



Arbejdsbetingede lændelidelser Sammendrag af Arbejdsmiljøagenturets rapport

Arbejdsbetingede lidelser i lænden, omfattende lændesmerter og -skader, er et stort og stigende problem i Europa. Dette dataark sammenfatter de vigtigste konklusioner i Arbejdsmiljøagenturets rapport om omfanget af og årsagerne til dette problem samt arbejdsbetingede risikofaktorer og effektive forebyggelsesstrategier. Rapporten omhandler udelukkende lidelser i lænden, men en række af konklusionerne angår også andre former for arbejdsbetingede ryglidelser.

Problemets omfang

Undersøgelser har vist, at mellem 60 % og 90 % af befolkningen i løbet af deres levetid vil få en lændelidelse, og at mellem 15 % og 42 % af befolkningen vil være ramt af en sådan lidelse på et hvilket som helst tidspunkt (tallene afhænger af den undersøgte befolkningsgruppe samt af, hvorledes rygsmertor er defineret). Den europæiske undersøgelse af arbejdsforhold (1) afslører, at 30 % af alle europæiske arbejdstagere lider af dårlig ryg, og ryglidelser indtager således en førsteplads på listen over anmeldte arbejdsbetingede lidelser. Endvidere viser den anden af Arbejdsmiljøagenturets seneste rapporter (2), at en række EU-medlemsstater har observeret en stigning i antallet af ryg- og løfteskader.

Selvom patienter med lændelidelser i de fleste tilfælde bliver helbredt (60-70 % raskmeldes i løbet af 6 uger og 70-90 % i løbet af 12 uger), er omfanget af mistet arbejdstid betydeligt (3) (4). Dertil kommer, at disse patienter har stor risiko for tilbagefald. Årligt får mellem 20 % og 44 % tilbagefald, mens op til 85 % af patienterne målt over et livsforløb vil opleve tilbagefald. Det er vigtigt at huske på, at når man først en gang har haft dårlig ryg, er man mere udsat for tilbagefald, hvis der ikke rettes op på risikofaktorerne på arbejdspladsen.

Lændelidelser forekommer inden for stort set alle brancher og erhverv, men flere undersøgelser peger dog på, at forekomsten er særlig høj inden for visse fag og sektorer. Følgende faggrupper er særligt udsatte: landbrugsarbejdere, bygningsarbejdere, tømrere, chauffører (herunder lastvognschauffører og traktorførere), sygeplejersker og andet sygeplejepersonale, rengøringspersonale og hjemmehjælpere. Forekomsten af lændelidelser synes at være lige stor blandt mænd og kvinder i EU (7).

Medlemsstaterne har anslået, at de økonomiske omkostninger ved alle arbejdsbetingede sygdomme udgør mellem 2,6 % og 3,8 % af bruttonationalproduktet (5). Der foreligger dog ingen nøjagtige opgørelser, og da de faktiske sociale omkostninger er svære at fastsætte, kan tallene være højere. En hollandsk undersøgelse (6) anslår, at de samlede samfundsmæssige omkostninger ved ryglidelser udgjorde 1,7 % af bruttonationalproduktet i 1991.

Årsager til lændelidelser

Lændelidelser omfatter problemer i rygsøjlen, som for eksempel brok og spondylolisthesis, samt muskel- og vævsskader. Epidemiologiske undersøgelser har vist, at foruden den almindelige aldrings- og forfaldsproces spiller også dårlige ergonomiske forhold på arbejdspladsen en rolle for forekomsten af lændelidelser hos patienter med en sund ryg, ligesom de kan forværre tilstanden hos patienter med rygproblemer. Dårlig ergonomi på arbejdspladsen øger belastningen på ryggen i mange forskellige arbejdsituationer, for eksempel ved løft, vridning i kroppen, foroverbøjning, uhensigtsmæssige bevægelser, stræk og statiske arbejdsstillinger. Belastende arbejdsopgaver omfatter fysisk arbejde, manuel håndtering og kørsel (det er en kendsgerning, at helkropsvibrationer er en anden medvirkende faktor).

Problemer i rygsøjlen kan påvises ved røntgenundersøgelse eller knoglescanning, men andre lidelser, som for eksempel muskel- og vævsskader, kan ofte ikke konstateres ved disse metoder. Faktisk

betegnes 95 % af alle lændelidelser som »uspecifikke«. Meget peger på, at nedennævnte tiltag kan medvirke til at forebygge alle former for arbejdsbetingede lændelidelser og mindske hyppigheden heraf.

