



Arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer

Inledning

Nästan två tredjedelar av EUs arbetstagare rapporterar att de utför repetitiva hand- och armrörelser, och en fjärdedel att de utsätts för vibrationer från verktyg – vilket utgör betydande riskfaktorer för arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer (1). Många arbetstagare inom en rad olika yrken utvecklar arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer. Dessa besvär är den vanligaste formen av arbetssjukdom i Europa och står för över 45 procent av alla arbetssjukdomar (2).

Arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer orsakar inte bara personligt lidande och inkomstförlust, utan de innebär även kostnader för företag och samhälle. Kostnaden för arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer har uppskattats till mellan 0,5 procent och 2 procent av bruttonationalprodukten (3).

Vad är arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer?

Arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer är funktionsnedsättningar i rörelseorganen som muskler, leder, senor, ligament, nerver, ben och den lokala blodcirkulationen. De orsakas eller förvärras främst av arbete och av den miljö där arbetet äger rum.

Det kan ta lång tid för symptomen på arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer att utvecklas och de kan yttra sig i form av smärta, obehag, domningar och en stickande känsla. De drabbade kan även uppleva ledsvullnad, nedsatt rörlighet eller gripstyrka samt förändrad hudfärg på händer eller fingrar.

Arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer kallas ibland "stukningar eller sträckningar", "belastningsskador" eller "kumulativa belastningsskador". Till de mer specifika exemplen hör karpaltunnelsyndrom, tendinit och vibrationsskador i form av vita fingrar.



Vad orsakar arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer?

Fysiskt arbete innebär kraftutövning, antingen för att flytta föremål eller för att hålla dem stadigt. Varje gång arbete utförs med händerna dras olika muskelgrupper i nacke, axlar, armar och händer samman. Ju större kraft som krävs för att hantera föremålen, desto större är muskelkraften som utvecklas i de delar av kroppen som används.

Även om vissa arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer är resultatet av mycket intensiv kraftutövning, orsakas de flesta av många upprepade och till synes måttliga kraftutövningar som upprätthålls under en längre period. Dessa kan leda till muskeltrötthet och mikroskopiska vävnadsskador samt till arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer.

Vilka är riskfaktorerna för arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer?

De främsta riskfaktorerna är följande:

- Kraftutövning som leder till hög mekanisk belastning av nacke, axlar, armar och händer.
- Arbete i obekväma arbetsställningar – musklerna dras samman och kroppen utsätts för hög mekanisk belastning.
- Repetitiva rörelser, särskilt om samma leder och muskelgrupper berörs, och om arbete som kräver kraft kombineras med repetitiva rörelser (4).
- Långvarigt arbete utan möjlighet att vila och återhämta sig från belastningen.
- Tryck lokalt av verktyg och ytor.
- Vibrationer i händer och armar som orsakar domning, stickande känsla eller känselbortfall och som kräver stor gripkraft.

Ruta 1: Aktiviteter som ökar risken för att utveckla arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer

I nacke och axlar

- Arbetsställningar där delar av kroppstyngden måste stödjas, eller föremål måste hållas upp, som vid arbete med lyfta armar.
- Långvarigt arbete i statiska ställningar som innebär ständig sammandragning av samma muskelgrupper, t.ex. arbete vid mikroskop.
- Upprepade armlyft eller huvudvridningar i sidled.

I armbåge, handleder och händer

- Användning av stor muskelkraft för att hantera föremål, t.ex. ett stort grepp eller ett klämgrepp.
- Arbete med handlederna i vridna ställningar, t.ex. inåt- eller utåt vridna.
- Upprepning av samma handledsrörelser.

Följande faktorer bidrar också till ökad risk för arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer:

Arbetsmiljö:

- Dåligt utformade arbetsutrymmen som innebär att de anställda måste arbeta i obekväma ställningar samt dåligt utformade verktyg och maskiner.

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

(2) Eurostat, "Work and health in the EU: A statistical portrait", Byrån för Europeiska gemenskapernas officiella publikationer, Luxemburg, 2004.

(3) Europeiska arbetsmiljöbyrån, "Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders", 1999.

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

- Stark värme som bidrar till att öka den allmänna tröttheten, eller stark kyla som kan försvåra gripprelser.
- Dålig belysning som tvingar de anställda att arbeta i obekväma ställningar för att kunna se vad de håller på med.
- Höga bullernivåer, som leder till spänningar i kroppen.

Individuella faktorer:

- Arbetstagarnas fysiska kapacitet varierar, samtidigt som tidigare skador kan göra kroppen mer sårbar.
- Brist på erfarenhet, utbildning eller förtrogenhet med arbetsuppgifterna.
- Dåligt sittande klädsel eller personlig skyddsutrustning kan leda till inskränkt rörelsefrihet eller till att det behövs ökad kraft för att utföra arbetet.
- Individuella faktorer, t.ex. rökning och fetma (*).

