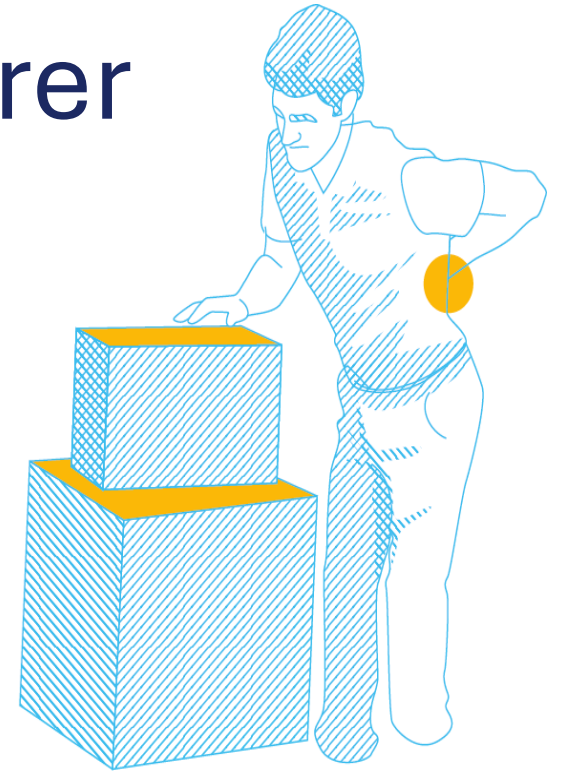


Betydning av mekaniske og psykososiale/organisatoriske faktorer for muskel- og skjelettplager

Suzanne Merkus

Forsker

Gruppe for arbeidspsykologi og -fysiologi, STAMI



En bra dag på jobb innen leverandørindustrien til petroleumsnæringen

**EN BRA
DAG PÅ
JOB**

Take home message

Både mekaniske og psykososiale/organisatoriske faktorer på jobb er av betydning for muskel- og skjelettplager



Systematisk jobbing med forebygging:

En bra dag på jobb

Kjenn til arbeidsoppgavene og arbeidsmiljøet

Inkluder ulike personer med ulike roller i prosessen

Risikovurder mekaniske og psykososiale/organisatoriske faktorer

Tiltak for både mekaniske og psykososiale/organisatoriske faktorer



Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager (MSP)

... smerter fra ledd, muskler, sener og ligamenter som enten er **forårsaket av arbeid** eller **forverret av arbeid eller arbeidsmiljøet**.



