



## Att Förebygga Arbetsrelaterade Belastningsskador

### Vårt gemensamma huvudmål

Säg adjö till belastningsskadorna! är temat för den Europeiska arbetsmiljöveckan, som äger rum i Europeiska unionens 15 medlemsstater under oktober 2000. Belastningsskador är en av de arbetsrelaterade skadetyper som drabbar miljoner europeiska arbetstagare i alla yrkessektorer och kostar europeiska arbetsgivare miljarder euro (se arbetsmiljöbyråns faktablad "Arbetsrelaterade belastningsskador i Europa"(2)). En stor del av problemen kan förhindras eller minskas om man följer befintliga arbetsmiljöregler och vägledningar om goda praktiska lösningar.

### Förebyggande av belastningsskador: Den europeiska modellen

Belastningsskador omfattar en mängd olika hälsoproblem. De två stora grupperna är ryggont/skador och skador till följd av ensidigt upprepat arbete. Såväl höfter, ben, fötter som nacke, axlar, armar och händer kan drabbas. Det finns tydliga bevis för att belastningsskador är starkt arbetsrelaterade. Fysiska orsaker till belastningsskadorna är manuell hantering, tunga lyft, felaktiga arbetsställningar och enformiga rörelser, direkt mekaniskt tryck på kroppsvävnader, vibrationer, kalla arbetsmiljöer. Arbetsorganisatoriska orsaker är bl.a. arbetstakt, enformiga rörelser, lönesystem, monotont arbete och psykosociala arbetsfaktorer. Vissa typer av besvär har samband med

särskilda arbetsuppgifter eller yrken. Kvinnor drabbas oftare än män, främst beroende på den sorts arbete de utför (4).

För att förebygga belastningsskador effektivt måste riskfaktorerna på arbetsplatsen identifieras och praktiska åtgärder vidtas för att förebygga eller minska riskerna. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt: riskbedömning, att följa hälsoläget, utbildning, information till och samråd med arbetstagarna, att försöka skapa ergonomiska arbetssystem (ett ergonomisk förhållningssätt innebär att man studerar arbetsmiljön i sin helhet, utrustning, arbetsmetoder och arbetsorganisation osv. för att upptäcka problem och finna lösningar) och att förebygga trötthet. Dessa inslag i förebyggandet av belastningsskador finns redan i europeiska direktiv, medlemsstaternas regler och riktlinjer för god praxis (5). De huvudsakliga europeiska direktiven som berör förebyggande av belastningsskador finns i ruta 1.

### Att hitta lösningar

För att hitta effektiva lösningar på belastningsergonomiska problem är det mycket viktigt att ingående studera de verkliga arbetsförhållanden som råder, eftersom arbeten och arbetsplatser sällan är helt lika. Alla riskfaktorer måste uppmärksammas, i synnerhet som kombinationer av olika faktorer kan skapa ytterligare risker. Lösningarna skall motsvara de särskilda förhållanden som råder på arbetsplatsen, vilket förutsätter samråd med personalen och deras representanter beträffande problem och möjliga lösningar. Det finns inga universallösningar och därför kan behövas råd från sakkunna vid ovanliga eller särskilt allvarliga problem. Många lösningar är enkla och billiga och exemplen nedan visar hur några sådana förbättringar kan genomföras i praktiken för att förebygga och minska några av riskfaktorerna.

De viktigaste inslagen i den europeiska modellen för förebyggande, se ruta 2.

#### Ruta 1 Europeiska direktiv som tar upp förebyggande av belastningsskador

- I direktiv 89/391 (ramdirektivet) ges ett allmänt regelverk för riskidentifiering och förebyggande av risker.
- Direktiv 90/269 behandlar identifiering och förebyggande av risker vid manuell hantering.
- Direktiv 90/270 behandlar identifiering och förebyggande av risker vid arbete vid bildskärm, inklusive minimikrav för utrustning, arbetsmiljö och datorgränssnitt.
- Direktiv 89/654 behandlar minimikrav på utformning av arbetsplats, däribland sittplatser, belysning och temperatur.
- Direktiv 89/655 behandlar användning av arbetsutrustning.
- Direktiv 89/656 behandlar användning av personlig skyddsutrustning.
- Direktiv 98/37 behandlar maskiner (ersätter direktiv 89/392).
- Direktiv 93/104 behandlar hur arbetstiden organiseras.
- Allmänna standarder för utformning av arbetsutrustning fastställs på europeisk nivå. Dessa går under benämningen CEN-standarder. Serien CEN-standarder med namnet "Safety of machinery-Human physical performance" är exempel på standarder för förebyggande av belastningsskador.
- Ytterligare information om de europeiska direktiven (med texterna in extenso), CEN-standarder och medlemsstaternas lagstiftning kan nås via länkar från arbetsmiljöbyråns webbplats.

