

Let belastningen

Den europæiske arbejdsmiljøuge
den 22.-26. oktober 2007

Informationspakke

Let belastningen

Baggrundsinformation om kampagnen

Nedbringelse af risikoen for muskel- og skeletbesvær på arbejdspladsen

Muskel- og skeletbesvær er det mest almindelige arbejdsrelaterede problem i Europa og berører millioner af europæiske arbejdstagere inden for alle erhvervssektorer. Næsten 24 % af arbejdstagerne i EU melder om rygsmerter, og 22 % klager over muskelsmerter. Disse lidelser forekommer hyppigere i de nyeste medlemsstater, nemlig hos henholdsvis 39 % og 36 %. Arbejdsgiverne skal gøre mere for at beskytte deres ansatte, og arbejdstagerne skal være mere opmærksomme på risiciene i forbindelse med muskel- og skeletbesvær.

I denne informationspakke gøres der kort rede for de centrale spørgsmål, der ligger til grund for kampagnen "Let belastningen". Mere detaljerede oplysninger findes på kampagnens hjemmeside (<http://ew2007.osha.europa.eu>).



Indhold

Resumé

Problemet — grunden til, at muskel- og skeletbesvær er et stort problem

- Muskel- og skeletbesvær — en definition
- Specifikt arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme

Hvad kan der gøres: på arbejdspladsen

- Hvordan håndterer man muskel- og skeletbesvær
- Risikovurdering
- Manuel håndtering af byrder - nedbringelse af risici

Eksempler på god praksis

EU-lovgivning

Let belastningen

- Om kampagnen
- Kampagnens mål
- Hvordan deltager man

Om Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur

Resumé

Muskel- og skeletbesvær er det mest almindelige arbejdsrelaterede problem i Europa. Næsten 24 % af alle arbejdstagere i EU melder om rygsmerter, og 22 % klager over muskelsmerter¹. Disse lidelser forekommer hyppigst i de nyeste medlemsstater.

Den pris, som arbejdstagere, arbejdsgivere og myndigheder betaler som følge af muskel- og skeletbesvær, er enorm. For arbejdstageren medfører det personlige lidelser og indkomsttab, for arbejdsgiveren nedsætter det virksomhedens effektivitet, og for myndighederne øger det udgifterne til socialsikring.

Muskel- og skeletbesvær indebærer ikke uoverstigelige problemer. Mange af problemerne kan i høj grad forebygges eller mindskes, hvis arbejdsgiverne overholder den eksisterende arbejdsmiljølovgivning og følger vejledningen om god praksis. Der må dog træffes særlige foranstaltninger, hvis muskel- og skeletbesvær skal håndteres effektivt.

"Let belastningen" er Det Europæiske Arbejdsmiljøagenturs kampagne i 2007 for håndtering af muskel- og skeletbesvær på arbejdspladsen. Den støttes af det tyske og det portugisiske formandskab i 2007, af Europa-Parlamentet, Europa-Kommissionen og arbejdsmarkedets parter i EU. Kampagnen kulminerer med den europæiske arbejdsmiljøuge fra den 22.-26. oktober 2007.

Kampagnen støtter en helhedsorienteret tilgang med tre centrale elementer. For det første skal arbejdsgivere, arbejdstagere og statslige myndigheder samarbejde om at håndtere muskel- og skeletbesvær. For det andet skal alle aktiviteter fokusere på "den samlede belastning på kroppen". Dette omfatter alle belastninger af kroppen samt den byrde, der bæres. For eksempel kan stress, kulde og den hastighed, hvormed arbejdet udføres, alle bidrage til muskel- og skeletbesvær. For det tredje bør arbejdsgiverne styre fastholdelse, revalidering og genintegrering af arbejdstagere, som har muskel- og skeletbesvær.

"Let belastningen" lægger ansvaret på arbejdsgivere, arbejdstagere, deres sikkerhedsrepræsentanter og eksterne politiske beslutningstagere. Arbejdsgiverne bør føre an ved f.eks. at påtage sig et reelt ansvar i forbindelse med arbejdsmiljø og ved at træffe alle de foranstaltninger, der er praktisk mulige for at forebygge eller nedbringe risiciene for muskel- og skeletbesvær. Dette er i arbejdsgivernes egen interesse: En god sikkerhedsforvaltning er godt for virksomheden og er et udtryk for en effektiv organisation.

Inddragelse af arbejdstagerne, når risici på arbejdspladsen skal håndteres, er af største betydning - de kender arbejdspladsen så godt som nogen. Arbejdstagerne bør informeres om og uddannes i muskel- og skeletbesvær, så de ved, hvordan de skal undgå bestemte farer og risici. De politiske beslutningstagere bør inddrage muskel- og skeletbesværrelaterede arbejdsmiljøspørgsmål i deres politikker og lovgivningsdokumenter.

Som et led i kampagnen "Let belastningen" har agenturet oprettet et websted - <http://ew2007.osha.europa.eu> - og det stiller en række ressourcer til rådighed, herunder information om muskel- og skeletbesvær, der er tilgængelig via et enkelt kontaktpunkt: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Priser for god praksis er en vigtig del af kampagnen. Med disse priser anerkendes virksomheder og organisationer, der har ydet fremragende bidrag til forebyggelse og håndtering af muskel- og skeletbesvær samt til revalidering og genintegrering af arbejdstagere med muskel- og skeletbesvær. Organisationer og enkeltpersoner tilskyndes til at deltage i kampagnen, til at tilrettelægge deres egne arrangementer i løbet af den europæiske arbejdsmiljøuge og til at bidrage til at sikre, at muskel- og skeletbesvær ødelægger færre liv.



