

Europeiska arbetsmiljöbyrån

Långvariga stående arbetsställningar

Hälsoeffekter och god praxis

Sammanfattning



European Agency
for Safety and Health
at Work



Författare: Kees Peereboom och Nicolien de Langen (vhp human performance, Nederländerna) i samarbete med Alicja Bortkiewicz (Nofer Institute of Occupational Medicine, Łódź, Polen).

Granskad av Jacqueline Snijders (Panteia, Nederländerna).

Denna rapport har beställts av Europeiska arbetsmiljöbyrån (EU-Osha). Innehållet, inklusive eventuella uppfattningar och/eller slutsatser som uttrycks, är enbart att hänföra till författarna och återspeglar inte nödvändigtvis EU-Oshas uppfattningar.

Projektledning: Sarah Copsey (EU-Osha)

**Europa direkt är en tjänst som hjälper dig att få svar på dina
frågor om Europeiska unionen.**

Avgiftsfritt telefonnummer*:

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Vissa mobiltelefonoperatörer tillåter inte 00 800-nummer eller avgiftsbelägger dem.

Mer information om Europeiska unionen hittar du på internet (<http://europa.eu>).

Kataloguppgifter finns på publikationens omslag.

Luxemburg: Europeiska unionens publikationsbyrå, 2021

© Europeiska arbetsmiljöbyrån, 2021

Återgivning är tillåten med angivande av källan.

SAMMANFATTNING

Inledning

I denna rapport undersöks frågan om långvarigt statistiskt stående på arbetsplatsen (i motsats till arbete som innebär att man går runt). Långvarigt stående är ett betydande problem för vissa grupper av arbetstagare och hälsoeffekterna av långvarigt stående omfattar belastningsbesvär och andra besvär, även om denna rapport huvudsakligen fokuserar på belastningsbesvär som är kopplade till långvarigt stående. I rapporten undersöks omfattningen av långvarigt stående på arbetsplatsen, dess hälsoeffekter, vägledning om "säkra gränser" för kontinuerligt stående och förebyggande metoder för att undvika långvarigt stående, minska riskerna när det inte kan undvikas och främja ett mer dynamiskt arbetssätt. Den innehåller även slutsatser och tips för beslutsfattare. Syftet med rapporten är att beakta behoven hos mikroföretag och små företag och i rapporten undersöks olika arbetssektorer samt frågor som rör kön och åldrande.

En andra rapport, kopplad till denna, som täcker långvarigt sittande ⁽¹⁾ och tre OSHwiki-artiklar ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ ger ytterligare information om långvarigt sittande, långvarigt stående och främjande av rörelse på arbetsplatsen.

Politisk bakgrund

Även om det inte finns någon särskild arbetsmiljöpolitik för stående arbete i Europeiska unionen (EU), har den allmänna utmaning som arbetsrelaterade belastningsbesvär innebär erkänts och prioriterats i EU:s arbetsmiljöstrategi ⁽⁵⁾. Det finns ett antal EU-direktiv om arbetsmiljöfrågor som genomförts av EU:s medlemsstater och som är relevanta för att förebygga risker i samband med långvarigt statistiskt stående.

Vad är långvarigt stående?

Att arbeta i en långvarigt statistiskt stående ställning kan vara ett problem när det inte är möjligt att växla mellan stående och andra ställningar. Långvarigt stående kan definieras som oavbrutet stående i mer än en timme eller stående i över fyra timmar per dag. Långvarigt statistiskt stående innebär också att man står på stället (med en rörelsebegränsning till en radie på 20 cm) och inte kan erhålla tillfällig lättnad genom att gå eller sitta.

Hur mycket står vi egentligen på arbetsplatsen?

Enligt uppgifter från Eurostat från 2017 stod en av fem arbetstagare i EU (20 procent) upp större delen av sin arbetstid ⁽⁶⁾. I 2010 års europeiska undersökning om arbetsvillkor (EWCS, European Working Conditions Survey) ⁽⁷⁾ rapporterade 69 procent av arbetstagarna att de stod upp eller gick minst 25 procent av tiden.

