



Gode arbeidsplasser SIKRER RETT BELASTNING



Fremme god muskel- og skjeletthelse på arbeidsplassen

Hovedpunkter

Hvorfor er det så viktig å forebygge arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager og fremme god muskel- og skjeletthelse blant arbeidstakerne i EU?

- Det er viktig for livskvalitet og for bærekraftig arbeid, produktivitet og trygdeordninger.
- Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager er det vanligste arbeidsrelaterte helseproblemet i EU og en av de vanligste årsakene til nedsatt funksjonsevne og sykefravær.
- Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager fører til enorme kostnader for arbeidstakerne, arbeidsgiverne, helsevesenet og samfunnet.
- Ved at muskel- og skjelettplager forebygges og håndteres kan høye kostnader knyttet til muskel- og skjelettlidelser reduseres. Investeringer i forebyggende arbeidsmiljøarbeid er lønnsomme, både med tanke på livskvalitet, for virksomhetene og for samfunnet.
- En aldrende arbeidsstyrke i EU er nødt til å holde seg frisk og produktiv, derfor haster det for virksomheter å innføre gode og treffsikre forebyggende tiltak for å forebygge og redusere arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager.
- Treffsikre tiltak vil både forebygge nye plager og legge til rette for at ansatte med muskel- og skjelettlidelser kan komme tilbake til jobb.

Alle informasjonsark og annet kampanjemateriell er tilgjengelig for nedlasting fra EU-OSHAs nettsted for kampanjen Et sikkert og godt arbeidsmiljø (<https://healthy-workplaces.eu/no>).

Gode arbeidsplasser sikrer rett belastning

Det europeiske arbeidsmiljøorganet (EU-OSHA) gjennomfører i 2020 til 2022 en kampanje i hele Europa for å skape bevissthet rundt arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager og betydningen av å forebygge dem. Målet er å oppfordre arbeidsgivere, arbeidstakere og andre aktører til å samarbeide om å forebygge muskel- og skjelettplager og fremme god muskel- og skjeletthelse blant arbeidstakerne i Europa.

Hva er arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager?

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager er funksjonsnedsettelse i kroppsstrukturer som muskler, ledd, sener, leddbånd, nerver, bein og mikrosirkulasjonen, som forårsakes eller forverres hovedsakelig gjennom arbeid og gjennom påvirkning fra omgivelsene arbeidet utføres¹.

De fleste arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager oppstår som følge av belastning over tid, for eksempel gjentatte belastninger med høy intensitet over lang tid. Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettlidelser kan imidlertid også være akutte skader, for eksempel brudd, som oppstår på grunn av en arbeidsulykke.

Eksempler på arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager som arbeidstakere kan oppleve, kan blant annet være følgende:



Rygg- og nakkesmerter er noen av de vanligste sykdommene.



Muskelskader kan forårsakes av repeterende eller kraftkrevende arbeidsoppgaver.



Leddsmert kan forårsakes av slitasje eller sykdom, eller kan være et resultat av arbeidsulykker.



Beinskader skyldes vanligvis en arbeidsulykke, som for eksempel et brukket bein.

Forekomst

Millioner av arbeidstakere i hele Europa har muskel- og skjelettplager. Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager er det mest utbredte arbeidsrelaterte helseproblemet i Europa. Omtrent tre av fem arbeidstakere i EU rapporterer muskel- og skjelettplager, basert på data fra Den sjette europeiske arbeidsmiljøundersøkelsen². De vanligste muskel- og skjelettplagene som rapporteres av arbeidstakere, er ryggsmert og muskelsmerter i armene.

Selv om det gjøres tiltak for å redusere risikofaktorer som kan føre til muskel og skjelettplager, er disse plagene svært vanlige blant arbeidstakerne i EU. Dette kan ha mange grunner, blant annet.

- repeterende arbeid, løfting eller flytting av personer eller tunge laster, noe som er ganske utbredt og stadig vanligere (se diagrammet)
- nye risikofaktorer for muskel- og skjelettplager, f.eks. langvarig sitting (se diagrammet) og psykososiale faktorer som arbeidsrelatert stress, som også blir stadig vanligere
- endringer i arbeidslivet – nye teknologier, nye arbeidsprosesser, nye måter å organisere arbeidet på
- demografiske faktorer som en aldrende befolkning i EU
- folkehelseproblemer som langvarig sitting, fedme, mangel på mosjon.

Risikofaktorer for muskel- og skjelettplager

Ulike grupper av faktorer kan bidra til muskel- og skjelettplager, blant annet fysiske, biomekaniske, organisatoriske og psykososiale og individuelle faktorer. Disse kan virke uavhengig av hverandre eller i kombinasjon. Eksponering for en kombinasjon av risikofaktorer bør vurderes når arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager vurderes.