Muskel- og skeletbesvær - nogle statistikker fra EUⁱⁱ

Næsten 24 % af alle arbejdstagere i de 25 EU-medlemsstater melder om rygsmerter, og 22 % klager over muskelsmerter. Disse lidelser forekommer hyppigst i de nyeste medlemsstater, hos henholdsvis 39 % og 36 %.

Omkring 62 % af arbejdstagerne er en fjerdedel af tiden eller mere udsat for repetitive hånd- og armbevægelser, 46 % for smertefulde eller trættende stillinger og 35 % for at bære eller flytte tunge byrder.

Landbrug og bygge- og anlægsvirksomhed er de sektorer, der er hårdest ramt både af udsættelse for fysiske risici og af muskel- og skeletbesvær, selv om muskel- og skeletbesvær findes inden for alle sektorer.

Kvinder er mindre udsat for fysiske risikofaktorer, men mænd og kvinder oplever i lige stor udstrækning arbejde, der indebærer hånd- og armbevægelser og smertefulde eller trættende stillinger.

Muskel- og skeletbesvær - en definition

Muskel- og skeletbesvær er en svækkelse af kroppens strukturer som f.eks. muskler, led, sener, ledbånd, nerver eller lokaliserede blodcirkulationssystemer, som hovedsagelig forårsages eller forværres af udførelsen af arbejde og påvirkningerne fra de umiddelbare omgivelser, hvor arbejdet udføres.

Det meste arbejdsrelaterede muskel- og skeletbesvær er kumulative lidelser, der skyldes gentagne udsættelser for belastninger med høj eller lav intensitet over lange perioder. Muskel- og skeletbesvær kan imidlertid også være akutte traumer såsom brud, der opstår som følge af en ulykke.

Muskel- og skeletbesvær påvirker hovedsagelig ryg, nakke, skuldre og overekstremiteter, men de vedrører også de nedre lemmer. Nogle former for muskel- og skeletbesvær som f.eks. karpaltunnelsyndrom i håndleddet har fået et navn på grund af deres veldefinerede symptomer. Andre former for muskel- og skeletbesvær er ikke specifikke, fordi smerten og ubehaget er til stede, uden at der er tegn på en klar lidelse.

Muskel- og skeletbesvær i overekstremiteterne er kendt som arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme. Symptomer på arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme kan udvikle sig over lang tid og kommer til udtryk som smerter, ubehag, følelsesløshed, sitren eller prikken. Der kan også forekomme hævede led, nedsat mobilitet eller håndtrykskraft samt ændret hudfarve på hænder og fingre. Arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme kaldes undertiden også forstuvninger eller overbelastninger, belastningsskader som følge af repetitivt arbejde eller kumulative traumeskader. Konkrete eksempler på lidelsen er f.eks. karpaltunnelsyndrom, tendinitis og "hvide fingre" på grund af vibrationsudsættelse.

Faktorer, der kan bidrage til udviklingen af muskel- og skeletbesvær og arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme.

Alle disse faktorer kan findes separat, men risikoen er større, hvis flere risikofaktorer optræder samtidig.

Fysiske faktorer:

- anvendelse af muskelkraft til f.eks. at løfte, bære, trække, skubbe og anvende redskaber
- repetitive bevægelser
- ubekvemme og statiske stillinger, f.eks. arbejde med hænderne over skulderniveau



- vibrationer
- kulde eller for høj varme
- dårlig belysning, der kan forårsage ulykker
- støjende arbejdspladser, der kan forårsage spændinger i kroppen.

Organisatoriske og psykosociale faktorer:

- krævende arbejde, manglende indflydelse på de udførte opgaver og lavt selvstændighedsniveau
- lav jobtilfredshed
- ensidigt, repetitivt arbejde i et højt tempo
- manglende støtte fra kolleger, tilsynsførende og ledere.

Individuelle faktorer:

- sygehistorie
- fysisk kapacitet
- alder
- overvægt
- rygning.

Specifikt arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme

Fysisk arbejde indebærer anvendelse af muskelkraft enten til at flytte genstande eller til at holde dem stabile. Når arbejde udføres med hænderne, trækker forskellige muskelgrupper i nakke, skuldre, arme og hænder sig sammen. Jo større muskelstyrke, der er behov for til håndtering af genstande, jo større er muskelpåvirkningen i de berørte dele af kroppen.

Selv om visse skader i nakke, skuldre og arme skyldes pludselig anvendelse af meget stor muskelkraft, opstår de fleste skader ved hyppige, repetitive og tilsyneladende moderate belastninger over en længere periode. Det kan føre til muskeltræthed og mikroskopiske skader i det bløde væv i nakke og overekstremiteter.

De største risikofaktorer i forbindelse med arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme er:

- Anvendelse af muskelkraft, som medfører tunge mekaniske belastninger af nakke, skuldre og arme
- arbejde i ubekvemme stillinger
- repetitive bevægelser, navnlig hvis de involverer de samme led og muskelgrupper, og hvis der er vekselvirkning mellem anstrengende aktiviteter og repetitive bevægelser
- arbejde over længere perioder uden mulighed for at holde pause og hvile ud efter anstrengende aktivitet
- hånd-arm-vibrationer, som medfører sovende fornemmelse, prikken eller følelseløshed, og som kræver øget kraft ved gribebevægelser.

Hvordan håndterer man muskel- og skeletbesvær

Muskel- og skeletbesvær (og arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme) bør håndteres via en helhedsorienteret tilgang, der ikke blot omfatter forebyggelse af nye lidelser, men også fastholdelse, revalidering og genintegrering af arbejdstagere, der allerede har muskel- og skeletbesvær. Der er normalt ikke en enkelt faktor, der forårsager muskel- og skeletbesvær, og det er derfor vigtigt at vurdere alle risici og behandle dem på en helhedsorienteret måde.

