



72
DA

FACTS

Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur

ISSN 1681-2093

Arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme

Indledning

Næsten to tredjedele af arbejdstagerne i EU-landene oplyser, at de er udsat for gentagne bevægelser med hånd- og arm, og en fjerdedel er udsat for vibrationer fra værktøj — nogle af de væsentligste risikofaktorer for arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme⁽¹⁾. Mange arbejdstagere i mange forskellige brancher udvikler arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme, som er den hyppigste form for arbejdsskade i Europa. Mere end 45 % af alle arbejdsskader⁽²⁾ er besvær i nakke, skuldre og arme.

Arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme medfører ikke blot personlige gener og tab af indkomst, men påfører også erhvervslivet og de nationale økonomier omkostninger. Omkostningerne skønnes at ligge i størrelsesordenen 0,5 % til 2 % af bruttonationalindkomsten⁽³⁾.

Hvad er arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme?

Arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme er smerter, stivhed og nedsat funktion i f.eks. muskler, led, sener, ledbånd, nerver og knogler og blodomløb, som primært forårsages eller forværres af arbejde og det miljø, det udføres i.

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 overbelastninger eller belastningsskader f.eks. af sener og muskler som følge af repetitivt arbejde eller kumulative belastningsskader. Konkrete eksempler på lidelsen er f.eks. karpaltunnelsyndrom, tendinitis og »hvide fingre« på grund af vibrationsudsættelse.



Hvad forårsager arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme?

Fysisk arbejde kræver anvendelse af muskelkraft, enten for at flytte genstande eller holde dem på plads. Hver gang der

arbejdes med hænderne, aktiveres forskellige muskelgrupper i nakke, skuldre, arme og hænder. Jo flere kræfter, der skal bruges for at håndtere genstande, jo større muskelkraft anvendes der i de dele af kroppen, der er involveret i bevægelsen.

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 med heraf følgende arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme.

Hvilke risikofaktorer kan udløse arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme?

De største risikofaktorer er:

- anvendelse af muskelkraft, som medfører tunge mekaniske belastninger af nakke, skuldre og arme
- arbejde i ubekvemme stillinger, hvor musklerne er spændte, og hvor kroppen udsættes for større mekaniske belastninger
- gentagne bevægelser, navnlig hvis de involverer de samme led og muskelgrupper, og hvis de kombinerer anstrengende aktiviteter og repetitive bevægelser⁽⁴⁾
- arbejde over længere perioder uden mulighed for at holde pause og hvile ud efter anstrengende aktivitet
- lokal kompression af værktøjer og overflader
- hånd-arm-vibrationer, som medfører sovende fornemmelse, prikken eller følelsesløshed, og som kræver øget kraft ved gribebevægelser.

Boks 1: Aktiviteter, som øger risikoen for at udvikle arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme

I nakke og skuldre:

- arbejdsstillinger, hvor kropsdele skal støttes, eller hvor der løftes genstande, f.eks. arbejde med løftede arme
- længerevarende arbejde i statiske kropsstillinger, som kræver kontinuerlig spænding af de samme muskelgrupper, f.eks. arbejde ved et mikroskop
- gentagne løft af arme eller drejning af hovedet til siden.

I albuer, håndled og hænder:

- brug af stor muskelkraft til at håndtere genstande, f.eks. fastholdelse af store eller små genstande
- arbejdsstillinger, hvor håndleddene er bøjedet ud- eller indad
- gentagelse af de samme håndledsbevægelser.

(1) Det Europæiske Institut til Forbedring af Leve- og Arbejdsvilkårene, »Fjerde europæiske undersøgelse af arbejdsforholdene«, 2005.

(2) Eurostat, »Work and health in the EU: A statistical portrait«, Kontoret for De Europæiske Fællesskabers Officielle Publikationer, Luxembourg, 2004.

(3) Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, »Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders«, 1999.

(4) Rahman Shiri, Eira Viikari-Juntura, Helena Varonen og Markku Heliövaara, »Prevalence and Determinants of Lateral and Medial Epicondylitis: A Population Study«. <http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/164/11/1065>

Andre risikofaktorer, der kan udløse arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme, omfatter:

Arbejds miljøet:

- dårlig indretning af arbejdspladsen, så de ansatte er nødt til at arbejde i ubekvemme arbejdsstillinger; dårlig udformning af værktøjer og maskiner
- for høje temperaturer, hvilket øger den generelle træthed, og et for koldt arbejdsmiljø, der kan gøre det vanskeligere at gribe om genstande
- dårlig belysning, som tvinger de ansatte til at indtage ubekvemme stillinger for at kunne se, hvad de laver
- høje støjniveauer, som øger muskelspændingen i kroppen.

Individuelle faktorer:

- de ansattes fysiske kapacitet varierer, og tidligere skader kan gøre kroppen mere udsat
- manglende erfaring, oplæring eller kendskab til jobbet
- dårligt siddende tøj eller dårligt sikkerhedsudstyr kan begrænse bevægelsesfriheden eller gøre det nødvendigt at bruge flere kræfter for at udføre arbejdet
- livsstilsfaktorer, f.eks. rygning, overvægt og lignende (*).