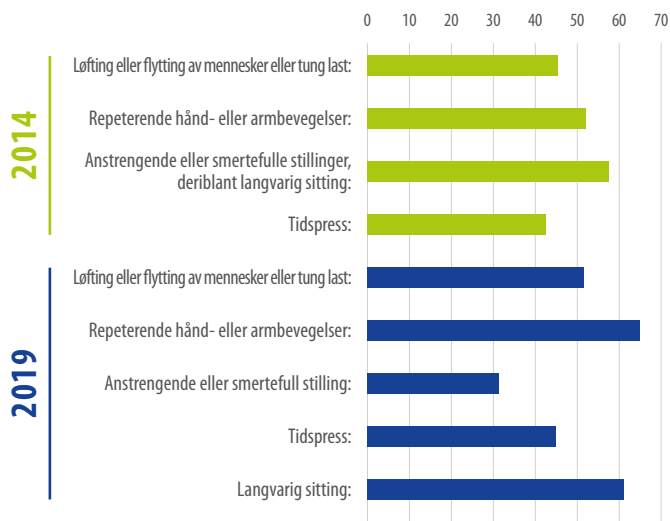
Faktorer som kan bidra til utvikling av arbeidsrelaterte muskel- og skjelettlidelser

Type faktor	Eksempler
Ergonomisk og fysisk	<ul style="list-style-type: none">• Løfting, bæring, skyving eller trekking av laster eller bruk av verktøy• Repeterende eller kraftkrevende bevegelser• Langvarig fysisk anstrengelse• Ubekvemme og statiske arbeidsstillinger (f.eks. sitte på huk, holde hendene over skuldernivå, stå og sitte i lengre tid)• Hånd- og armvibrasjoner eller helkroppsvibrasjoner• Overdreven kulde eller varme• Høye støynivåer som forårsaker spenning i kroppen• Dårlig oppsett av arbeidsstasjonen og dårlig utforming av arbeidsplassen
Organisatorisk og psykososialt	<ul style="list-style-type: none">• Krevende arbeid, stor arbeidsmengde• Lang arbeidstid• Mangel på pauser eller mangel på muligheter• for å endre arbeidsstillinger• Mangel på kontroll over arbeidsoppgaver og -mengde• Uklare/motstridende krav• Repeterende, monotont arbeid i raskt tempo• Mangel på støtte fra kolleger og/eller leder
Individuelt	<ul style="list-style-type: none">• Tidligere sykehistorie• Fysisk kapasitet• Alder• Fedme/overvekt

1 EU-OSHA, «Factsheet 71 – Introduction to work-related musculoskeletal disorders», 2007. Tilgjengelig på: <https://osha.europa.eu/no/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>

2 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU*, 2019, p. 46. Tilgjengelig på <https://osha.europa.eu/no/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

Noen risikofaktorer for muskel- og skjelettplager i virksomheten (% virksomheter, EU27, 2019 og 2014)



Grunnlag: alle virksomheter i EU27, ESENER 2014 og ESENER 2019.

Merk: «Langvarig sitting» og «Anstrengende eller smertefulle stillinger» er nye elementer i ESENER 2019. Tidligere var de omfattet av ett enkelt punkt: «Anstrengende eller smertefulle stillinger, deriblant langvarig sitting».

Behov for å forebygge og håndtere arbeidsrelaterte muskel- og skjelettlidelser

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettlidelser fører til enorme kostnader for arbeidstakerne, arbeidsgiverne, helsevesenet og samfunnet.

Direkte kostnader i forbindelse med arbeidsrelaterte muskel- og skjelettlidelser omfatter ressurser som brukes til helseomsorg (diagnose og behandling av sykdom, utgifter til rehabilitering), medisiner, kostnader i forbindelse med yrkesskadeerstatning, osv.

Indirekte kostnader omfatter kostnader på grunn av fravær, forstyrrelser i arbeidsteam, nedsatt produktivitet, forsinket produksjon og erstatning av syke arbeidstakere (deriblant opplæring for nye arbeidstakere). Disse indirekte kostnadene antas å være mye høyere enn de direkte kostnadene for virksomhetene.

Arbeidsmiljøloven stiller krav til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø som gir grunnlag for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon, som gir full trygghet mot fysiske og psykiske skadevirkninger. Men det er også gode forretningsmessige grunner til at en virksomhet bør forebygge muskel- og skjelettplager på arbeidsplassen. Fordi muskel- og skjelettplager kan forebygges, kan kostnader relatert til muskel- og skjelettplager reduseres. Investeringer i forebyggende arbeidsmiljøarbeid er lønnsomme, både med tanke på livskvalitet, for virksomhetene og for samfunnet.

Forebygging og håndtering av muskel- og skjelettplager på arbeidsplassen

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettlidelser kan forebygges og håndteres.

En helhetlig tilnærming til forebygging og prinsippene i arbeidsmiljødirektivet kan gi en god pekepinn på hvordan vi kan forebygge og håndtere arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager. Viktige nøkkelpunkter er:

- risikovurdering på arbeidsplassen
- forebyggingshierarki
- arbeidstakermedvirkning

For å forebygge muskel- og skjelettplager må det gjennomføres en **risikovurdering på arbeidsplassen** med mål om å identifisere risikoer og prøve å fjerne dem. Selv om det er usannsynlig at all risiko kan elimineres, er det nødvendig å treffe effektive tiltak for å redusere og håndtere risikofaktorer for muskel- og skjelettplager.