1 million sysselsatte har MSP som de mener er relatert til arbeid

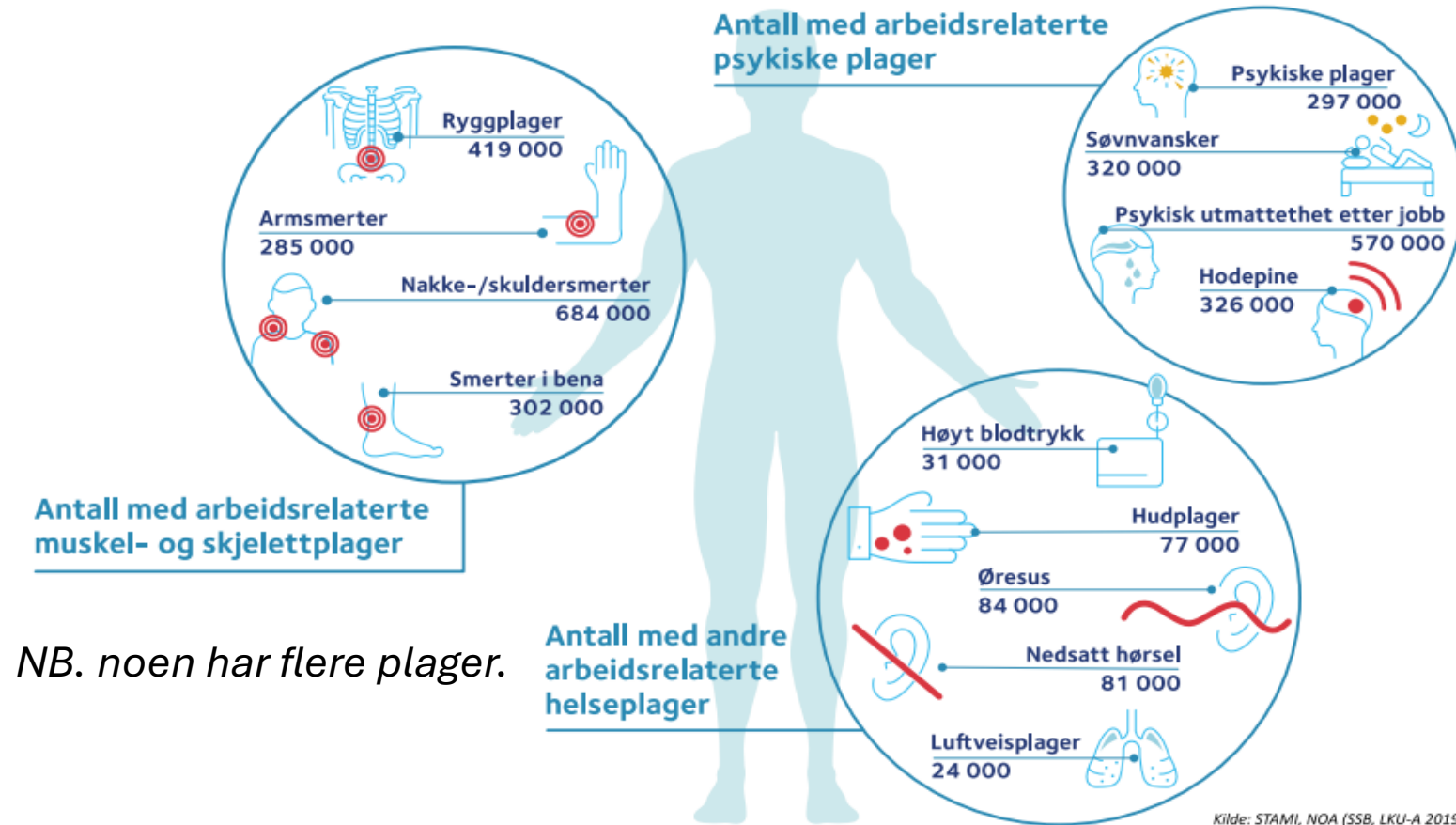


Foto: STAMI