Arbejdsbetingede risikofaktorer

Risikofaktorerne for lændelidelser, herunder en række fysiske, psykosociale og/eller personlige risikofaktorer, er blevet belyst i flere artikler. Imidlertid er omfanget af epidemiologiske undersøgelser af de psykologiske risikofaktorer på arbejdspladsen betydeligt mindre end omfanget af undersøgelser, der fokuserer på den fysiske belastning. Desuden lægges der generelt større vægt på de biomekaniske faktorer. Der fremkommer dog flere og flere beviser på, at der er en sammenhæng mellem de psykosociale faktorer og lændelidelser, især når disse opstår sideløbende med fysiske faktorer. Endvidere har der været en udpræget tendens til at forbinde forekomsten af lændelidelser med lavt jobindhold og dårlig tilrettelæggelse af arbejdet. De væsentligste arbejdsbetingede risikofaktorer opsummeres i boks 1.

Boks 1: Faktorer på arbejdspladsen, som øger risikoen for lændelidelser

Arbejdets fysiske aspekter:

- tungt fysisk arbejde
- løft og håndtering af tunge byrder
- uhensigtsmæssige arbejdsstillinger (for eksempel: foroverbøjning, vridning i kroppen og statiske stillinger)
- helkropsvibrationer (for eksempel lastvognskørsel).

Psykosociale arbejdsbetingede faktorer:

- lav social støtte
- lav jobtilfredsstillelse.

Faktorer, der vedrører tilrettelæggelsen af arbejdet:

- dårlig tilrettelæggelse af arbejdet
- lavt jobindhold.

Forbyggelsesstrategier og -effektivitet

Strategier til forebyggelse af lændelidelser omfatter såvel tiltag på arbejdspladsen som sundhedsmæssige tiltag. Der er en stigende erkendelse af, at det er nødvendigt at anskue disse tiltag samlet, hvis problemet skal løses effektivt. På arbejdspladserne anerkender man i større og større udstrækning virkningen af de ergonomiske tiltag. Udgangspunktet for ergonomiske tiltag er »holistisk«, hvor der foretages en samlet vurdering af udstyr, arbejdsmiljø, selve arbejdet og arbejdstageren. Det er vigtigt, at de ansatte inddrages, hvis de ergonomiske tiltag skal virke effektivt.

I boks 2 sammenfattes de væsentligste forebyggelsesstrategier, der inkluderer strategier til primær forebyggelse (eliminering af årsagerne) og sekundær forebyggelse (behandling og genoptræning). Også på dette punkt er det eksperternes holdning, at det er nødvendigt at anskue faktorerne samlet, selvom der bør sættes størst fokus på primær forebyggelse. Undersøgelser har vist, at oplæring alene oftest vil være virkningsløs, hvis de ergonomiske faktorer på arbejdspladsen ikke forbedres. Den grundlæggende oplæring bør blandt andet omfatte vejledning i påvisning af potentielle risici, forholdsregler samt sunde håndteringsteknikker.

Boks 2: Strategier til forebyggelse af lændelidelser på arbejdspladsen

- indskrænkning af de fysiske krav
- forbedring af arbejdstilrettelæggelsen
- oplæring (som en del af den integrerede metode)
- medicinsk behandling og genoptræning
- kognitive strategier og adfærdsstrategier (for eksempel problemløsningsstrategier).

De europæiske arbejdsgivere har med direktivet om manuel håndtering (Rådets direktiv 90/269/EØF) (7) fået en række vigtige retningslinjer, der kan medvirke til at beskytte arbejdstagerne mod rygskeer ved manuelt håndteringsarbejde. Direktivet blev vedtaget netop med det formål at forebygge risikoen for rygskeer ved manuelt håndtering, og det er baseret på aktuel viden og indeholder minimumsforskrifter for sundhed og sikkerhed med udgangspunkt i ergonomiske tiltag. Direktivets bilag indeholder oversigter over en række risikofaktorer, som arbejdsgiverne bør være opmærksomme på ved vurdering og valg af forebyggelsesforanstaltninger. Direktivet peger på følgende risikofaktorer:

- byrdens beskaffenhed (for tung eller uhåndterlig m.m.)
- den krævede fysiske anstrengelse (er den for stor, eller kan den kun foregå, ved at kroppen drejes eller holdes i en ustabil position m.m.)
- arbejdsmiljøet (er der tilstrækkelig plads, begrænsninger for bevægelighed, passende arbejds højde, ujævnt eller glat gulv m.m.)
- arbejdsopgaven (langvarig belastning, utilstrækkelige hvileperioder, transport af byrder over for store afstande, passende arbejdstempo m.m.)
- individuelle faktorer (hensigtsmæssig beklædning, bevægelighed, tilstrækkelig viden eller uddannelse m.m.).