Organisatoriske og psykosociale faktorer:

- monotont arbejde eller højt arbejdstempo
- tidspres
- manglede indflydelse på de udførte opgaver
- begrænsede muligheder for socialt samspil eller manglende støtte fra chefer og kolleger.

Alle disse faktorer kan gøre sig gældende hver for sig, men risikoen er større, hvis flere faktorer optræder samtidigt.

Risikovurdering af arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme

Arbejdsgivere er juridisk forpligtet til at evaluere risici på arbejdspladsen og sørge for at sikre de ansattes sikkerhed og sundhed. Denne proces kaldes arbejdspladsvurdering eller APV.

En god APV hjælper til at mindske virksomhedernes tab i forhold til mistet produktion og erstatningskrav.

En trinvis APV omfatter følgende:

- Identificer potentielle risici: identificere alle risici eller risikokombinationer, som kan udløse arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme.
- Vurdér, hvilke personer der kan blive berørt og hvordan: Inddrag alle, der er udsat for risiko.
- Evaluer risiciene og overvejelse af:
 - hvordan risikoen kan fjernes helt
 - hvordan risikoen kan kontrolleres
 - hvilke foranstaltninger der kan træffes, som omfatter hele arbejdsstyrken
 - om der er behov for personligt sikkerhedsudstyr.
- Overvåg risici og bedøm forebyggende foranstaltninger.

Forebyggelse af arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme

Når APV'en er gennemført, skal der udarbejdes en prioriteret liste over foranstaltninger samt over de ansatte og de sikker-

hedsrepræsentanter, der er involveret i gennemførelsen heraf. Foranstaltningerne skal fokusere på forebyggelse, men der skal også fastsættes foranstaltninger, som har til formål at mindske eventuelle skaders omfang.

Det er vigtigt, at alle ansatte får de rette oplysninger om og undervises og oplæres i sikkerhed og sundhed på arbejdspladsen, så de lærer at undgå specifikke farer og risici.

Foranstaltningerne kan dække følgende områder:

- Arbejdspladsen: Kan den indrettes bedre?
- Arbejdsudstyr: Er værktøjerne ergonomisk udformet? Kan der anvendes ikke-vibrerende værktøjer til at reducere den muskelkraft, der skal anvendes for at udføre visse opgaver?
- Arbejdsopgaver: Kan de fysiske krav til jobbet reduceres ved hjælp af nye værktøjer eller arbejdsmetoder?
- Arbejdsplanlægning: Kan arbejdet planlægges eller fordeles bedre, og kan der indføres mere sikre arbejdssystemer?
- Arbejdstilrettelæggelse: Kan der indføres en bedre balance mellem arbejds- og hvileperioder eller jobrotation? Er der mulighed for at øge sikkerhedskulturen på virksomhedsplan?
- Design og indkøb: Er der mulighed for at fjerne risici i planlægningsfasen?
- Fremme af sundhed på arbejdspladsen, f.eks. forebyggelse af rygning og overvægt.

Det er vigtigt, at de ansatte inddrages i håndteringen af farer på arbejdspladsen. De ansatte og arbejdstagerrepræsentanterne kender arbejdspladsen bedst.

EU-lovgivningen

I henhold til EU-lovgivningen er det arbejdsgivernes ansvar at reducere risici for de ansattes sikkerhed og sundhed. De vigtigste EU-direktiver om arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme er anført i boks 2. Andre EU-direktiver, standarder og retningslinjer samt bestemmelser i de enkelte medlemsstater kan også være relevante for forebyggelsen af arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme (*).

Boks 2: De vigtigste EU-direktiver om forebyggelse af arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme

- 89/391/EØF: om foranstaltninger til forbedring af arbejdstagernes sikkerhed og sundhed under arbejdet
- 90/270/EØF: om minimumsforskrifter for sikkerhed og sundhed i forbindelse med arbejde ved skærmterminaler
- 90/269/EØF: om identifikation og forebyggelse af risici i forbindelse med manuel håndtering af byrder

Flere oplysninger om forebyggelse af arbejdsbetinget besvær i nakke, skuldre og arme findes på:

http://osha.europa.eu/good_practice/risks/msd/

Flere oplysninger om agenturets publikationer findes på <http://osha.europa.eu/publications>

(*) Links på agenturets websted til EU-lovgivning vedrørende arbejdsbetinget muskel- og skeletbesvær <http://osha.europa.eu/topics/msds/>, EU-lovgivning vedrørende arbejdstagerbeskyttelse, <http://osha.europa.eu/legislation> og til medlemsstaternes websteder, hvor der kan hentes information om national lovgivning og retningslinjer.

Det Europæiske Arbejds miljøagentur

Gran Via, 33, E-48009 Bilbao

Tlf. (+34) 944 79 43 60, fax (+34) 944 79 43 83

E-post: information@osha.europa.eu

© Det Europæiske Arbejds miljøagentur. Gengivelse er tilladt med kildeangivelse. Printed in Belgium, 2007

