



Forebyggelse af Arbejdsbetinget Besvær i Kroppens Muskler og led

Vores fælles prioritering

“Læg ikke krop til hvad som helst” er temaet for den europæiske arbejdsmiljøuge, der finder sted i alle 15 EU medlemslande i oktober 2000. Smerter i kroppens muskler og led er en af de mest almindelige arbejdsbetingede sygdomme. Millioner af europæiske arbejdstagere inden for alle sektorer er plaget af besvær i muskler og led. Samtidig påfører dette de europæiske arbejdsgivere omkostninger på adskillige milliarder euro (se Agenturets datablad om forebyggelse af arbejdsbetinget besvær i kroppens muskler og led - “Work-related Musculokeletal Disorders in Europe”). De fleste problemer vil dog kunne forebygges eller begrænses, hvis den eksisterende arbejdsmiljølovgivning og vejledning om god praksis blev fulgt.

Forebyggelse af besvær i kroppens muskler og led: Den europæiske strategi

Besvær i kroppens muskler og led dækker et bredt spektrum af helbredsproblemer. De to vigtigste grupper er rygsmerter/rygskader og lidelser som følge af ensidigt gentaget arbejde. Hyppigst går det ud over nakke, skuldre og arme, men også hofter og ben kan rammes. Der er klare beviser for, at besvær i kroppens muskler og led i høj grad er arbejdsbetinget. De mest udbredte fysiske årsager til besvær i kroppens muskler og led er manuel håndtering, tunge løft, uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser, hyppigt gentagne bevægelser, kraftkrævende arbejde med hænderne, direkte mekanisk tryk på vævet fx i hånden, vibrationer samt kulde på arbejdspladsen. Årsager i relation til arbejdets organisering omfatter arbejdstempo, repetitivt arbejde, arbejdsdags- og arbejdstidstilrettelæggelse (arbejdsdagsdesign), aflønningssystemer, ensformigt arbejde samt psykosociale faktorer på arbejdet. Nogle

typer af besvær kan tilskrives særlige arbejdsopgaver og erhverv. Kvindelige arbejdstagere rammes oftere end mandlige, hovedsageligt pga. den type arbejde de udfører (4).

For effektivt at forebygge besvær i kroppens muskler og led skal risikofaktorerne på arbejdspladsen identificeres, og derefter skal der træffes praktiske foranstaltninger for at forebygge eller nedbringe risikoen. Det er vigtigt at lægge vægt på: risikovurdering, sundhedsovervågning, efteruddannelse, oplysninger til og samråd med de ansatte, ergonomiske arbejdstiltag (de ergonomiske tiltag omfatter en gennemgang af alle arbejdspladsens påvirkninger, herunder udstyr, arbejdsmetoder og tilrettelæggelsen af arbejdet osv. med det formål at identificere problemer og påpege løsninger) samt forebyggelse af træthed. Disse elementer i forebyggelsen af besvær i kroppens muskler og led er allerede indført via europæiske direktiver i medlemslandenes lovgivning og retningslinjer for god praksis (5). De væsentligste europæiske direktiver, som vedrører forebyggelse af besvær i kroppens muskler og led, er angivet i boks 1.

At finde løsninger

For at finde effektive løsninger på uhensigtsmæssige påvirkninger er det meget vigtigt nøje at observere de virkelige forhold på arbejdspladsen, eftersom mange faktorer varierer fra job til job, og alle arbejdspladser er forskellige. Der bør fokuseres på alle mulige risikofaktorer, især eftersom en kombination af faktorer kan udgøre en særlig høj risiko. Løsningerne skal udformes, så der tages højde for særlige forhold på arbejdspladsen, bl.a. skal man rådføre sig med sikkerhedsrepræsentanten/sikkerhedsgruppen eller personalerepræsentanten om mulige problemer og løsninger. Ingen enkeltstående måde at gribe sagen an på fungerer i alle tilfælde, og det kan være nødvendigt at tilkalde eksperthjælp til vanskelige eller alvorlige problemer. Mange løsninger er dog ligetil og billige at gennemføre, og eksemplerne herunder viser, hvorledes nogle af disse forbedringer kan gennemføres i praksis for at forebygge eller reducere nogle risikofaktorer for besvær i muskler og led.

Hovedelementerne i den europæiske forebyggelsesstrategi er anført i Boks 2.