Arbetstagare i riskzonen

▪ Typer av arbete

Arbeten där långvarigt stående är vanligt omfattar kökspersonal och serveringspersonal, svetsare och huggare, säljare inom detaljhandeln, mottagningspersonal, elektriker, apotekare, lärare och barnomsorgspersonal, fysioterapeuter, bartendrar, löpandebandsarbetare, maskinoperatörer,

⁽¹⁾ EU-Osha (Europeiska arbetsmiljöbyrån), *Prolonged static sitting at work: Health effects and good practice*, 2020. Tillgänglig via följande länk: <https://osha.europa.eu/en/themes//musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Europeiska kommissionen, meddelande från kommissionen till Europaparlamentet, rådet, Europeiska ekonomiska och sociala kommittén samt Regionkommittén, *Säkrare och hälsosammare arbetsplatser för alla – modernisering av EU:s lagstiftning och politik på arbetsmiljöområdet*, COM(2017) 12 final, s. 9. Tillgängligt på <https://ec.europa.eu/transparency/regdoc/rep/1/2017/SV/COM-2017-12-F1-SV-MAIN-PART-1.PDF>.

⁽⁶⁾ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20190305-1>

⁽⁷⁾ Eurofound, *Femte europeiska undersökningen om arbetsvillkor: 2010*, 2010. Tillgänglig via följande länk: <https://www.eurofound.europa.eu/sv/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

säkerhetspersonal, ingenjörer, biblioteksassistenter, frisörer, laboratorietekniker, sjuksköterskor och vårdpersonal samt receptionister. Många arbetstagare som måste stå på arbetsplatsen har lågavlönade arbeten. Det finns också bevis för att tillfälligt anställda är mer exponerade för stående arbete ⁽⁸⁾. Lågavlönade och tillfälligt anställda har ofta liten påverkan på arbetsvillkoren och när de kan ta raster för att sitta ner eller gå omkring. Inom vissa yrken kan det krävas att arbetstagare står i onödan, till exempel för att ta hand om kunder stående enbart för att det anses vara mer professionellt eller av estetiska skäl.

▪ **Kön**

Enligt EWCS från 2010 uppger 72 procent av männen i EU att de står minst 25 procent av arbetstiden, medan siffran för kvinnor är 66 procent ⁽⁹⁾. Typiska manliga yrken, till exempel inom bygg eller lager, som omfattar långvarigt stående, innebär ofta fler moment när man går omkring än mer statiskt stående, vilket är vanligt inom typiska kvinnliga yrken (såsom frisörsarbete, produktionslinjearbete och kassörsarbete) ⁽¹⁰⁾. Kvinnor har ofta lågavlönade arbeten som kännetecknas av att de har mindre kontroll över hur de arbetar och när de kan ta en paus från stående arbete. Dessutom är arbetsbänkar för stående arbete utformats för den genomsnittliga manliga arbetaren och är därför inte ergonomiskt lämpliga för många kvinnor.

▪ **Gravida arbetstagare**

Långvarigt stående har kopplats till negativ påverkan på graviditeter ⁽¹¹⁾. Det blir mer tröttsamt att stå allteftersom graviditeten framskrider och det kan öka risken för åderbråck. För gravida kvinnor krävs det att den tid de står varje dag begränsas.

▪ **Ålder och arbetstagare med kroniska belastningsbesvär**

I EU står och går 70 procent av arbetstagarna i åldern 55 år och äldre på arbetsplatsen, vilket är jämförbart med arbetstagare i åldern 25–54 år, medan nästan 80 procent av arbetstagarna som är under 25 år står och går på jobbet ⁽¹²⁾. Långvarigt stående kan medföra problem för arbetstagare med kroniska besvär som artrit. Fler arbetstagare kommer att få sådana besvär eftersom arbetskraften åldras. Förekomsten av belastningsbesvär ökar med åldern, vilket är kopplat till längden på den kumulativa exponeringen för risker för sådana besvär under arbetslivet. För att säkerställa arbetets hållbarhet under hela arbetslivet måste långvarigt statiskt stående minskas för alla åldersgrupper och ytterligare åtgärder kan behövas för äldre personer med nedsatt arbetsförmåga ⁽¹³⁾.

