



71  
SV

# FACTS

Europeiska arbetsmiljöbyrån

ISSN 1681-2182

## Introduktion till arbetsrelaterade belastningsbesvär

### Varför är belastningsbesvär vår gemensamma prioritering?

Belastningsbesvär är det vanligaste arbetsrelaterade hälso-problemet i Europa. Nästan 24 procent av arbetstagarna inom EU-25 rapporterar att de lider av ryggbesvär och 22 procent klagar över muskelsmärta. Båda tillstånden är mest utbredda i de nya medlemsstaterna, 39 procent respektive 36 procent (!). Belastningsbesvär orsakar inte bara personligt lidande och inkomstförlust, utan de innebär även kostnader för företag och samhälle. Alla arbetstagare kan drabbas, men belastningsbesvär kan förebyggas genom att man bedömer arbetsuppgifterna, vidtar förebyggande åtgärder och kontrollerar att dessa åtgärder ger effekt.

"Belasta rätt" är temat för 2007 års europeiska kampanj som tillägnas belastningsbesvär. Kampanjen kommer att vidareutveckla de insatser på området för belastningsbesvär som inleddes under den första Europaveckan 2000, "Säg adjö till belastningsskadorna!", och kommer att beröra alla EU:s medlemsstater samt Eftaländerna.

### Vad är belastningsbesvär?

Arbetsrelaterade belastningsbesvär är funktionsnedsättningar i rörelseorganen som muskler, leder, senor, ligament, nerver, skelett och den lokala blodcirkulationen. De orsakas eller förvärras främst av arbete och av den miljö där arbetet utförs.

De flesta arbetsrelaterade belastningsbesvärerna är kumulativa besvär som orsakas av upprepad exponering, för hög- eller lågintensiv belastning under en längre tidsperiod. Belastningsbesvär kan emellertid också vara akuta skador, som frakturer, som uppstår vid en olycka.

Dessa sjukdomar drabbar främst rygg, nacke, axlar, armar och händer, men de kan även drabba höfter, ben och fötter. Vissa belastningsbesvär, som karpaltunnelsyndrom i handleden, är specifika på grund av deras tydligt definierade tecken och symptom. Andra belastningsbesvär är icke-specifika därför att smärta och obehag finns utan tecken på en tydlig och specifik sjukdom.

### Vilka är de faktorer som kan bidra till belastningsbesvär?

Flera olika grupper av faktorer kan bidra till belastningsbesvär, bland annat fysiska och biomekaniska faktorer, organisatoriska och psykosociala faktorer samt individuella faktorer (se ruta 1). Dessa kan agera var för sig eller i kombination med varandra.

#### Ruta 1: Faktorer som kan bidra till uppkomsten av belastningsbesvär

Fysiska faktorer:

- Kraftutövning, t.ex. arbete som kräver att man lyfter, bär, drar eller skjuter på föremål samt användning av verktyg.
- Upprepade rörelser.

- Obekväma eller statiska arbetsställningar, t.ex. med händerna lyfta ovanför axelhöjd, eller långvarigt stående eller sittande.
- Tryck lokalt av verktyg och ytor.
- Vibrationer.
- Kyla eller stark värme.
- Dålig belysning kan t.ex. orsaka en olycka.
- Höga bullernivåer kan t.ex. leda till spänningar i kroppen.

Organisatoriska och psykosociala faktorer:

- Krävande arbete, bristande kontroll över de arbetsuppgifter som skall utföras och låg grad av självständighet.
- Låg grad av arbetstillfredsställelse.
- Repetitivt, monotont arbete i hög takt.
- Brist på stöd från kollegor, överordnade och chefer.

Individuella faktorer:

- Tidigare sjukdomshistoria.
- Fysisk kapacitet.
- Ålder.
- Fetma.
- Rökning.

### Hur bekämpar man belastningsbesvärerna?

För att kunna bekämpa belastningsbesvärerna krävs ett integrerat och systematiskt arbete. Detta arbete bör inte begränsas till förebyggande av nya sjukdomar, utan även fortsatt anställning, rehabilitering och återanpassning av arbetstagare som redan lider av belastningsbesvär.

#### Ruta 2: Att bekämpa belastningsbesvär: den europeiska modellen (2)

För att förebygga belastningsbesvär bör följande göras (3):

- Undvika risker för belastningsbesvär.
- Värdera de risker som inte kan undvikas.
- Bekämpa riskerna vid källan.
- Anpassa arbetet till individen.
- Utnyttja den tekniska utvecklingen.
- Ersätta det farliga med det som är ofarligt eller mindre farligt.
- Utveckla en enhetlig och övergripande policy för det förebyggande arbetet, som omfattar hela den belastning som kroppen utsätts för.
- Prioritera kollektiva skyddsåtgärder framför individuella skyddsåtgärder.
- Ge arbetstagarna lämpliga arbetsinstruktioner.

För att se till att arbetstagare med belastningsbesvär stannar kvar i arbetet bör följande göras:

- Tillhandahålla rehabilitering.
- Återanpassa arbetstagare som lider av eller har lidit av belastningsbesvär i arbete.

(1) Europeiska institutet för förbättring av levnads- och arbetsvillkor, "Fjärde europeiska undersökningen av arbetsvillkor", 2005.

(2) Europeiska arbetsmiljöbyrån, "Research on work-related low back disorders", 2000.