Mange af problemerne kan i stort omfang forebygges eller mindskes, hvis man overholder den eksisterende arbejdsmiljølovgivning og følger vejledningen om god praksis. Dette indebærer vurdering af arbejdsopgaver, indførelse af forebyggende foranstaltninger og kontrol med, at disse foranstaltninger forbliver effektive. Der er dog behov for en særlig indsats for at håndtere risikoen for muskel- og skeletbesvær.

Den europæiske tilgang til håndtering af muskel- og skeletbesværⁱⁱⁱ

Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær^{iv}:

- forhindring af risici for muskel- og skeletbesvær
- evaluering af risici, som ikke kan forhindres
- bekæmpelse af risici ved kilden
- tilpasning af arbejdet til mennesket
- hensyntagen til den tekniske udvikling
- udskiftning af det, der er farligt, med noget, der er ufarligt eller mindre farligt
- udvikling af en sammenhængende, helhedsorienteret forebyggelsespolitik, der omfatter belastningen af hele kroppen
- vedtagelse af foranstaltninger til kollektiv beskyttelse frem for foranstaltninger til individuel beskyttelse
- hensigtsmæssig instruktion af arbejdstagerne.

Fastholdelse af arbejdstagere med muskel- og skeletbesvær:

- revalidering af arbejdstagere med muskel- og skeletbesvær
- genintegrering af disse arbejdstagere på arbejdspladsen.

Risikovurdering

Arbejdsgiverne skal i henhold til lovgivningen evaluere risiciene på arbejdspladsen og træffe foranstaltninger til at beskytte arbejdstagernes og andres sundhed og sikkerhed. En god risikovurdering bidrager til at nedbringe virksomhedernes udgifter som følge af forringede resultater, erstatningskrav og højere forsikringspræmier.

En trinvis risikovurdering indebærer:

- påvisning af alle risici eller kombinationer af risici, der kan føre til muskel- og skeletbesvær
- overvejelse af, hvem der kan blive skadet, og hvordan dette kan ske
- evaluering af risiciene og beslutningstagning om, hvilke foranstaltninger der skal træffes: Kan risikoen fjernes helt? Kan risikoen kontrolleres? Kan der indføres forebyggende foranstaltninger for at beskytte hele arbejdsstyrken? Er der behov for personlige værnemidler?
- overvågning af risiciene og gennemgang af de forebyggende foranstaltninger.

Når risikovurderingen er fuldført, bør der udarbejdes en prioriteret liste over foranstaltninger, og arbejdstagerne og deres repræsentanter skal inddrages i deres gennemførelse. Foranstaltningerne bør fokusere på forebyggelse, men også på nedbringelse af alvoren af eventuelle skader. Det er vigtigt at sikre, at alle arbejdstagere modtager passende information, undervisning og uddannelse i arbejdsmiljø, så de ved, hvordan de skal undgå specifikke farer og risici. Det er vigtigt at inddrage arbejdstageren, når farer på arbejdspladsen skal håndteres. Arbejdstagerne og deres repræsentanter kender arbejdspladsen så godt som nogen.



Håndtering af muskel- og skeletbesvær kan være omkostningseffektiv^v

De opgaver, der udførtes af arbejdstagere i vaskeriet på et stort hospital i Det Forenede Kongerige, udsatte dem for risiko for skader i lænden og skuldrene. Disse opgaver indebar en kombination af hyppige foroverbøjede stillinger for at løfte tørt og vådt linned, store anstrengelser og arbejde i ubekvemme stillinger. Efter at der var gennemført en ergonomisk vurdering med deltagelse af eksperter, arbejdstagere og ledelsen, blev der indført omfattende ændringer, herunder ændringer af arbejdsstationerne og vaskeriudstyret, samt jobrotation.

Som følge af disse ændringer faldt sygefraværet blandt personalet med 62 %, produktiviteten steg med 12 %, overtidsbetalingerne faldt med 20 %, og personalets arbejdsmoral blev bedre. De samlede udgifter til disse ændringer beløb sig til lidt over 40 000 EUR, som blev genindtjent på under fem måneder. Besparelserne over en periode på tre år blev beregnet til næsten 300 000 EUR.

Manuel håndtering af byrder - nedbringelse af risici

Manuel håndtering af byrder omfatter at løfte, holde, sænke, skubbe, trække, bære eller flytte en byrde. Selv om den procentdel af arbejdstagere i EU's 25 medlemsstater, der bærer eller flytter tunge byrder, har været faldende i de senere år, er den fortsat høj (34,5 %). I de nyeste medlemsstater er procentdelen endnu højere (38,0 %)^{vi}. I Rådets direktiv 90/269/EØF fastsættes minimumsforskrifter for sikkerhed og sundhed i forbindelse med manuel håndtering af byrder, som kan medføre risiko for især ryg- og lændeskader hos arbejdstagerne.

Manuel håndtering af byrder kan forårsage:

- Muskel- og skeletbesvær som følge af en gradvis og kumulativ nedbrydning af muskel- og skeletsystemet via vedvarende løft og håndtering, f.eks. smerter i lænderyggen
- akutte traumer som f.eks. snit eller brud som følge af ulykker.

Der er adskillige risikofaktorer, som øger muligheden for skader. Rygskader kan navnlig opstå, hvis:

- belastningen er for tung, for stor, vanskelig at få fat på, ubalanceret eller ustabil, vanskelig at nå eller har en størrelse eller form, der dækker for arbejdstagerens udsyn og dermed øger muligheden for en ulykke;
- opgaverne er for anstrengende og indebærer ubekvemme stillinger eller bevægelser eller repetitiv håndtering;
- der ikke er tilstrækkelig plads til manuel håndtering af byrder, gulvet er ujævnt, ustabilt eller glat, der er for varmt eller for koldt, eller der er for dårlig belysning;
- en arbejdstager mangler erfaring, uddannelse og kendskab til jobbet, er ældre, har visse fysiske dimensioner og kapacitetsbegrænsninger som f.eks. højde og styrke eller har en baggrund med problemer med lænden.