▪ **Arbetstagare från etniska minoriteter**

Sannolikheten att arbetstagare som är födda utomlands oftast arbetar i stående ställningar är större än för arbetstagare som är födda i landet. Sannolikheten att de anger att de arbetar i smärtsamma och tröttande ställningar är även större ⁽¹⁴⁾.

⁽⁸⁾ EU-Osha (Europeiska arbetsmiljöbyrån), *Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures*, 2010.

Tillgänglig via följande länk: <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>

⁽⁹⁾ Eurofound, *Femte europeiska undersökningen om arbetsvillkor: 2010*, 2010. Tillgänglig via följande länk:

<https://www.eurofound.europa.eu/sv/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

⁽¹⁰⁾ EU-Osha (Europeiska arbetsmiljöbyrån), *New risks and trends in the safety and health of women at work*, 2013. Tillgänglig via följande länk: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/new-risks-and-trends-in-the-safety-and-health-of-women-at-work>

⁽¹¹⁾ Waters, T.R. och Dick, R.B., "Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness", *Rehabilitation Nursing*, vol. 40, nr 3, 2015, s. 48–165.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/>

⁽¹²⁾ Eurofound, *Sjätte europeiska undersökningen om arbetsvillkor: 2015*, 2015. Tillgänglig via följande länk:

<https://www.eurofound.europa.eu/sv/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ EU-Osha (Europeiska arbetsmiljöbyrån), *Den åldrande arbetskraften: konsekvenser för arbetsmiljön – en forskningsöversikt*, 2016, tillgänglig via följande länk: <https://osha.europa.eu/sv/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review-0/view>

⁽¹⁴⁾ EU-Osha (Europeiska arbetsmiljöbyrån), *Workforce diversity and MSDs: Review of facts, figures and case examples*, 2019. Figuren 21 och 22 bygger på uppgifter från EU:s statistik över inkomst- och levnadsvillkor 2017 och EWCS 2015.

Tillgänglig via följande länk: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

Hälsoeffekter av långvarigt statiskt stående

Baserat på en kortare litteraturöversikt visar rapporten orsakerna till, och hälsoeffekterna av, långvarigt statiskt stående i en grafisk modell. Långvarigt stående kopplas både till hälsoeffekter som härrör från belastningsbesvär och andra besvär, vilket inkluderar följande:

- Smärtor och besvär i ben, knän, vristen och fötter ⁽¹⁵⁾ ⁽¹⁶⁾ ⁽¹⁷⁾.
- Ländryggsbesvär ⁽¹⁸⁾.
- Högt blodtryck/begränsat blodflöde.
- Hjärtsjukdom.
- Åderbräck.
- Trötthet.
- Problem i samband med graviditet.

Exponering för helkroppsvibrationer vid stående under längre perioder, till exempel på en yta som vibrerar, ökar risken för ländryggsproblem och andra belastningsbesvär, särskilt vid tvingande, obekväma eller dåliga arbetsställningar.

Forskning tyder också på att risken för hjärtsjukdomar är ännu större i yrken där man huvudsakligen står än i yrken där man huvudsakligen sitter ⁽¹⁹⁾ ⁽²⁰⁾. Detta understryker vikten av att stående arbete inte bara ersätts med sittande arbete utan att en kombination av sittande, stående och rörelse i arbetet i stället säkerställs.