Det kan forekomme overflødig at udskille lændelidelser fra andre arbejdsbetingede rygproblemer, eftersom der ikke kan trækkes en skarp skillelinje mellem rygproblemer og andre muskel- og knoglesygdomme. Det er nødvendigt at betragte alle arbejdsbetingede forstyrrelser i bevægeapparatet samlet (se for eksempel Arbejdsmiljøagenturets rapport og websted om muskel- og knoglesygdomme (8) (9) (10)).

Behov for forskning og enighed

Den eksisterende litteratur på området understøtter de ergonomiske foranstaltninger, der indgår i direktivet om manuel håndtering af byrder, som grundlag for arbejdsgivernes tiltag. Det foreslås i rapporten, at forskningen fremover sigter mod at optimere virkning af de ergonomiske tiltag i praksis. Forskningsprojekter på dette område kunne omfatte:

- fuldt evaluerede undersøgelser af »holistiske« interventionsstrategier (for eksempel: ergonomi i praksis, ergonomi og genoptræning samt sundhedsovervågning)
- undersøgelser til udvikling og evaluering af praktiske risikovurderingsmetoder til brug på arbejdspladsen
- undersøgelser af forskellige faktorer indvirkning og praktisk vurdering heraf.

Skønt det således foreslås, at forskningen fremover skal sætte fokus på strategier til forebyggelse af arbejdskeer, stilles der også forslag om andre tiltag, herunder laboratorieanalyser af problemet (for eksempel: teknikker til måling af eksponering, metoder til måling af leddenes bevægelse samt undersøgelser for yderligere at kortlægge de biokemiske og biomekaniske egenskaber for rygsøjle, diskus og ledbånd).

Yderligere information

På Arbejdsmiljøagenturets websted — <http://osha.eu.int> — findes yderligere oplysninger om forebyggelse af forstyrrelser i bevægeapparatet. Den fuldstændige tekst til agenturets publikationer kan downloades gratis herfra. Publikationerne omfatter blandt andet korte »dataark« og forskellige rapporter. Forebyggelse af risikofaktorer for forstyrrelser i bevægeapparatet findes på adressen: http://europe.osha.eu.int/good_practice/

Bibliografi/kildehenvisninger

- (1) *Working conditions in the European Union* (sammendrag af undersøgelse 1996). Det Europæiske Institut til Forbedring af Leve- og Arbejdsvilkårene
- (2) *The State of Occupational Safety and Health in the Member States*. Agenturets rapport, 2000
- (3) Andersson, G.B.J.: *Epidemiological features of chronic low-back pain*. The Lancet 1999, nr. 354, s. 581-585
- (4) Hillman, M.; Wright, A.; Rajaratnam, G.; Tennant, A.; Chamberlain, M.A.: *Prevalence of low back pain in the community: implications for service provision in Bradford, UK*. Journal of Epidemiology Community Health 1996, nr. 50, s. 347-352
- (5) *Economic impact of occupational safety and health in the Member States of the European Union*. Agenturets rapport, 1998, findes på adressen: <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
- (6) Van Tulder, M.W.; Koes, B.W.; Bouter, L.M.: *A cost-illness study of back pain in the Netherlands*. Pain 1995, nr. 62, s. 233-240
- (7) Agenturets websted indeholder links til EU-lovgivningen på adressen: <http://europe.osha.eu.int/legislation/> samt links til websteder i medlemsstaterne, hvor der kan findes oplysninger om national lovgivning og retningslinjer i relation til direktivet om manuel håndtering samt andre direktiver
- (8) *Work related neck and upper limb musculoskeletal disorders*. Agenturets rapport, 2000, findes på adressen: <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
- (9) *Repetitive Strain Injuries in the Member States of the European Union*. Agenturets rapport, 2000, findes på adressen: <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
- (10) *God praksis for forstyrrelser i bevægeapparatet* beskrives på adressen: http://europe.osha.eu.int/good_practice/

Hvor fås rapporten?

Rapporten findes på engelsk i fuld længde på Arbejdsmiljøagenturets websted: <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/lowback/> hvor den kan downloades gratis. Den trykte udgave — Op De Beeck, R. og Hermans, V.: *Work-related Low Back Disorders*. Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, 2000. ISBN 92-95007-02-6 — kan rekvireres hos Kontoret for De Europæiske Fællesskabers Officielle Publikationer i Luxembourg (<http://eur-op.eu.int/>) eller hos Publikationskontorets salgssteder. Pris: 7 EUR i Luxembourg (ekskl. moms).

Dette dataark er udgivet på alle EU-sprog og findes på adressen: <http://agency.osha.eu.int/publications/factsheets/>

Selve rapporten

Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur har udgivet en forskningsrapport om arbejdsbetingede lændelidelser. Rapporten giver et overblik over den aktuelle viden på området. Arbejdet blev udført af det belgiske arbejdsmiljøinstitut (the Institute for Occupational Safety and Health (Prevent)).