Arbejdsgiverne skal vurdere de arbejdsmiljørisici, deres arbejdstagere er udsat for. Der findes enkle skridt, som kan tages for at foretage en effektiv risikovurdering, f.eks. opmærksomhed på farer, der vil kunne forårsage ulykker, og evaluering af, om de eksisterende forholdsregler er hensigtsmæssige.

Ulykker og dårligt helbred kan forebygges ved at fjerne eller i det mindste nedbringe risiciene i forbindelse med manuel håndtering af byrder. Arbejdsgiverne bør f.eks. overveje, om manuel håndtering af byrder kan undgås ved at indføre mekanisk håndteringsudstyr. Hvis det ikke kan undgås, bør de overveje brugen af støtteanordninger såsom hejs og trækvogne. Organisatoriske



<http://ew2007.osha.europa.eu>

foranstaltninger såsom jobrotation og længere pauser bør kun overvejes, hvis det ikke er muligt at fjerne eller nedbringe risiciene. Det er ligeledes vigtigt at informere om risiciene og de potentielle helbredsvirkninger i forbindelse med manuel håndtering af byrder samt at formidle uddannelse i brugen af udstyr og korrekte håndteringsteknikker. Revalidering og genintegrering af arbejdstagere med muskel- og skeletbesvær bør udgøre en integrerende del af arbejdspladsens politik vedrørende muskel- og skeletbesvær. Dette vil forbedre arbejdstagernes sundhed og velfærd og forhindre en nedgang i produktiviteten. Det er vigtigt at inddrage arbejdstagerne og deres repræsentanter i håndteringen af farer på arbejdspladsen.



Korrekte håndteringsteknikker

Før en byrde løftes, skal opgaven planlægges og forberedes. Du skal sikre dig:

- at du ved, hvor du skal hen
- at det område, du bevæger dig i, er frit for forhindringer
- at du har godt fast i byrden
- at dine hænder, byrden og eventuelle håndtag ikke er glatte
- at begge ved, hvad I skal gøre, inden I starter, hvis du løfter sammen med en anden.

Når du løfter en byrde:

- anbring dine fødder omkring byrden med din krop over den (hvis dette ikke er muligt, forsøg da at anbringe din krop så tæt på byrden som muligt)
- brug benmusklerne, når du løfter
- ret ryggen
- hold byrden så tæt ind til kroppen som muligt
- løft og bær byrden med lige nedadrettede arme.

Det er vigtigt:

- at skub og træk sker ved at bruge kroppens egen vægt; læn dig forover, når du skubber, og bagover, når du trækker
- at du har tilstrækkeligt fodfæste til at kunne læne dig forover/bagover
- at du undgår at dreje og bøje ryggen
- at håndteringsudstyret har håndtag/greb, så du kan bruge dine hænder til at udøve muskelkraft. Håndteringshøjden bør være mellem skulderen og taljen, så du kan skubbe/trække i en god, neutral stilling
- at håndteringsudstyret er godt vedligeholdt
- at gulvene er hårde, jævne og rene.



Eksempler på god praksis

Indgreb i den fysiske aktivitet blandt ansatte i skattevæsenet

Besvær i overekstremiteter og nakke er udbredt blandt kvindelige computermedarbejdere. Efterhånden som brugen af computere på arbejdspladsen er steget, er dette problem vokset, men man ved relativt lidt om forebyggelse og værdien af fysiske øvelser for at mindske besvær i nakke og skuldre.

Der er en generel tendens til at sidestille fysisk aktivitet med et bedre helbred, men kendskabet til muskel- og skeletsundhed er begrænset. Ansatte ved Skat i Danmark gav udtryk for et ønske om at deltage i en undersøgelse. Selv om virksomheden tilbød faciliteter til udøvelse af fysisk aktivitet, blev der kun gjort lidt i retning af uddannelse eller vejledning.

Den generelle fremgangsmåde omfattede bevidstgørelse på højeste niveau i virksomheden, kommunikation med de forskellige lokale arbejdssteder og finansiering af eksterne træningsprogrammer og instruktører. Der blev udsendt spørgeskemaer til 2 163 arbejdstagere; 862 gav udtryk for et ønske om at deltage, og 616 arbejdstagere deltog rent faktisk i undersøgelsen.

Professionelle instruktører blev tildelt deltagerne, der var inddelt i tre grupper: generelle fysiske aktiviteter som f.eks. gymnastik, gåture, stretching osv., styrketræning af overekstremiteterne og nakken og information om fremme af sundheden. Virksomheden sponsorerede en time om ugen i et år for hver deltager, hvor de kunne udøve fysisk aktivitet i løbet af arbejdstiden.

Det største problem var, at arbejdstagerne ikke havde tid i løbet af arbejdstiden til at deltage i programmerne for fysisk aktivitet, selv om deres arbejdsgiver gav dem en time om ugen i et helt år. Der er behov for kulturelle ændringer på arbejdspladsen, før de fysiske øvelsesprogrammernes fulde potentiale kan udvikles.

Virksomhedens ledelse bakkede op om projektet, og det var sjældent, at arbejdstagerne var negativt indstillet, selv om nogle personer i starten forsøgte at boykotte projektet, men disse indsigelser blev overvundet gennem personlige samtaler.

Resultaterne af projektet viste, at deltagerne var yderst tilfredse, navnlig i den gruppe, der havde det største antal instruktørtimer, hvor styrketræningen øgede skuldermusklernes styrke og nedbragte besværet i nakken. Målene om at nedbringe besvær i nakken blev nået i styrketræningsprogrammet, men programmet med generel fysisk aktivitet gav mindre gode resultater. Projektet blev på alle måder anset for at være en succes.

