



78
SV

FACTS

Europeiska arbetsmiljöbyrån

Rapport om förebyggande av arbetsrelaterade belastningsbesvär

Sammanfattning



Inledning

Smärta, obehag och funktionsnedsättningar i ryggen, nacken, armarna och benen är vanligt förekommande bland förvärvsarbetande personer. Dessa besvär kallas belastningsbesvär. Inom EU-27 rapporterar cirka 25 procent av arbetstagarna att de lider av ryggbesvär och omkring 23 procent klagar över muskelsmärta. Belastningsbesvär är därför det vanligaste arbetsrelaterade hälsoproblemet (1). Belastningsbesvär är ett stort problem som inte bara påverkar arbetstagarnas hälsa, utan även leder till högre kostnader för företagen och högre socialförsäkringskostnader i EU-länderna (2).

Det krävs åtgärder på arbetsplatsen för att komma till rätta med belastningsbesvär. Först och främst krävs det förebyggande åtgärder. Men när det gäller de arbetstagare som redan lider av belastningsbesvär gäller det att se till att de kan behålla sin anställning, fortsätta arbeta och vid behov återanpassas i arbetslivet.

I detta faktablad belyser vi de viktigaste resultaten från Europeiska arbetsmiljöbyråns rapport om förebyggande av arbetsrelaterade belastningsbesvär (*Work-related musculoskeletal disorders: Prevention report*), som är inriktad på förebyggande åtgärder och utvecklingen och framstegen på detta område sedan den senaste kampanjen om belastningsbesvär 2000. Rapporten består av två delar: 1) en genomgång av den senaste forskningslitteraturen om arbetsrelaterade insatser för att

förebygga riskerna med belastningsbesvär, och 2) 15 fallstudier som visar hur problemen har lösts ute på arbetsplatserna.

I ytterligare en rapport av arbetsmiljöbyrån, *Work-related musculoskeletal disorders: Back to work*, utvärderas hur effektiva de arbetsrelaterade insatserna är på detta område. Rapporten innehåller även en översikt över vilka politiska initiativ som vidtas på EU-nivå och internationell nivå för att behålla, återanpassa och rehabilitera arbetstagare med belastningsbesvär. Det görs ingen åtskillnad mellan förebyggande åtgärder och rehabilitering, utan de båda rapporterna kompletterar varandra.

Vetenskapliga bevis

En systematisk genomgång av de vetenskapliga bevisen för hur effektiva förebyggande åtgärder är för att komma till rätta med arbetsrelaterade belastningsbesvär visar att antalet undersökningar har ökat sedan 2000 och att undersökningarna håller hög kvalitet. Antalet undersökningar är dock fortfarande jämförelsevis lågt, och många rapporter saknar beskrivningar och kvantifieringar av hur väl man har lyckats med att minska riskfaktorerna på den berörda arbetsplatsen. Man hittade inga vetenskapliga undersökningar som stred mot den strategi som har valts i EU:s direktiv om manuell hantering av laster och om arbete vid bildskärm. De viktigaste slutsatserna från litteraturgenomgången beskrivs i rutan nedan.

Organisatoriska och administrativa insatser

- Kortare arbetsdagar kan bidra till att minska problemen med belastningsbesvär.
- Det är möjligt att utan produktionsförluster införa extra pauser för personer som utför repetitiva rörelser.

Tekniska insatser

- Tekniska ergonomiska åtgärder kan bidra till att minska arbetsbelastningen på ryggen, nacken, axlarna, armarna och händerna (t.ex. med ergonomiska handverktyg), vilket minskar belastningsbesvären utan produktionsförluster.

Skyddsutrustning

- Det finns inga övertygande belegg för att användning av ryggbälte bidrar till att förebygga arbetsrelaterad värk i ländryggen.