Boks 1 De væsentligste europæiske direktiver, som vedrører forebyggelse af besvær i kroppens muskler og led:

- Direktiv 89/391 indeholder en ramme for identificering og forebyggelse af risici.
- Direktiv 90/269 omfatter identificering og forebyggelse af risici i forbindelse med manuel håndtering.
- Direktiv 90/270 omfatter identificering og forebyggelse af risici i forbindelse med arbejde med skærmudstyr, inklusiv minimumskravene til udstyr, arbejdsmiljø og computergrænseflader.
- Direktiv 89/654 omfatter minimumskravene til arbejdspladser, inklusiv stole, belysning, temperatur og indretning af arbejdsstedet.
- Direktiv 89/655 omfatter arbejdsudstyr og den hensigtsmæssige udformning heraf.
- Direktiv 89/656 omfatter personlige værnemidler og den hensigtsmæssige udformning heraf.
- Direktiv 98/37 omfatter maskiner (træder i stedet for direktiv 89/392).
- Direktiv 93/104 omfatter tilrettelæggelsen af arbejdstid.
- Fælles standarder for udformningen af arbejdsudstyr fastsættes på europæisk plan. Disse standarder går under benævnelsen CEN-standarder. CEN-standarderne i “Safety of machinery-Human physical performance” er relevante i forbindelse med forebyggelse af risici for besvær i kroppens muskler og led.
- Yderligere information om de europæiske direktiver (inkl. fuldtækt), CEN-standarder og medlemslandenes lovgivning kan fås via links på agenturets webside.

Boks 2 Den europæiske forebyggelsesstrategi

- At forhindre risici for besvær i kroppens muskler og led
- At evaluere de risici for besvær i kroppens muskler og led, der ikke kan forhindres
- At bekæmpe risikofaktorerne for besvær i kroppens muskler og led ved kilden
- At tilpasse arbejdet til mennesket, navnlig for så vidt angår udformningen af arbejdspladsen, valg af arbejdsudstyr samt arbejds- og produktionsmetoder, i særdeleshed med henblik på at begrænse monotont arbejde og arbejde i en bestemt rytme samt at mindske virkningerne af sådant arbejde på helbredet
- At tage hensyn til den tekniske udvikling
- At skifte det farlige ud med noget ufarligt eller mindre farligt
- At udvikle en sammenhængende generel forebyggelsespolitik, der omfatter teknologi, tilrettelæggelse af arbejdet, arbejdsforhold, sociale relationer og påvirkning fra faktorer i arbejdsmiljøet.
- At prioritere foranstaltninger til kollektiv beskyttelse frem for foranstaltninger til individuel beskyttelse.
- At give arbejdstagere hensigtsmæssige oplæring og instruktion

Baseret på direktiv 89/391, artikel 6, stk. 2 (5)

Eksempler: At finde løsninger på risici i forbindelse med manuel håndtering

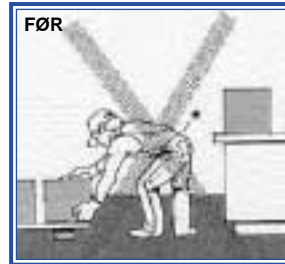
Risici i forbindelse med manuel håndtering omfatter træthed, uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser fx foroverbøjning og vridning i kroppen, trange pladsforhold eller uorden, ubekvemme eller tunge løft. Klager blandt personalet eller sygedage på grund af rygmerter er tegn på problemer. Det bør overvejes, om arbejdsfunktionerne kan automatiseres eller omorganiseres, således at manuelt løftarbejde ikke er nødvendigt. For at identificere alle risikomomenter bør arbejdsfunktionen, arbejdsmiljøet og

arbejdstagerens forudsætninger alle undersøges. Heri bør medregnes det at håndtere, bære, skubbe og trække tunge emner såvel som løft. Faglig uddannelse, oplæring og information er en vigtig del af forebyggelsen. Detaljerede oplysninger om de risikofaktorer, der skal holdes øje med, er anført i det europæiske direktiv om manuel håndtering (se Boks 1), den nationale lovgivning og retningslinjer vedrørende god praksis.



Source: INRS (6)

Ved at ændre højden på håndtaget på denne vogn forbedres arbejdsstillingen, og det bliver mindre belastende at skubbe den.