Bestämmelser och riktlinjer

▪ Bestämmelser

I enlighet med EU:s direktiv har alla arbetsgivare i EU allmänna skyldigheter att utföra riskbedömningar och vidta förebyggande åtgärder på grundval av bedömningarna ⁽²¹⁾. Vid valet av åtgärder bör de om möjligt undvika risker och anpassa arbetet till arbetstagaren. Vid riskbedömningen måste man också ta hänsyn till arbetstagare som är särskilt känsliga för risken, till exempel arbetstagare som redan lider av ischias eller knäproblem, medan det enligt direktivet om likabehandling i arbetet ⁽²²⁾ krävs att arbetsgivarna tillhandahåller skälig anpassning för arbetstagare med funktionsnedsättning.

Alla arbetstagare som regelbundet använder bildskärm som ett betydande inslag i sitt normala arbete omfattas av bestämmelserna om bildskärmsutrustning ⁽²³⁾ och måste förses med en stol. Direktiven om arbetsutrustning ⁽²⁴⁾, maskiner ⁽²⁵⁾, vibrationer ⁽²⁶⁾ och manuell hantering ⁽²⁷⁾ kan alla vara relevanta för att undvika stående arbete och förbättra hälsan och ergonomin i samband med sådant arbete. Direktivet om säkerhet på arbetsplatsen ⁽²⁸⁾ omfattar tillhandahållandet av pausutrymmen med sittplatser med ryggstöd. Direktivet om byggarbetsplatser ⁽²⁹⁾ innehåller också bestämmelser om

⁽¹⁵⁾ EU-Osha (Europeiska arbetsmiljöbyrån), *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU*, 2019. Tillgänglig via följande länk: <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

⁽¹⁶⁾ Halim, I. och Omar, A.R., "A review on health effects associated with prolonged standing in the industrial workplaces", *IJRRAS*, vol. 8, nr 1, 2011. Tillgänglig via följande länk: www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/IJRRAS_8_1_03.pdf

⁽¹⁷⁾ Waters, T. R. och Dick, R.B., "Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness", *Rehabilitation Nursing*, vol 40, nr 3, 2014, s. 148–165. Tillgänglig via följande länk: <https://doi.org/10.1002/rnj.166>

⁽¹⁸⁾ Det nederländska hälsorådet, "Staand, geknield en gehurkt werken" (Stående, knäböjande och hukande arbete). Tillgänglig via följande länk: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2011/12/23/staand-geknield-en-gehurkt-werken>

⁽¹⁹⁾ Smith, P., Ma, H., Glazier, R.H., Gilbert-Ouimet, M. och Mustard, C., "The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada", *American Journal of Epidemiology*, vol. 87, nr 1, 2018, s. 27–33. Tillgänglig via följande länk: <https://academic.oup.com/aje/article/187/1/27/4081581>

⁽²⁰⁾ IWH (Institute for Work and Health), "Prolonged standing on the job more likely to lead to heart attack than prolonged sitting", 17 augusti 2017. Tillgänglig via följande länk: <https://www.iwh.on.ca/media-room/news-releases/2017-aug-17>

⁽²¹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽²²⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/council-directive-2000-78-ec>

⁽²³⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/5>

⁽²⁴⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>

⁽²⁵⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽²⁶⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/19>

⁽²⁷⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/6>

⁽²⁸⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/2>

⁽²⁹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/15>

pausutrymmen. Arbetsgivare bör också vid behov tillhandahålla skyddsskor som är lämpliga och bekväma. Enligt direktivet om gravida arbetstagare⁽³⁰⁾ krävs att arbetsgivare bedömer risker och beslutar vilka åtgärder som ska vidtas. Detta inbegriper risker från rörelser och arbetsställningar och uttrötning i samband med en persons arbete.

▪ Riktlinjer för stående på arbetsplatsen

På grundval av de riktlinjer som granskats i rapporten är rådet att främst fokusera på följande:

- Klagomål på grund av långvarigt stående kan uppstå vid dagligt stående i 15 minuter eller mer.
- Långvarigt stående innebär att vara begränsad till en viss plats eller dess omedelbara omgivning (ett område på 1 m² som man inte lämnar).
- Undvik långvarigt stående på arbetsplatsen
 - i mer än en timme i sträck, och/eller
 - i sammanlagt mer än fyra timmar per dag.
- Alternera så mycket som möjligt mellan arbetsställningarna enligt följande fördelning:
 - 30 procent stående.
 - 60 procent sittande.
 - 10 procent gående/rörelse/cykling.