Virksomheter som involverer arbeidstakerne i prosessen, har større sannsynlighet for å gjennomføre vellykkede tiltak enn andre virksomheter. For å involvere grupper av arbeidstakere i kartlegging, risikovurdering og beslutninger rundt løsninger kan man benytte metodene **kroppskartlegging og belastningskartlegging**.

Tiltak for muskel- og skjelettplager på arbeidsplassen bør både forebygge nye plager og legge til rette for at ansatte med muskel- og skjelettlidelser kan komme tilbake i jobb igjen. Effektiv håndtering av muskel- og skjelettplager vil si **tidlig inngripen**. Det vil si å forplikte seg til å håndtere muskel- og skjelettplager så snart arbeidsgiveren blir oppmerksom på et problem (når en arbeidstaker informerer dem om et muskel- og skjelettproblem). Dette vil gjøre det mulig for arbeidsgiveren å kartlegge og sette inn tiltak og dermed sikre at problemet ikke blir verre. Dersom det ikke blir tatt hånd om, kan det påvirke arbeidstakerens helse og virksomhetens produktivitet. Dersom en arbeidstaker allerede har blitt sykmeldt på grunn av muskel- og skjelettlidelser, spiller arbeidsgiveren en svært viktig rolle når arbeidstakeren skal **komme tilbake i arbeid**. Ofte kan enkle forandringer, justeringer og støttemekanismer på arbeidsplassen bidra til at arbeidstakere med langvarige og smertefulle muskel- og skjelettlidelser kan fortsette i arbeidet, og sørge for at arbeidet ikke forverrer plagene.

Når tiltak for å håndtere risiko for muskel- og skjelettplager drøftes og vedtas, er det viktig å følge de alminnelige prinsippene for forebygging. Ifølge **forebyggingshierarkiet** (se boks nedenfor) må tiltak som eliminerer eller i alle fall reduserer alvorlighetsgraden av en fare, prioriteres høyest.



Selv om de kan forebygges, er muskel- og skjelettplager fortsatt de vanligste arbeidsrelaterte helseproblemene i Europa

Generelle prinsipper for forebygging og eksempler på tiltak³ for å forebygge arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager

Unngå risikoene:

- Automatisere arbeidsoppgaver som innebærer løft og forflytning.

Fjern risikokildene:

- Reduser høyden som objektet må løftes til.

Tilpass arbeidet til enkeltpersonen:

- Utform arbeidsplassen slik at arbeidstakere har nok rom til å innta riktig kroppsholdning.
- Velg justerbare stoler og skrivebord (f.eks. stående skrivebord som lar arbeidstakere veksle mellom å sitte og stå).
- Tillat variasjon i hvordan arbeidsoppgaver utføres.
- Tillat pauser.

Tilpasning til teknologisk framgang:

- Hold deg oppdatert om nye hjelpemidler og mer ergonomiske løsninger, verktøy og utstyr.

Erstatt risikofylte arbeidsoppgaver med trygge eller mindre risikable løsninger:

- Erstatt manuell håndtering av (tunge) laster med mekanisk håndtering.

Tilstreb helhetlig forebygging som tar hensyn til teknologi, arbeidsorganisasjon, arbeidsforhold, sosiale relasjoner og arbeidsmiljø.

Iverksett kollektive tiltak først:

- Prioriter håndtak med godt grep framfor sklisikre hansker, mindre laster per løft framfor ryggbelter (korsryggstøtte).

Sørg for at arbeidstakere får god opplæring og instruksjon:

- Gi praktisk opplæring i bruk av arbeidsutstyr (løfteutstyr, stoler, møbler) og trygge arbeidsstillinger (sittende, stående).

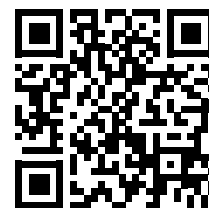
³ Disse tiltakene (bl.a. de som er nevnt i dette informasjonsarket) presenteres som eksempler. De fleste av dem kan betraktes som eksempler på «god praksis» og er derfor ikke nødvendigvis obligatoriske eller relevante for alle arbeidsplasser. Relevansen vil avhenge av faktorer som er spesifikke for hver arbeidsplass (og resultatene av risikovurderinger).

Ressurser

EU-OSHA, Healthy workers, thriving companies – a practical guide to wellbeing at work: Tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses (friske arbeidstakere, framgangsrike bedrifter – en praktisk veiledning til velferd på arbeidsplassen, håndtere psykososiale risikoer og muskel- og skjelettplager i små bedrifter). Tilgjengelig på: <https://osha.europa.eu/no/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Besøk avsnittet for verktøy og ressurser på kampanjenettstedet <https://healthy-workplaces.eu/no/tools-and-publications> for å se hva som er tilgjengelig.

Mer informasjon om forebygging og håndtering av muskel- og skjelettplager finnes på byråets nettsted på: <https://osha.europa.eu/no/themes/musculoskeletal-disorders>



www.healthy-workplaces.eu