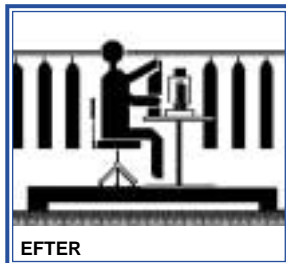
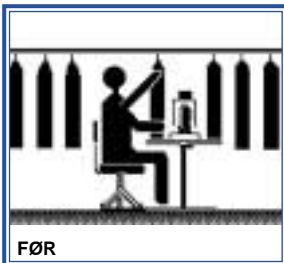
Source: ILO (7)

Ved at ændre arbejds højden ved aflæsning undgås her en foroverbøjet arbejdsstilling.

Eksempler: At finde løsninger på andre risici i forbindelse med besvær i kroppens muskler og led

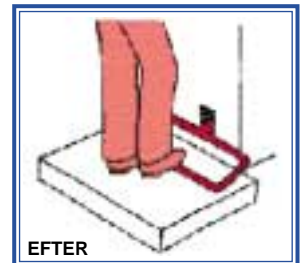
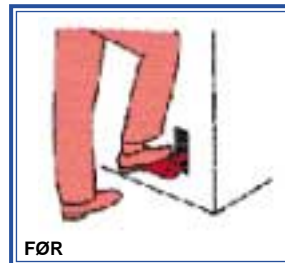
Risikofaktorer i forbindelse med andet besvær i kroppens muskler og led såsom besvær i nakke, skuldre, arme og ben omfatter: ensidige gentagne bevægelser; uhensigtsmæssige, fx kraftkrævende eller drejende bevægelser inkl. det at klemme, hamre eller støde; ubekvemme arbejdsstillinger; utilstrækkelig tid til genopbygning af vævet (restitution). Det at være udsat for vibrationer, arbejdspress og

stress på arbejdet kan også spille en rolle. Dårlige eller uhensigtsmæssige stole er endnu en faktor, der kan føre til rygmerter eller andre arbejdsbetingede smerter. Klager blandt personalet eller sygedage på grund af smerter, ømhed, vanskelighed ved at bevæge sig eller hævelser osv. er tegn på problemer med besvær i kroppens muskler og led.



Source: NSC (8)

Ved at gøre arbejdsbordet højere reduceres uhensigtsmæssige bevægelser blandt symaskineoperatører på denne tekstilfabrik.



Source: FIOH (9)

Ved at ændre på konstruktionen af denne fodpedal reduceres den kraft, der skal til for at anvende den.

Yderligere information

Yderligere information om den europæiske arbejdsmiljøuge samt om forebyggelse af besvær i kroppens muskler og led er tilgængelig på agenturets webside <http://osha.eu.int>, hvorfra publikationernes fulde tekst gratis kan hentes ned. <http://osha.eu.int/ew2000/> er den direkte link til oplysninger om den europæiske arbejdsmiljøuge. Eksempler på løsninger vedr. risici for besvær i kroppens muskler og led findes på adressen http://europe.osha.eu.int/good_practice/.

Yderligere information/henvisninger

1. "Læg ikke krop til hvad som helst" – agenturets informationsbrochure om den europæiske arbejdsmiljøuge år 2000
2. Agenturets datablad om arbejdsbetingede besvær i kroppens muskler og led - "Work Related Musculoskeletal Disorders in Europe"
3. Agenturets datablad om arbejdsbetingede besvær i kroppens muskler og led, nærmere bestemt i nakke skuldre og arme-

"Work-related Neck and Upper Limb Musculoskeletal Disorders": Sammen drag af Arbejds miljø agenturets rapport

4. "Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders" - Arbejds miljø agenturets rapport, 2000, findes på <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
5. Agenturets webside indeholder links til EU-lovgivning, <http://europe.osha.eu.int/legislation/>, og til websiderne i medlemslandene, der giver adgang til national lovgivning og nationale retningslinjer.
6. Kilde: INRS, Frankrig, "Travail et Sécurité", december 1999, foto af Bernard Floret
7. Kilde: Det Internationale Arbejdsbureau, "Ergonomic Checkpoints"
8. Kilde: National Safety Council, Illinois, USA, "Making the job easier: An ergonomics idea book"
9. Kilde: Det finske Arbejds miljø institut, "Ergonomics Workplace Analysis", 1999