Det är viktigt att förstå att motsatsen till att sitta inte är att stå – utan att röra på sig. Detta innebär att även om det ofta är användbart med ett höj- och sänkbart bord för att växla mellan sittande och stående är det inte tillräckligt, eftersom du fortfarande växlar mellan två statiska ställningar. Det kanadensiska arbets- och hälsoinstitutet (Institute for Work and Health) rekommenderar dig att stå när du måste, sitta när du behöver och röra dig när du kan⁽³¹⁾

Förebyggande metoder

Det allmänna målet är att om möjligt undvika långvarigt statiskt stående, uppnå en balans mellan stående, sittande och rörelse och göra arbetet mer dynamiskt.

▪ Förebyggande strategi för att undvika långvarigt stående

Precis som inom alla riskhanteringsområden bör åtgärder för att undvika långvarigt stående genomföras inom ramen för en strategi som grundas på ett systematiskt tillvägagångssätt, använder riskbedömning och följer en hierarki av förebyggande åtgärder. Strategin för förebyggande bör säkerställa god arbetsplatsergonomi och arbetstgardeltagande, med särskilda åtgärder för att undvika långvarigt stående och främja mer rörelse och mindre stående på arbetsplatsen (dvs. göra arbetet mer dynamiskt). Rapporten innehåller en grafisk framställning som kan hjälpa till att avgöra om arbetet bör utföras sittande eller stående.

Den förebyggande strategin bör omfatta följande:

- Tillhandahåll lämpliga **ergonomiska arbetsstationer och miljöförhållanden**, inklusive en lämplig stol, pall och arbetsstation. För ett säkert och bekvämt arbete är det viktigt att införa **justerbarhet** (avseende arbetshöjd, sittplats, arbetsstationer som kan användas både stående och sittande osv.).
- **Organisera arbetet för att begränsa stående**, balansera de uppgifter som ska utföras och ge möjlighet till växling av arbetsuppgifter, raster vid behov osv. Ge arbetstagarna tillräcklig kontroll över hur de arbetar, till exempel ge dem möjligheter att ändra hur de arbetar och ta rast vid behov. Det kan vara lämpligt att fastställa maximala tider för stående.
- **Inför ytterligare åtgärder för att minska riskerna om stående inte kan undvikas**, till exempel mattor och dämpande inläggssulor.
- Uppmuntra samråd och **aktivt arbetstgardeltagande** – detta är viktigt för alla aspekter av strategin.

⁽³⁰⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/10>

⁽³¹⁾ IWH (Institute for Work and Health), "Sitting or standing? Which is best?", 2018. Tillgänglig via följande länk: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

- **Främja ett hälsosamt beteende**, till exempel genom att öka medvetenheten och tillhandahålla utbildning om långvarigt stående och program för rygghälsa. Denna åtgärd kommer att vara ineffektiv om den inte genomförs tillsammans med de andra ovannämnda delarna.
- **Genomför organisatoriska strategier och metoder** för att se till att detta sker i praktiken, till exempel åtgärder för att arbetstagare ska kunna rapportera problem med stående arbete.

Det är viktigt att bedöma hela uppsättningen av riskfaktorer, inklusive långvarigt stående, dåliga ergonomiska ställningar, repetitiva rörelser, manuell hantering och exponering för helkroppsvibrationer och hantera dem tillsammans på ett heltäckande sätt.

Insatser på arbetsplatsen är ofta enkla och billiga.

