         | <b>44 %</b>  | <b>42 %</b>   | <b>36 %</b> |

Tabel 3: Ekstra ambulante kontakter, indlæggelser, kontakter til alment praktiserende læger og sygedage i 2022 for borgere med lænderygsmarter samt fremskrevet til 2030 og 2040.

Kilde: Fremskrivning af syv udbredte folkesygdomme til 2025, 2030, 2035 og 2040. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. 2025.

Undersøgelser har desuden vist, at effekten af at tilbyde træning, indsats for vægttab, tværfagligt smertetilbud samt tilbud til rygpatienter er ganske overbevisende. **Investeringen vil give cirka 5 gange igen.**

Kilde: Kraka advisory: Potentialet ved investering i bedre tilbud til mennesker med gig. 2022.