(1) Europeiska institutet för förbättring av levnads- och arbetsvillkor. Fjärde europeiska undersökningen av arbetsvillkor 2007. Se <http://www.eurofound.europa.eu/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>

(2) Europeiska arbetsmiljöbyrån, *Thematic report on MSDs*, 2008 (under utarbetande)

Beteendemässiga förändringar

- Utbildning i arbetsmetoder vid manuell hantering av laster är inte effektiv om detta är den enda åtgärden för att förebygga värk i ländryggen.
- Fysisk träning kan minska risken för återkommande smärtor i ryggen, nacken och skuldrorna. Man bör motionera ordentligt minst tre gånger i veckan för att träningen ska vara effektiv.

Genomförandestrategier

- En kombination av olika insatser (övergripande tillvägagångssätt) – som omfattar organisatoriska och tekniska åtgärder samt individanpassade åtgärder – krävs för effektivt förebyggande av belastningsbesvär. Insatser som består av enstaka åtgärder är knappast effektiva för att förebygga belastningsbesvär.
- Deltagande – att göra de anställda delaktiga i förändringsprocessen kan inverka positivt på insatserna.

Fallstudier

Femton fallstudier har valts ut från en rad olika yrken och ekonomiska sektorer i Europa. Fallstudierna täcker bland annat hälsovårdssektorn, läkemedelsindustrin, bygg- och anläggningssektorn, konfektionsindustrin, avfallssektorn och livsmedelsindustrin. De innehåller exempel på insatser som har genomförts av företag och organisationer i syfte att hantera och förebygga riskerna med belastningsbesvär.

Fallstudierna har delats in i olika insatstyper i rapporten:

- Tekniska insatser (ändrad utformning av den fysiska arbetsmiljön, arbetshjälpmiddel eller arbetsverktyg, inköp av lyft- och transporthjälpmiddel etc.).
- Organisatoriska och administrativa insatser (förändringar av arbetsuppgifter, arbetsrotation etc.).
- Beteendemässiga förändringar (kurser i teknik för manuell hantering av laster, information om fördelarna med att motionera etc.).

De tillvägagångssätt som har tillämpats för att förebygga belastningsbesvär och de lösningar som beskrivs i varje fallstudie kan överföras till andra situationer och sektorer i EU:s medlemsstater.

Fallstudierna visar att insatser för att komma till rätta med riskerna med belastningsbesvär kan ge många fördelar, bland annat

- förbättrade arbetsförhållanden,
- ökad tillfredsställelse och motivation bland de anställda,
- minskad sjukfrånvaro på grund av belastningsbesvär,
- förbättringar av den allmänna säkerheten,



© Peter Rimmer

- ökad tillverknings- och produktionskapacitet och/eller produktkvalitet.

I detta avseende visar de flesta fallstudierna att kostnadsnyttoförhållandet för en ergonomisk insats är en avgörande faktor för att den ska accepteras på arbetsplatsen och bli framgångsrik.

De 15 fallstudierna visar att följande principer är viktiga för ett framgångsrikt genomförande av insatser på arbetsplatsen:

- Deltagande – de anställda och deras ombud bör vara delaktiga under hela processen.
- Övergripande tillvägagångssätt – personer med sakkunskap inom olika områden (ergonomi, maskinteknik, psykologi etc.) bör samarbeta när man analyserar och övervakar arbetsplatsrisker för att hitta lämpliga lösningar.
- Stöd från företagsledningen – det är viktigt att tillräckliga resurser anslås för arbetsmiljöförbättringar.
- Om man väljer att tillämpa befintliga exempel på goda praktiska arbetsmiljölösningar är det viktigt att anpassa dem till de särskilda förhållandena för varje arbetsplats.

Ytterligare information om arbetsrelaterade belastningsbesvär finns på arbetsmiljöbyråns webbplats: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

Ytterligare information om arbetsrelaterade belastningsbesvär i Sverige och Finland finns på www.av.se och <http://www.kela.fi>

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

© Europeiska arbetsmiljöbyrån. Kopiering tillåten med angivande av källan. Printed in Belgium, 2008