Å ha plager vs. ikke kunne gjøre jobben sin på grunn av plagene

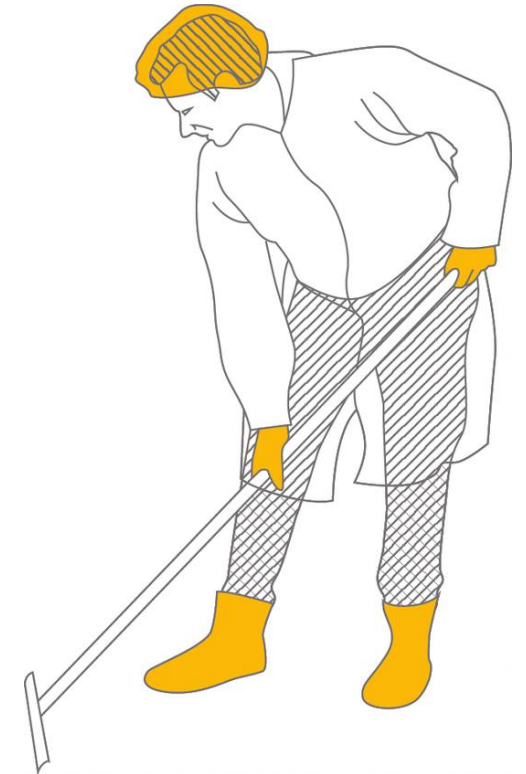
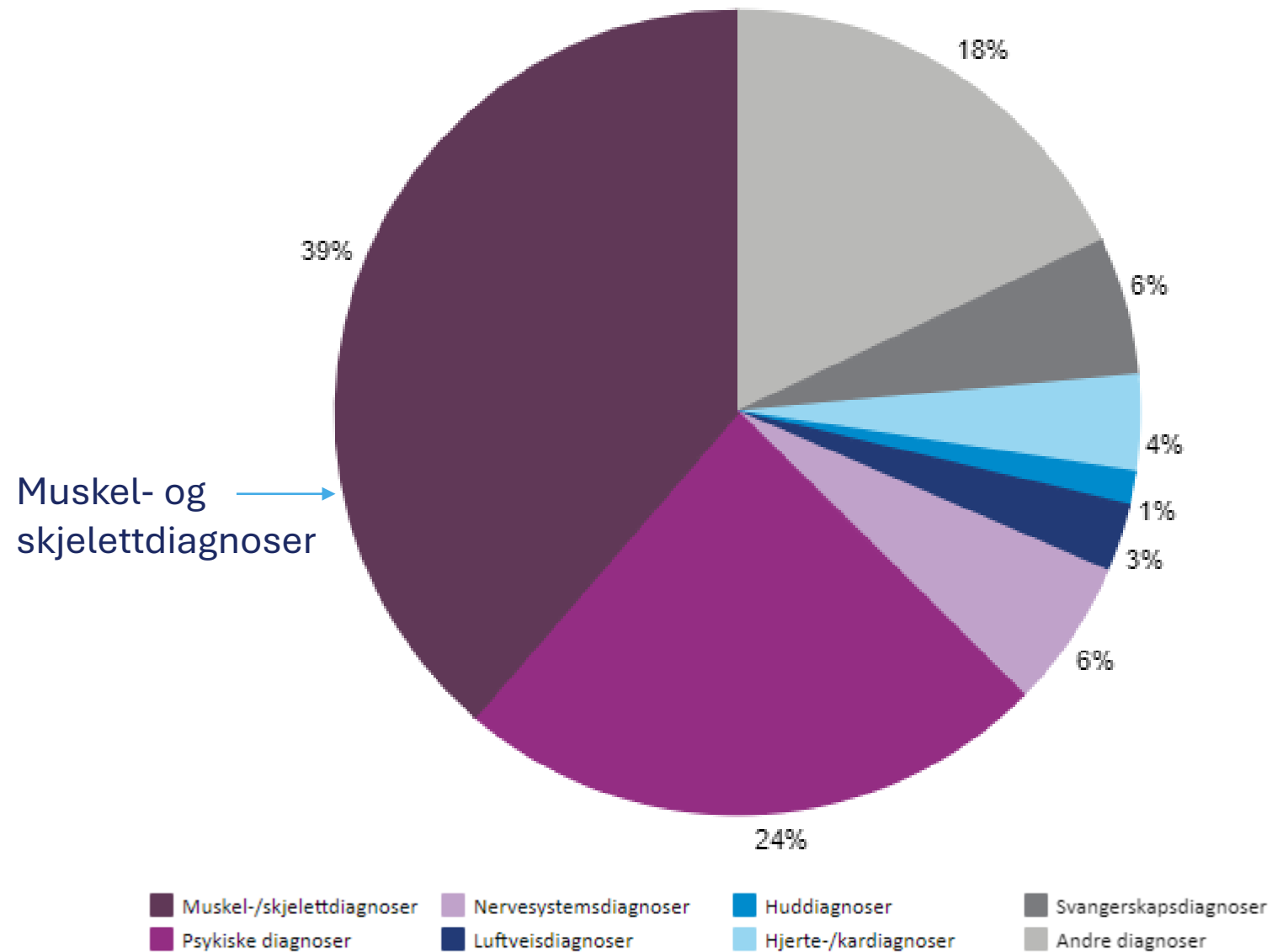