(3) Ur direktiv 89/391/EEG, artikel 6.2.

Förebyggande åtgärder bör inriktas på hela den belastning som kroppen utsätts för och som kan bidra till uppkomsten av belastningsbesvär.

Normalt är det inte en enskild faktor som orsakar dem – manuell hantering är till exempel sällan ensam orsaken till ryggbesvär. Det finns många andra faktorer som kan bidra till dess uppkomst, som stress, vibrationer, kyla och arbetets organisation. Därför är det mycket viktigt att bedöma samtliga risker för uppkomst av belastningsbesvär och att bekämpa dem på ett heltäckande sätt.

Att behålla arbetstagare med belastningsbesvär i arbete bör vara ett väsentligt inslag i en arbetsmiljöpolicy för att förebygga dessa sjukdomar. Särskild betoning bör läggas på tvärvetenskapliga metoder som kombinerar förebyggande åtgärder och rehabilitering. Särskilt viktig är den roll som socialt och organisatoriskt stöd spelar när det gäller att ge arbetstagare med belastningsbesvär möjlighet att både återvända till och stanna kvar i arbetet. Det aktiva stödet samt medverkan från arbetstagare i riskzonen och övriga i organisationen är betydelsefullt.

De centrala inslagen i den europeiska modellen för att bekämpa belastningsbesvär beskrivs i ruta 2.

### Att bekämpa belastningsbesvär är kostnadseffektivt: en fallstudie från sjukhussektorn (\*)

De arbetsuppgifter som arbetstagarna i tvätteriet på ett stort allmänt sjukhus utförde utsatte dem för risker för skador i ländrygg och axlar. Arbetsuppgifterna inbegrep en kombination av kraftiga framåtböjda rörelser för att lyfta torr och vått tvätt, kraftutövning och arbete i obekväma ställningar.

*Bild 1: Matningstransportör före ändring, som kräver att de anställda arbetar i obekväma ställningar.*



Källa: Health & Safety Executive, Storbritannien.

Baserat på en ergonomisk bedömning där experter, arbetstagare och arbetsledning medverkade infördes förändringar vid arbetsstationer och av tvättutrustning (t.ex. förlängning av matningstransportören, se bild 2), arbetsrotation samt återkoppling till arbetstagarna.

Förändringen ledde till att personalens sjukfrånvaro minskade med 62 procent, produktiviteten ökade med 12 procent, över-tidsersättningarna minskade med 20 procent och personalens

arbetsmoral förbättrades. Den totala kostnaden för insatsen uppgick till 29 030 pund sterling, beräknat på en livscykel för processen på tre år från insatsens genomförande. Insatsen gav en nettovinst på 209 739 pund sterling och återbetalningstiden var 4,38 månader.

*Bild 2: Matningstransportör efter ändring. Bilden visar en förlängd transportör och användning av tvättpåsar av plast.*



Källa: Health & Safety Executive, Storbritannien.

### Europeisk lagstiftning

De viktigaste inslagen i de åtgärder som krävs för att förebygga belastningsbesvär är redan erkända i EU-direktiv, medlemsstaternas lagstiftning och riktlinjer för goda praktiska exempel. Direktiven kompletteras av en rad europeiska standarder (så kallade EN-standarder), som ger utförligare anvisningar eller möjliggör direktivens genomförande (\*).

De viktigaste EU-direktiven som tar upp förebyggande av belastningsbesvär är följande:

- 89/391/EEG: gäller åtgärder för att främja förbättringar av arbetstagarnas säkerhet och hälsa i arbetet.
- 89/654/EEG: gäller minimikrav för säkerhet och hälsa på arbetsplatsen.
- 89/655/EEG: gäller minimikrav för arbetsutrustning.
- 89/656/EEG: gäller minimikrav för personlig skyddsutrustning.
- 90/269/EEG: gäller fastställande och förebyggande av risker vid manuell hantering av laster.
- 90/270/EEG: gäller minimikrav för säkerhet och hälsa i arbete vid bildskärm.
- 93/104/EG: gäller arbetstidens organisation.
- 98/37/EG: gäller maskiner.
- 2002/44/EG: gäller fastställande och förebyggande av risker som har samband med vibrationer.

**Ytterligare information** om den europeiska kampanjen om belastningsbesvär finns på arbetsmiljöbyråns webbplats: <http://ew2007.osha.europa.eu>

**Ytterligare information** om förebyggande av belastningsbesvär och att behålla arbetstagare med belastningsbesvär i arbete finns på arbetsmiljöbyråns webbplats: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

**Ytterligare information** om arbetsmiljöbyråns publikationer finns på <http://osha.europa.eu/publications>

(\*) Health & Safety Executive, Storbritannien. "Research report 491: Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders".

(\*) På arbetsmiljöbyråns webbplats finns länkar till EU-lagstiftning om belastningsbesvär: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>, EU-lagstiftning om arbetarskydd: <http://osha.europa.eu/legislation>, och till medlemsstaternas webbplatser där nationell lagstiftning och nationella riktlinjer finns.

### Europeiska arbetsmiljöbyrån

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tfn (+34) 94 479 43 60, fax (+34) 94 479 43 83

E-post: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Europeiska arbetsmiljöbyrån. Kopiering tillåten med angivande av källan. Printed in Belgium, 2007