Træning i blot 20 minutter tre dage om ugen nedbringer besvær i nakken blandt computermedarbejdere. Denne viden kan anvendes i alle EU's medlemsstater.

Kontakt: Trine Blangsted & Gisela Sjøgaard

Arbejds miljøinstituttet (AMI)

<http://www.ami.dk/spa>

Nyudformning af et kranførersæde

Kranførere i en genbrugsvirksomhed i Tyskland klagede over smerter i nakke, skuldre og overekstremiteter. De arbejdede i et førerhus på toppen af en lukket brønd, hvortil affaldet blev leveret af lastbiler, sad i et enkelt, drejeligt sæde og brugte joysticks til at håndtere en kran med grab til blanding og transport af affaldet til en forbrændingsovn.



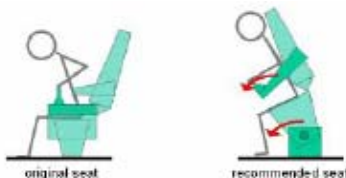
Der blev fremsat klager, da kranførerne midlertidigt blev flyttet til en ny facilitet. BGFV, det lovpligtige ulykkesforsikringsorgan for gas-, varme- og vandsektoren, blev kontaktet, så det kunne påvise årsagen til muskel- og skeletbesværet, og det opfordrede BGIA til at gennemføre en undersøgelse.

Arbejdspladserne blev målt ved hjælp af CUELA, et ekspertsystem, der med succes anvendes på en lang række forskellige arbejdssteder til at registrere og vurdere de belastningsfaktorer, der forårsager muskel- og skeletbesvær. Dette målesystem bestod af sensorer og en minicomputer fastgjort til arbejdstagerens tøj. De forskellige krops-/ledbevægelser blev løbende målt med høj tidsopløsning (50 Hz) i løbet af et skiftehold og lagret på et memory card.

De arbejdstagere, der bar måleudstyret kunne udføre deres arbejde normalt. Målingerne blev endvidere dokumenteret på video, og stillingen blev vist ved hjælp af en tredimensional computeranimeret figur.

De undersøgte arbejdspladser så ud til at være ens, tilrettelæggelsen af arbejdet, skifteholdsmønstrene, arbejdsomgivelserne og -opgaverne var de samme. Forskellen blev fundet i kranførernes kabines stilling, og det viste sig, at det var her, årsagen til problemet skulle findes. Sædet kunne ikke indstilles, og instrumenterne var udformet til at skulle betjenes i en opretsiddende stilling, så når man arbejdede i en meget hældende position, førte det til dårlige armstillinger.

Sædet blev omformet for at forbedre stillingen, så det hele tiden hældte fremad og kunne indstilles af kranføreren som vist på figuren nedenfor.



Det nye sæde gav kranførerne betydeligt forbedrede stillinger, en reel forbedring af arbejdsituationen og et stort fald i muskel- og skeletbesværet.

Muskel- og skeletbesvær i nakke og skuldre er et problem i mange forskellige sektorer i Europa. Metoden kan overføres til tilsvarende arbejdspladser, dvs. hvor synsfeltet er beliggende under arbejdstageren, f.eks. kranførere i havnefaciliteter.

Kontakt: Dirk Ditchen, Berufsgenossenschaftliches Institut für Arbeitsschutz - BGIA
E-mail: Dirk.Ditchen@hvbq.de

Ergoguidekonceptet

En biovidenskabelig virksomhed i Østrig var ikke tilfreds med sine ulykkes- og fraværssatser og tog skridt til at forbedre arbejdstagernes arbejdsvilkår og adfærd. Der blev udviklet en strategi og et program for arbejdsmiljø. Ergoguidekonceptet giver alle de arbejdstagere, der direkte eller indirekte deltager i udformningen af arbejdspladsen, en grundlæggende viden om ergonomi - stress og spænding, arbejdsforhold, forebyggelse, analyse- og vurderingsmetoder samt, hvordan der kan gennemføres systematiske forbedringer.

Det centrale element i ergoguidekonceptet er et tretrinnsprogram: grundlæggende workshopper, to detaljerede workshopper og årlige opfølgingsworkshopper. På alle workshopperne beskæftigede man sig med syv ergonomiske spørgsmål, herunder stillinger og bevægelser på arbejdspladsen, målinger på arbejdspladsen og arbejdsudstyr, arbejdstid, arbejdsrelateret psykologisk stress, klima og luft, lys og støj indendørs. Deltagerne blev dygtige til at omsætte deres viden i praksis, navnlig ved planlægningen af nye arbejdspladser og ændringer.

Projektet Ergoguidekonceptet: håndtering af en 23 kg tung centrifugerotor

Før: Rotoren blev fjernet manuelt ved at tage centrifugen og bære den hen til en arbejdsbænk. Væske fra rotoren blev manuelt tappet ned i en beholder (stilling, bevægelser, anstrengelse).

Efter: Rotoren løftes ved hjælp af en løfteanordning monteret i loftet (fig. 1) og anbringes på en specialdesignet trækvogn. Op til otte rotorere kan transporteres og håndteres på denne måde (fig. 2). De tømmes ved at dreje den øverste del af trækvognen med rotorerne uden ubekvemme stillinger og bevægelser (fig. 3) med en brøkdæl af de anstrengelser, der var nødvendige ved manuel håndtering.



Fig. 1: Rotoren trækkes ud ved hjælp af en løfteanordning monteret i loftet.



Fig. 2: Transport af 8 rotorere med trækvognen



Fig. 3: Tømning af rotorerne med den drejede trækvogn

I de første tre år af Ergoguidekonceptet er ulykkesraten faldet med 29 %, og sygefraværet er faldet med omkring 50 %. Ergoguidekonceptet kan anvendes i en tilpasset form i alle virksomheder. Succesen kunne tilskrives direkte adgang til virksomheden og indarbejdelsen af en forslagsordning. Nødvendige tilpasninger for andre virksomheder vedrører de syv ergonomiske spørgsmål.