Foto: STAMI



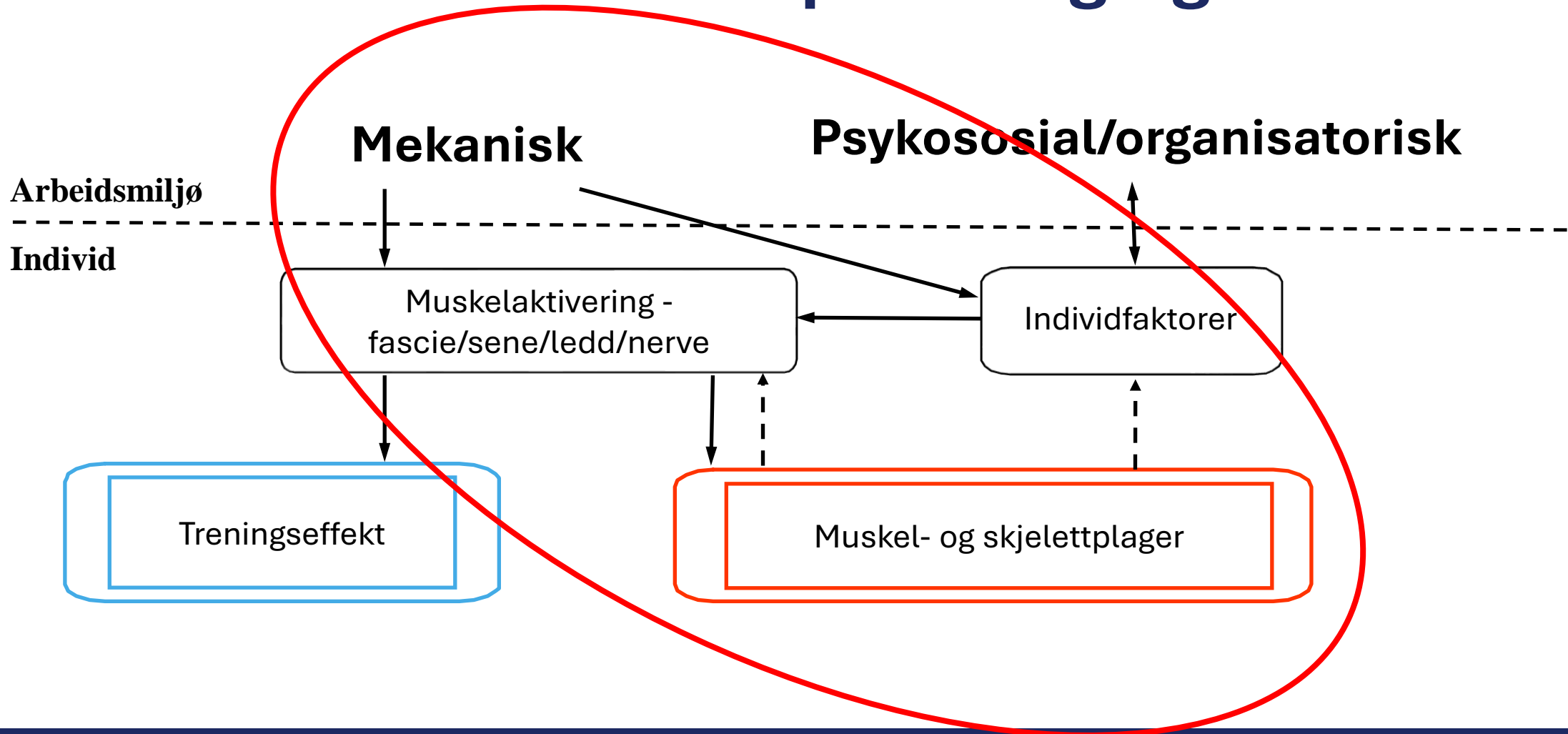
Muskel- og skjelettplager utgjør den største andelen av det legemeldte sykefraværet i Norge.

I 2019, var 2 av 5 sykemeldinger på grunn av en muskel- og skjelettdiagnose.

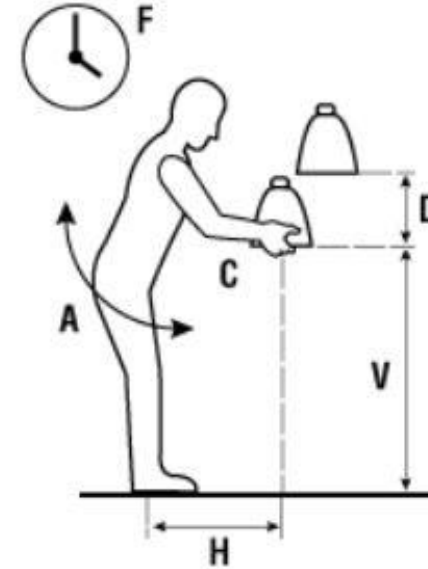
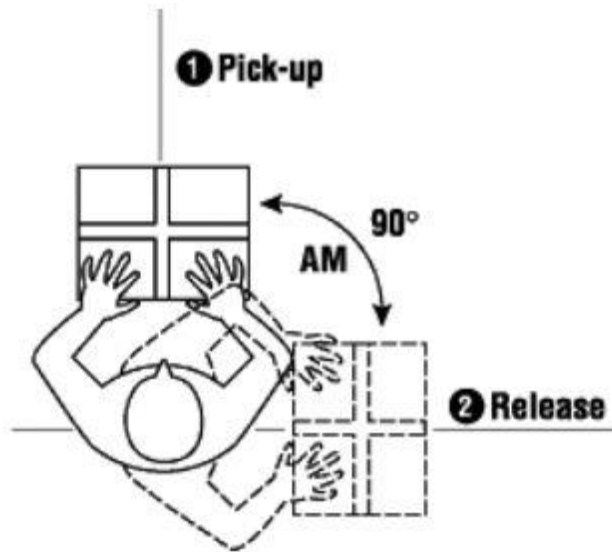
Det tilsvarer nærmere 10 millioner tapte dagsverk hvert år.