▪ **Ergonomiska arbetsstationer**

Viktiga ergonomiska inslag avseende arbetsstationer för stående arbete omfattar följande:

- Utforma arbetsstationen och organisera arbetet för att göra det möjligt för arbetstagarna att växla tillräckligt mellan att stå, använda en pall, sitta på en stol och/eller gå.
- Utforma arbetsstationer för de uppgifter som ska utföras, till exempel ta hänsyn till arbetshöjd och förhindra att arbetstagare behöver sträcka sig för långt eller för högt.
- Se till att det finns tillräckligt med ben-, knä- och fotutrymme.
- Utforma arbetsstationer för att undvika obekväma ställningar för nacke eller bål, till exempel vid skärbete eller användning av verktyg och föremål.

▪ **Vår nästa arbetsställning är den bästa arbetsställningen**

Ett bra motto är att sitta när du behöver, stå när du måste och rör dig när du kan (32). När stående är nödvändigt bör stående på en fast plats ersättas med ett mer aktivt eller dynamiskt stående. Även att kunna röra sig och ändra sin ståendeställning inom 1 m² kan göra skillnad. Det är viktigt med en mikropaus för att gå omkring var 30:e minut.

Rapporten innehåller en översikt över hur man kan avgöra om arbetet bör utföras sittande, stående eller med användning av en pall.

▪ **Åtgärder och exempel på praxis på arbetsplatser**

I rapporten anges ett antal åtgärder som kan övervägas om statistiskt stående inte kan undvikas. Dessa omfattar golv som ger viss elasticitet, mattor som motverkar uttröttnings och bekväma, stödjande skor med dämpande sulor, sadelstol på hjul, åtgärder för att förhindra helkroppsvibrationer och exempel på sätt att variera stående ställningar.

Rapporten innehåller också praktiska exempel och sektorsspecifik vägledning. Vid en insats för säkerhetspersonal på flygplatser konstaterades till exempel att följande åtgärder var mest effektiva: användning av ståstöd, mattor som motverkar uttröttnings och växling av arbetsuppgifter – alternerande var 15:e minut mellan välkomnande av passagerare (stående på en matta eller med användning av en pall), skärbete (sittande), röntgenarbete (stående på en matta), kontroll av väskor (stående på en matta) och kroppsvisitering (rörelse).

Slutsatser för arbetsplatser

Långvarigt stående är kopplat till olika allvarliga hälsoproblem, bland annat smärtor i ländryggen, smärtor i benen, fot- och hälbesvär, hjärt- och kärlproblem och trötthet. Även om många arbeten i Europa omfattar långvarigt stående, en del helt i onödan, kan mycket göras för att organisera arbetet för att undvika och begränsa det och förbättra ergonomi och arbetsvillkoren vid stående arbete. De faktorer som identifierats i denna rapport omfattar följande:

- De vanligaste definitionerna av långvarigt stående är mer än en timmes kontinuerligt stående och/eller sammanlagt mer än fyra timmars stående under en dag.
- Onödigt långvarigt statistiskt stående bör undvikas.

⁽³²⁾ IWH (Institute for Work and Health), "Sitting or standing? Which is best?", 2018. Tillgänglig via följande länk: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

- Vår nästa arbetsställning är den bästa arbetsställningen. Ett bra motto är att sitta när du behöver, stå när du måste och rör dig när du kan ⁽³³⁾. När stående är nödvändigt bör stående på en fast plats ersättas med ett mer aktivt eller dynamiskt stående. Det är viktigt med en minipaus för att gå omkring var 30:e minut.
- Det allmänna tillvägagångssättet för att undvika ett långvarigt stående på arbetsplatsen bör vara genom en förebyggande strategi som undviker onödigt stående, säkerställer god ergonomi på arbetsplatsen för att begränsa stående och förbättra stående arbete, främjar rörelse på arbetsplatsen och säkerställer arbetstagarmedverkan. Det är viktigt med justerbara arbetsstationer, alternativ för att arbeta på olika sätt och att arbetstagare kan ta raster från stående arbete vid behov. Slutligen, om stående inte kan undvikas, finns det åtgärder för att mildra de negativa hälsoeffekterna, såsom mattor och dämpande sulor.
- Precis som med alla belastningsbesvär är det viktigt med tidig rapportering av problem i samband med långvarigt stående.

