

Om arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager



Arbeidstilsynet
Faktaark



Muskel- og skjelettplager er den største enkeltårsak til sykefravær i arbeidslivet. I Norge har 40% av sykmeldingene en diagnose relatert til muskel- og skjelettplager. I tillegg kommer egenmeldinger, for eksempel kan en akutt vond rygg ofte føre til noen dagers egenmelding. Omlag 20% av norske arbeidstakere rapporterer om alvorlige muskel- og skjelettplager. En tredjedel av uføretrygdene har årsak i muskel- og skjelettsykdommer.

Hva er arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager?

Muskel- og skjelettplager er en fellesbetegnelse for smerter eller ubehag i muskler, sener, ledd eller nerver som fører til redusert funksjonsevne. Noen kommer på grunn av en skade, men de fleste utvikles over år. Belastning er ikke skadelig i seg selv, men feil- eller overbelastning – altså når kroppens toleransegrenser overskrides – er skadelig.

At plagen er arbeidsrelatert, vil si at den er forårsaket av yrkesarbeid, forverret av yrkesarbeid eller bare gir symptomer i forbindelse med yrkesarbeid. I Norge anslås det at om lag 30% av muskel- og skjelettplagene er arbeidsrelaterte. Årsaken kan være at arbeidet er for tungt, for ensformig, foregår i uheldige arbeidsstillinger eller varer for lenge. Flere enkeltoperasjoner som hver for seg ikke betraktes som tunge, kan til sammen og over tid forårsake for høy totalbelastning. Også organisatoriske og mellommenneskelige forhold på arbeidsplassen spiller inn.

Dette er de viktigste risikofaktorer for utvikling av muskel- og skjelettplager:

Fysiske faktorer:

- For stor fysisk belastning ved løft, skyv/trekk, bæring.
- Uheldige arbeidsstillinger, for eksempel arbeid over skuldernivå eller i huksittende stilling.
- Ensformig arbeid, samme arbeidsbevegelse gjentas hurtig og/eller mange ganger.
- Vibrasjoner, for eksempel håndholdt verktøy eller helkroppsvibrasjoner i kjøretøy.
- Arbeid i kulde eller ekstrem varme.
- Dårlig lys og støy påvirker også arbeidsforholdene negativt.

Organisatoriske og psykososiale faktorer:

- Krevende arbeid, men lite kontroll over arbeidet.
- Mistrivsel.
- Manglende støtte fra ledelse og/eller kolleger.
- Tidspress.

Individuelle faktorer:

- Dårlig fysisk form
- Sykdom
- Alder
- Overvekt
- Røyking

Hvordan forebygge muskel- og skjelettplager?

Når årsaksforholdene er så sammensatte (fysiske, psykiske, organisatoriske, mellom-menneskelige og individuelle faktorer), er en helhetlig tilnærming nødvendig. For eksempel er det ikke nok å investere i tekniske hjelpemidler. Det skal også gis opplæring til de ansatte, og de ansatte må ha tid til å bruke hjelpemidlene.

I tillegg til å vurdere risiko for muskel- og skjelettplager og iverksette tiltak for å fjerne eller redusere risikoen, må virksomheten tilrettelegge for ansatte som har fått muskel- og skjelettplager. Leders håndtering av utfordringene har vist seg å være avgjørende for resultatet – og selvsagt skal verneombudet delta.

Undersøk:

- Er det risiko for at ansatte skal få muskel- og skjelettplager på vår arbeidsplass?
- Hvordan kan vi fjerne eller redusere risikoen?
- Har ansatte fått muskel- og skjelettplager?
- Hva er årsakene?

Bestem:

- Hva skal gjøres (konkrete tiltak)?
- Hvem har ansvaret for at tiltakene settes i verk (en person, for eksempel leder)?
- Når skal tiltakene være gjennomført (tidsfrist)?

Tilrettelegging for ansatte med muskel- og skjelettplager

Ansatte som har muskel- og skjelettplager kan trenge spesiell tilrettelegging av arbeidet. Dette kan være:

- Endrete arbeidsoppgaver, for eksempel lettere fysisk arbeid enn før.
- Mer varierte arbeidsoppgaver, for eksempel en blanding av stående og sittende arbeid.
- Hjelpemidler, for eksempel løftehjelpemidler, hev-/senkbart arbeidsbord.
- Flere pauser, for eksempel en hvileplass, anledning til å gå en tur.

Denne listen er ikke uttømmende – her må tiltakene være tilpasset den enkelte!

Søk råd hos fagpersonell, for eksempel en bedriftshelsetjeneste, for å sikre at riktige tiltak velges – og husk verneombudet!

For mer informasjon:

- Arbeidstilsynets veiledning 538: Hvordan forebygge yrkesrelaterte muskel- og skjelettlidelser.
- http://ew2007.osha.europa.eu/index_html
- <http://www.handlingloads.eu/da/>
- http://www.stami.no/Publikasjoner/Fakta_om_arbeid_og_helse/filestore/stamifaktaark307.pdf
- http://www.stami.no/Publikasjoner/Fakta_om_arbeid_og_helse/filestore/STAMIfaktaark022007.pdf