Kontakt: DI Georg Effenberger, Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt Österreich (AUVA)

E-mail: georg.effenberger@auva.at

EU-lovgivning

I EU-lovgivningen pålægges arbejdsgiverne ansvaret for at nedbringe risiciene for arbejdstagernes sundhed og sikkerhed. De vigtigste elementer i forebyggelsen af muskel- og skeletbesvær er allerede anerkendt i europæiske direktiver, medlemsstaternes forordninger og vejledninger om god praksis. Direktiverne suppleres af en række europæiske standarder (kendt som EN-standarder), der udfylder detaljerne eller gør det muligt at gennemføre direktiverne.^{vii}

De vigtigste EU-direktiver vedrørende forebyggelse af muskel- og skeletbesvær er:

- 89/391/EØF: om foranstaltninger til forbedring af arbejdstagernes sikkerhed og sundhed under arbejdet
- 89/654/EØF: om minimumsforskrifter i forbindelse med arbejdsstedet
- 89/655/EØF: om arbejdsudstyrets egnethed
- 89/656/EØF: om personlige værnemidlers egnethed
- 90/269/EØF: om påvisning og forebyggelse af risici i forbindelse med manuel håndtering af byrder
- 90/270/EØF: om minimumsforskrifter for sikkerhed og sundhed i forbindelse med arbejde ved skærmterminaler
- 93/104/EF: om tilrettelæggelse af arbejdstiden
- 98/37/EF: om maskiner
- 2002/44/EF: om påvisning og forebyggelse af risici på grund af vibrationer
- 2006/42/EF: om de vigtigste sundheds- og sikkerhedsmæssige krav til udformning og konstruktion af maskiner.



Let belastningen

Grunden til at muskel- og skeletbesvær er et problem

Muskel- og skeletbesvær prioriteres højt i EU. EU's Lissabon-strategi^{viii} indeholder ikke blot mål om en erhvervsfrekvens på 70 % i 2010, men også mål om skabelse af flere og bedre job i Europa. Håndtering af muskel- og skeletbesvær, der er det største arbejdsbetingede sundhedsproblem, vil bidrage til at opfylde dette mål. Fællesskabsstrategierne om arbejdsmiljø identificerede ligeledes muskel- og skeletbesvær som et indsatsområde.

EU's udgifter til muskel- og skeletbesvær er enorme, men det er muligt at forebygge. For arbejdstageren medfører det personlige lidelser og indkomsttab, for arbejdsgiveren nedsætter det virksomhedens effektivitet, og for myndighederne øger det udgifterne til socialsikring. Muskel- og skeletbesvær berører millioner af europæiske arbejdstagere inden for alle beskæftigelsessektorer, men det udgør et særligt problem inden for landbrug, bygge- og anlægsvirksomhed, service og detailhandel, transport, sundhed, hotelvirksomhed, restaurationsvirksomhed og catering. Næsten 24 % af arbejdstagerne i EU melder om rygsmerter, og 22 % klager over muskelsmerter. Disse lidelser forekommer hyppigst i de nyeste medlemsstater, hos henholdsvis 39 % og 36 %^{ix}.

Om kampagnen

Let belastningen søger at hjælpe arbejdsgivere, arbejdstagere, sikkerhedsrepræsentanter og politiske beslutningstagere til at forebygge muskel- og skeletbesvær på arbejdspladsen. Kampagnen støtter en helhedsorienteret tilgang til håndtering af muskel- og skeletbesvær, der omfatter både forebyggelse af muskel- og skeletbesvær og fastholdelse på arbejdspladsen af arbejdstagere med muskel- og skeletbesvær. Der lægges vægt på begrebet "at lette belastningen", der omfatter den samlede belastning på kroppen og belastningen ved løft. Belastning kan forårsages af f.eks. stress, kulde, arbejdets tilrettelæggelse og det tempo, hvormed det udføres. Det er derfor vigtigt at tage samtlige risikofaktorer i betragtning og behandle dem under ét.

Den europæiske kampagne sigter ligeledes mod at støtte fastholdelse, revalidering og genintegrering af arbejdstagere, som har muskel- og skeletbesvær. Den rolle, som social og organisatorisk støtte spiller med hensyn til at gøre det muligt for arbejdstagerne at vende tilbage til arbejdet og efterfølgende bevare det, når de oplever muskel- og skeletbesvær, er af særlig stor betydning.

Kampagnen kulminerer med den europæiske arbejdsmiljøuge, der afholdes den 22.-26. oktober 2007. Den støttes af Tysklands og Portugals EU-formandskaber i 2007, Europa-Parlamentet, Europa-Kommissionen og arbejdsmarkedets parter på europæisk plan.

De europæiske uger, der har været afviklet siden 2000, er en række arrangementer, der gennemføres hvert år for at fremme et bedre arbejdsmiljø. Disse uger har fem strategiske mål, nemlig bevidstgørelse, information, udvikling af og adgang til ressourcer, tilskyndelsesforanstaltninger, der har en indvirkning på arbejdspladsen, samt påvisning og anerkendelse af god praksis.

Tidsplan for kampagnen

Juni 2007 - medielancering i Europa-Parlamentet, Bruxelles, med deltagelse af kommissæren for beskæftigelse og sociale anliggender.

Oktober 2007 - Den Europæiske Uge ledsaget af en udstilling i Europa-Parlamentet

Marts 2008 - Afslutningsarrangementet "muskel- og skeletbesværttopmødet", hvor Den Europæiske Uge gennemgås, de centrale spørgsmål evalueres, og der uddeles priser for god praksis til vinderne.