#### Ruta 2 Den europeiska modellen för förebyggande av belastningsskador

- Undvik riskerna för belastningsskador
- Värdera de risker för belastningsskador som inte kan undvikas
- Bekämpa orsakerna till belastningsskador vid källan
- Anpassa arbetet till individen, i synnerhet arbetsplatsernas utformning, valet av arbetsutrustning och valet av arbets- och produktionsmetoder, för att arbetet skall bli mindre monotont och arbetstakten mindre styrd för att minska hälsoriskerna
- Utnyttja den tekniska utvecklingen
- Ersätta det farliga med ofarligt eller mindre farligt
- Utveckla en konsekvent förebyggande arbetsmiljöpolicy som täcker såväl teknik, organisation, arbetsvillkor, sociala förhållanden och andra arbetsmiljöfaktorer
- Prioritera kollektiva åtgärder framför individuella
- Ge arbetstagarna lämpliga arbetsinstruktioner

Ur direktiv 89/391 artikel 6.2

### Exempel: Att finna åtgärder för att förebygga risker vid manuell hantering

Bland riskerna vid manuell hantering kan nämnas felaktiga arbetsställningar, tränga och ostädade arbetsområden, otympliga eller tunga laster. Klagomål från personalen eller sjukfrånvaro på grund av ryggont visar på problem. Undersök om arbetet kan automatiseras eller omorganiseras så att behovet av manuella lyft helt kan undvikas. För att samtliga risker skall kunna identifieras måste uppgiften, arbetsmiljön och arbetstagarnas förutsättningar

beaktas. Titta inte bara på lyften utan även på moment som medför att man bär, drar, skjuter eller hanterar bördor på annat sätt. Utbildning, träning och information är viktiga inslag bland de förebyggande åtgärderna. Utförliga uppgifter om möjliga riskfaktorer finns i det europeiska direktivet om manuell hantering (se ruta 1), nationella regler och riktlinjer om goda praktiska lösningar.



Source: INRS (6)

Ändras handtagshöjden på denna kärra blir kroppsställningen bättre och det krävs mindre ansträngning för att skjuta den.



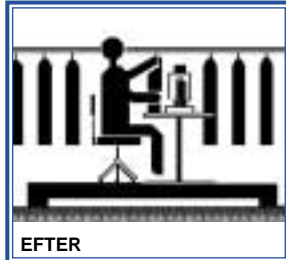
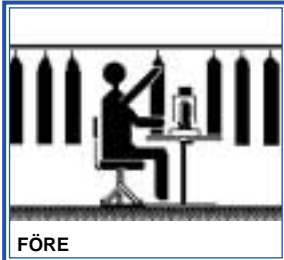
Source: ILO (7)

Ändras arbetshöjden behöver man inte böja sig vid avlastning.

### Exempel: Att finna åtgärder för att förebygga belastningsergonomiska risker

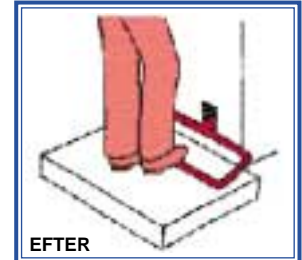
Andra belastningsergonomiska problem, som t. ex. besvär i nacke, axlar, armar och händer kan orsakas av enformiga rörelser, obehagliga rörelser eller vridrörelser, särskilt med stor kraftutövning som t.ex. pressande, hamrande eller bultande rörelser, felaktiga arbetsställningar, otillräcklig återhämtningstid. Vibrationer och

stress på arbetet kan också spela in. Även dåliga eller olämpliga sittplatser vållar ryggont eller annan värk. Klagomål från personalen eller sjukskrivning med värk och smärta, svårighet att röra sig eller svullnader osv. är tecken på muskuloskeletala problem.



Source: NSC (8)

Höjs arbetsplatsen minskar besvärliga sträckningsmoment för symaskinsoperatörer på denna klädfabrik.



Source: FIOH (9)

Utformas fotpedalen annorlunda krävs mindre kraft av den maskinoperatör som använder den.

### Ytterligare information

Ytterligare information om Europeiska arbetsmiljöveckan och förebyggande av belastningsskador kan erhållas från arbetsmiljöbyråns webbplats <http://osha.eu.int> där arbetsmiljöbyråns publikationer kan laddas ned gratis i sin helhet. <http://osha.eu.int/ew2000/> är direktlänken till upplysningar om Europeiska arbetsmiljöveckan. Exempel på hur man förebygger risker för belastningsskador sjukdomar kan erhållas från [http://europe.osha.eu.int/good\\_practice/](http://europe.osha.eu.int/good_practice/).

#### Ytterligare information/Referenser

1. Säg adjö till belastningsskadorna! – arbetsmiljöbyråns broschyr om Europeiska veckan 2000
2. Arbetsmiljöbyråns faktablad – "Arbetsrelaterade belastningsskador i Europa"
3. Arbetsmiljöbyråns faktablad "Arbetsrelaterade belastningsskador i nacke, skuldror, armar och händer: Sammanfattning av arbetsmiljöbyråns rapport

4. "Arbetsrelaterade belastningsskador i nacke, skuldror, armar och händer" – arbetsmiljöbyrånsrapport 2000, finns på <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
5. Arbetsmiljöbyråns webbplatslänkar till EU-lagstiftning, <http://europe.osha.eu.int/legislation/> och till webbplatser i medlemsstaterna med nationell lagstiftning
6. Källa: INRS, France, "Travail et Sécurité", december 1999, foto av Bernard Floret
7. Källa: International Labour Office, "Ergonomic Checkpoints"
8. Källa: National Safety Council, Illinois, USA, "Making the job easier: An ergonomics idea book"
9. Källa: Institutet för arbetshygien i Finland, "Ergonomics Workplace Analysis", 1999