Tips för beslutsfattare

- **Förebyggande strategi och praxis**
 - För att säkerställa arbetets hållbarhet under hela arbetslivet måste långvarigt statiskt stående om möjligt undvikas och minskas för alla åldersgrupper.
 - Mer dynamiska arbetsätt och växlande mellan stående, sittande och gående måste främjas.
 - Många insatser på arbetsplatser är enkla och billiga, men arbetsgivarna måste få information för att förstå grunderna. God praxis måste delas.
 - Det behövs riktlinjer för arbetsstationer och aktivt arbete, helst sektorsspecifika och undersektorsspecifika riktlinjer. Detta omfattar enkla, sektorsspecifika resurser för mikroföretag och små företag.
 - Ålders- och könsrelaterade frågor bör inkluderas i förebyggande strategier. Samma modell passar inte alla, särskilt inte i ergonomiskt hänseende vid stående arbete. Större uppmärksamhet måste ägnas åt att förebygga risker i yrken med statiskt stående där övervägande delen av arbetstagarna är kvinnor.
 - Att stå är inte motsatsen till att sitta – utan att röra på sig. Sittande bör inte bara ersättas med stående vid åtgärder för att begränsa långvarigt sittande.
- **Kunskapsluckor och brister i forskningsverktyg**
 - Det krävs bättre uppgifter om omfattningen av stående arbete och belastningsbesvär kopplade till stående arbete. Uppgifterna måste skilja mellan stående och gående. Könsuppdelade uppgifter behövs.
 - Det behövs mer forskning om orsakssambandet mellan exponering för långvarigt stående och hälsoproblem.
 - Det finns ett behov av forskning om rätt kombination av sittande, stående och gående samt mer forskning om effekterna av växlande mellan ställningar och mikropaus. Typen av arbete och kön måste beaktas.
 - I fråga om graviditet behövs mer information om effekterna på fostret samt om ergonomiska och trötthetsrelaterade frågor för kvinnan.
 - Det krävs förbättrade verktyg för att bedöma långvarigt stående och statiska stående ställningar.

Övergripande slutsatser

Att ta itu med långvarigt stående på arbetsplatsen är en del av att göra arbetet mer hållbart. Arbetet bör tillhandahålla goda ergonomiska arbetsförhållanden, och arbete och arbetsstationer bör vara utformade för att om möjligt undvika långvarigt stående. Om arbete utförs stående bör arbetstagare kunna röra sig runt, sträcka på sig och variera sin ställning när de står upp och även variera mellan stående, sittande och ståsittande med ståstödstol. De måste kunna ta rast för att sitta och röra sig vid behov.

⁽³³⁾ IWH (Institute for Work and Health), "Sitting or standing? Which is best?", 2018. Tillgänglig via följande länk: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

Det finns många enkla och billiga åtgärder som mikroföretag och små företag lätt kan vidta för att undvika och förbättra stående arbete.

Kom ihåg:

Vår nästa arbetsställning är den bästa arbetsställningen! Stå när du måste, sitt när du behöver och rör dig när du kan.

Europeiska arbetsmiljöbyrån (EU-Osha)

bidrar till att göra Europa till en säkrare, hälsosammare och produktivare plats att arbeta på. EU-Osha undersöker, tar fram och sprider tillförlitlig, balanserad och opartisk information om arbetsmiljöfrågor och anordnar Europaomfattande upplysningskampanjer. Europeiska arbetsmiljöbyrån inrättades av EU 1994 och har sitt säte i Bilbao i Spanien. Den sammanför företrädare för Europeiska kommissionen, medlemsstaternas regeringar, arbetsgivar- och arbetstagarorganisationer samt ledande experter från alla EU:s medlemsstater och andra länder.

Europeiska arbetsmiljöbyrån

Santiago de Compostela , 12 – 5:e våningen
48003 Bilbao, Spanien
Tfn: +34 944-358-400
Fax +34 944-358-401
E-post: <http://osha.europa.eu>