Kampagnens mål

Generelt bør arbejdsgiverne indføre procedurer og foranstaltninger til håndtering af sundhed og sikkerhed og reagere øjeblikkeligt på eventuelle problemer. De bør imidlertid gøre mere end blot opfylde deres forpligtelser i henhold til lovgivningen. Arbejdsgiverne bør sætte et eksempel og vise, at de virkelig er engageret i sundhed og sikkerhed. Dette er i arbejdsgivernes egen interesse: En god sikkerhedsforvaltning er godt for virksomheden og er et udtryk for en effektiv organisation.

Kampagnen "Let belastningen" omfatter alle EU's 27 medlemsstater og landene i Det Europæiske Frihandelsområde (EFTA). Den helhedsorienterede tilgang består af tre centrale elementer:

- samarbejde mellem arbejdsgivere, arbejdstagere og statslige myndigheder om at håndtere muskel- og skeletbesvær
- fokus på den samlede belastning på kroppen, der forårsager muskel- og skeletbesvær
- ledelsesmæssig styring af fastholdelse, revalidering og genintegrering af arbejdstagere, som har eller har haft muskel- og skeletbesvær.

Mange aspekter af "Let belastningen" er relevante for en lang række mennesker, men nogle af kampagnens mål fokuserer på bestemte grupper.

Arbejdsgiverne bør:

- videreføre eventuelle foranstaltninger, de påbegyndte under den første europæiske arbejdsmiljøuge i 2000, "Læg ikke krop til hvad som helst"
- være klar over risiciene i forbindelse med muskel- og skeletbesvær og indvirkningen heraf på sundheden, herunder mindre kendte spørgsmål som langvarig stående eller siddende stilling og besvær i de nedre lemmer
- anvende god praksis på arbejdspladsen for at forebygge muskel- og skeletbesvær
- fremme forståelsen for en helhedsorienteret forebyggelsesindsats på arbejdspladsen ved at tage udgangspunkt i begrebet "belastning af hele kroppen"
- øge kendskabet til risiciene i forbindelse med muskel- og skeletbesvær og fremme god praksis i højrisikosektorer og i grupper i arbejdsstyrken, der er udsat for høj risiko, f.eks. service- og detailhandelssektoren og uddannelsessektoren samt ældre arbejdstagere
- øge anvendelsen af en helhedsorienteret håndtering ved at håndtere risiciene i forbindelse med muskel- og skeletbesvær
- forvalte fastholdelse, genintegrering og revalidering af arbejdstagere med muskel- og skeletbesvær
- gennemføre god praksis med hensyn til fastholdelse og reintegration på arbejdspladsen af arbejdstagere, der har lidt af muskel- og knoglebesvær
- fremme tværfaglige løsninger, hvor forebyggelse og revalidering arbejder sammen
- fremme og lette arbejdstagernes inddragelse i arbejdsmiljøforanstaltninger.

Arbejdstagerne og deres repræsentanter bør:

- være klar over risiciene i forbindelse med muskel- og skeletbesvær og indvirkningen heraf på sundheden
- vide, hvordan de undgår eller mindsker risiciene
- have viden om arbejdsmiljøløsningerne for dem, der allerede lider af muskel- og skeletbesvær

- fremme god praksis med henblik på forebyggelse af muskel- og skeletbesvær
- blive velinformerede, vidende og aktive partnere i forbindelse med sundheds- og sikkerhedsmæssige foranstaltninger på arbejdspladsen.

De politiske beslutningstagere bør:

- medtage muskel- og skeletbesværrelaterede arbejdsmiljøspørgsmål i de relevante politikker og lovtekster
- inddrage de berørte aktører i beslutninger om muskel- og skeletrelaterede arbejdsmiljøspørgsmål.

Andre aktører bør:

- øge kendskabet til risiciene i forbindelse med muskel- og skeletbesvær på arbejdspladsen
- fremme god praksis for at forebygge muskel- og skeletbesvær og om fastholdelse, genintegrering og revalidering af arbejdstagere med muskel- og skeletbesvær.

Priser for god praksis

I kampagnen "Let belastningen" indgår den årlige uddeling af priser til virksomheder og organisationer, der på fremragende og nyskabende vis har arbejdet med forebyggelse samt revalidering og genintegrering af arbejdstagere med muskel- og skeletbesvær. Navnene på vinderne vil blive offentliggjort, og de modtager deres priser på muskel- og skeletbesværtoppmødet i marts 2008.

Arbejdsgiverinitiativer for at forebygge muskel- og skeletbesvær

- Gennemføre risikovurderinger.
- Udarbejde handlingsprogrammer med henblik på en helhedsorienteret tilgang til de risici, der forårsager muskel- og skeletbesvær.
- Ændre opgaver for at fjerne eller nedbringe varigheden af langvarig stående eller siddende stilling.
- Planlægge indkøb for at stille brugervenlige maskiner og udstyr til rådighed.
- Fremme fastholdelse, genintegrering og revalidering af arbejdstagere med muskel- og skeletbesvær.
- Formidle uddannelse og information som en del af en helhedsorienteret tilgang ved hjælp af:
 - film, videoer og multimedier
 - uddannelse, seminarer og workshoper
 - plakatkonkurrencer og quizzes
 - forslagsordninger
 - udstillinger og "åbent hus-dage"
 - reklame- og pr-kampagner
 - pressekonferencer og medieaktiviteter.

Hvem kan deltage?

Den europæiske kampagne om muskel- og skeletbesvær frembyder en mulighed for at nå ud til brede arbejdsmiljøkredse i Europa og deres bredere netværk samt til dem, der direkte eller indirekte berøres af muskel- og skeletbesvær. Den er åben for alle organisationer og enkeltpersoner på lokalt, nationalt og europæisk plan.