Organisatoriska och psykosociala faktorer:

- Monotona arbetsuppgifter eller hög arbetstakt.
- Tidspress.
- Bristande kontroll över de arbetsuppgifter som ska utföras.
- Begränsade möjligheter till social interaktion, eller dåligt stöd från överordnade och kollegor.

Alla dessa faktorer kan påverka var för sig, men risken är högre om flera riskfaktorer samverkar.

Riskbedömning för arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer

Arbetsgivarna är enligt lag skyldiga att värdera riskerna på arbetsplatsen och vidta åtgärder för att trygga säkerheten och hälsan för arbetstagare och andra som kan komma till skada. Denna process kallas riskbedömning.

God riskbedömning bidrar till att minska företagets kostnader för produktionsförluster, ersättningskrav och högre försäkringspremier.

En riskbedömningsmetod i flera steg inbegriper följande moment:

- Riskidentifiering: alla risker eller kombinationer av risker som kan leda till arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer identifieras.
- Bedömning av vem som kan skadas och hur detta kan hända: här är det viktigt att tänka på alla som kan komma till skada.
- Värdering av riskerna och beslut om huruvida
 - risken kan undanröjas helt och hållet,
 - risken kan kontrolleras,
 - skyddsåtgärder kan vidtas för att skydda hela arbetsstyrkan,
 - personlig skyddsutrustning är nödvändig.
- Övervakning av riskerna och uppföljning av förebyggande åtgärder.

Förebyggande av arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer

När riskbedömningen är slutförd bör en handlingsplan över lämpliga åtgärder upprättas i prioriteringsordning, och arbetstagarna och deras

företrädare bör delta i genomförandet av dessa. Insatserna bör vara inriktade på förebyggande åtgärder, men även omfatta åtgärder för att se till att skador som eventuellt uppkommer inte blir av allvarlig art.

Det är viktigt att se till att all personal får tillräckligt bra information och utbildning om arbetsmiljöfrågor samt praktisk kunskap om hur specifika faror och risker undviks.

Dessa åtgärder kan omfatta följande områden:

- Arbetsplatsen: kan arbetsplatsens fysiska utformning förbättras?
- Arbetsutrustning: är verktygen ergonomiskt utformade? Kan icke-vibrerande motordrivna verktyg användas för att minska behovet av kraftutövning för vissa arbetsuppgifter?
- Arbetsuppgifter: kan arbetets fysiska krav minskas genom att använda nya verktyg eller arbetsmetoder?
- Arbetsledning: kan arbetet planeras eller fördelas bättre och kan säkrare produktionssystem införas?
- Arbetsorganisation: kan en bättre uppdelning mellan arbete och pauser eller en bättre arbetsrotation ordnas? Kan en bättre säkerhetskultur främjas på företagsnivå?
- Utformning och upphandling: kan risker elimineras i planeringsskedet?
- Hälsöfrämjande åtgärder på arbetsplatsen, t.ex. förebyggande av rökning och fetma.

Arbetstagarnas aktiva deltagande är av avgörande betydelse vid riskhantering. De anställda och deras företrädare kan arbetsplatsen lika bra som någon annan.

Europeisk lagstiftning

Enligt EU:s lagstiftning är det arbetsgivarnas ansvar att minimera riskerna för arbetstagarnas hälsa och säkerhet i arbetet. De viktigaste EU-direktiven om arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer räknas upp i ruta 2. Det finns även andra direktiv, standarder och riktlinjer inom EU samt föreskrifter i enskilda medlemsstater som kan vara relevanta när det gäller förebyggande av arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer (*).

Ruta 2: Viktiga EU-direktiv som tar upp förebyggande av arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer

- 89/391/EEG: gäller åtgärder för att främja förbättringar av arbetstagarnas säkerhet och hälsa i arbetet.
- 90/270/EEG: gäller minimikrav för säkerhet och hälsa i arbete vid bildskärm.
- 90/269/EEG: gäller minimikrav för hälsa och säkerhet vid manuell hantering av laster.

Ytterligare information om förebyggande av arbetsrelaterade besvär i nacke, axlar, armar och händer finns på arbetsmiljöbyråns webbplats: http://osha.europa.eu/good_practice/risks/msd/

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

(*) På arbetsmiljöbyråns webbplats finns länkar till EU-lagstiftning om belastningsbesvär och sjukdomar: <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) 944 79 43 60, fax (+34) 944 79 43 83

E-post: information@osha.europa.eu