"Let belastningen" fokuserer hovedsagelig på arbejdspladsniveauet og på dem, der deltager i gennemførelsen af arbejdsmiljøforanstaltninger, herunder arbejdsgivere, arbejdstagere, sikkerhedsrepræsentanter, arbejdsmiljøfagfolk, arbejdsmiljørådgivere og forsikringselskaber og andre, der yder bistand og information på arbejdspladsniveau.



Kampagnens sekundære deltagere er politiske beslutningstagere både på europæisk og nationalt plan, arbejdsmarkedets parter som f.eks. arbejdsgiverforeninger og arbejdstager- eller fagforeninger, focal points (normalt den nationale arbejdsmiljømyndighed) og deres netværk, europæiske institutioner og deres netværk samt ikke-statslige organisationer (ngo'er).

Nogle sektorer har fået høj prioritet, herunder landbrug, bygge- og anlægsvirksomhed, service og detailhandel, uddannelse, sundhed, hotelvirksomhed, restaurationsvirksomhed og catering.

Hvordan deltager man

Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur stiller information til rådighed på 22 sprog via dets websted (<http://ew2007.osha.europa.eu>), tilbyder støtte til de nationale focal points i medlemsstaterne for at fremme, stimulere og tilrettelægge aktiviteter på nationalt plan og tilrettelægger uddelingen af priser for god praksis og afslutningsarrangementet i marts 2008, muskel- og skeletbesværtøpmødet.

Interesserede parter kan downloade kampagnemateriale fra webstedet for den europæiske uge og bruge dette materiale til at øge kendskabet til problemer med muskel- og skeletbesvær og udvikle løsninger til at håndtere dem. Webstedet indeholder:

- eksempler på afprøvet god praksis
- fora for udveksling af idéer og for at se, hvad andre gør
- informationspakker på flere sprog, faktablade og informationsblade med brugbare tips, som kan hjælpe dig i tilrettelæggelsen og forvaltningen af foranstaltningerne
- idéer til foranstaltninger og aktioner i løbet af ugen
- links til relevante websteder.

Kampagnepartnerne kan bidrage til "Let belastningen" og/eller deltage i aktiviteterne på en række forskellige måder. Via deres netværk kan de formidle information og kampagnemateriale og nyheder til deres tilknyttede organisationer og partnere samt fremme priserne for god praksis og tilskynde til nomineringer. På deres websteder kan de fremme kampagnen og indsætte et link til webstedet for den europæiske uge. På møder kan de drøfte kampagnen og måske invitere en taler fra agenturet til at støtte den.

Kampagnepartnerne kan tilskynde deres netværksmedlemmer til at gennemføre foranstaltninger i løbet af den europæiske uge (22 - 26. oktober 2007). Alle, der deltager i den europæiske uge, kan fortælle agenturet om, hvad de har gjort ved at udfylde et enkelt online-spørgeskema. Til gengæld vil de få deres deltagelse anerkendt via et personliggjort "Deltagelsescertifikat", der kan downloades fra webstedet, printes ud og fremvises. Partnerne kan også tilskynde nationale netværksmedlemmer til at fremme aktiviteter og partnerskaber i deres medlemsstat og til at tage kontakt til deres nationale focal point.

Kampagnematerialet kan downloades fra <http://ew2007.osha.europa.eu/campaignmaterials>. Organisationer, der planlægger deres egne arrangementer i den europæiske uge, kan på webstedet finde eksempler på god praksis samt fora, hvor man kan udveksle idéer, give feedback og se, hvad andre gør.

Om Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur

Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, der er beliggende i Bilbao, Spanien, blev oprettet af EU med det formål at formidle information om arbejdsmiljø. Agenturet har etableret et net af nationale focal points, som koordinerer og formidler information i de enkelte lande og fungerer som en katalysator for udvikling og formidling af information, der forbedrer Europas arbejdsmiljø. Agenturet bringer repræsentanter for statslige myndigheder, arbejdsgiver- og arbejdstagerorganisationer samt førende arbejdsmiljøeksperter i EU's 27 medlemsstater og i andre lande sammen og udgør en pålidelig, afbalanceret og upartisk kilde til information om arbejdsmiljø.

Yderligere oplysninger kan fås på agenturets websted på adressen <http://osha.europa.eu>

Yderligere oplysninger om muskel- og skeletbesvær kan fås på adressen <http://osha.europa.eu/topics/msds>

REFERENCER

ⁱ Det Europæiske Institut til Forbedring af Leve- og Arbejdsvilkårene. Fjerde europæiske arbejdsmiljøundersøgelse 2005.

ⁱⁱ <http://osha.europa.eu/publications/reports>

ⁱⁱⁱ Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur Research on work-related low back disorders, 2000 (undersøgelse af arbejdsbetinget besvær i lænderyggen).

^{iv} Baseret på direktiv 89/391 artikel 6, stk. 2 (5).

^v Health & Safety Executive, UK. Research report 491: Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders.

^{vi} Det Europæiske Institut til Forbedring af Leve- og Arbejdsvilkårene. Fjerde europæiske arbejdsmiljøundersøgelse 2005.

^{vii} På agenturets websted findes links til EU-lovgivningen om muskel- og skeletbesvær, http://osha.europa.eu/topics/msds/legislation_html, EU-lovgivning om beskyttelse af arbejdstagerne, <http://osha.europa.eu/legislation>, og til medlemsstaternes websteder, hvor national lovgivning og nationale retningslinjer kan findes.

^{viii} Lissabon-strategien, marts 2000:

http://www.consilium.europa.eu/ueDocs/cms_Data/docs/pressData/en/ec/00100-r1.en0.htm

^{ix} Det Europæiske Institut til Forbedring af Leve- og Arbejdsvilkårene. Fjerde europæiske arbejdsmiljøundersøgelse 2005.