Betydning av mekaniske og
psykososiale/organisatoriske faktorer for
muskel- og skjelettplager (MPS)

Enkel modell for sammenheng mellom arbeids-relaterte eksponering og MSP:



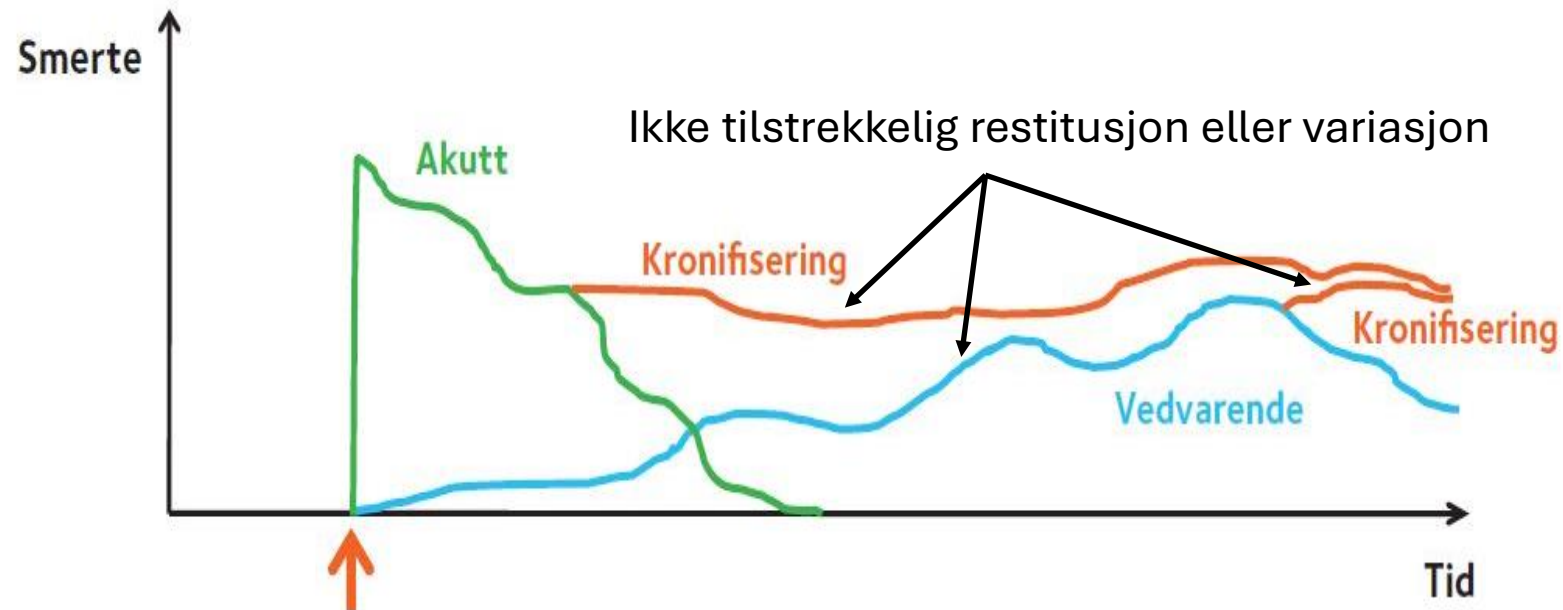
Mekaniske eksponeringer er en konsekvens av at vi bruker kroppen til å utføre arbeid



F = frequency, A = angle,
C = coupling
D = distance, V = vertical dist., H = horiz. dist.
AM = asymmetric multiplier

Mekaniske eksponeringer som mulige årsaker til kroniske plager

Figur 1: Ulike tidsforløp: Akutte plager og smerter (grønn linje) starter etter skade eller kraftig belastning, men går over ved tilheling av skadet vev. Vedvarende plager og smerter (blå linje) utvikles gradvis over tid.



Klassiske mekaniske eksponeringer

Arbeid med PC

Repetitivt arbeid

Manuell håndtering

Tunge løft



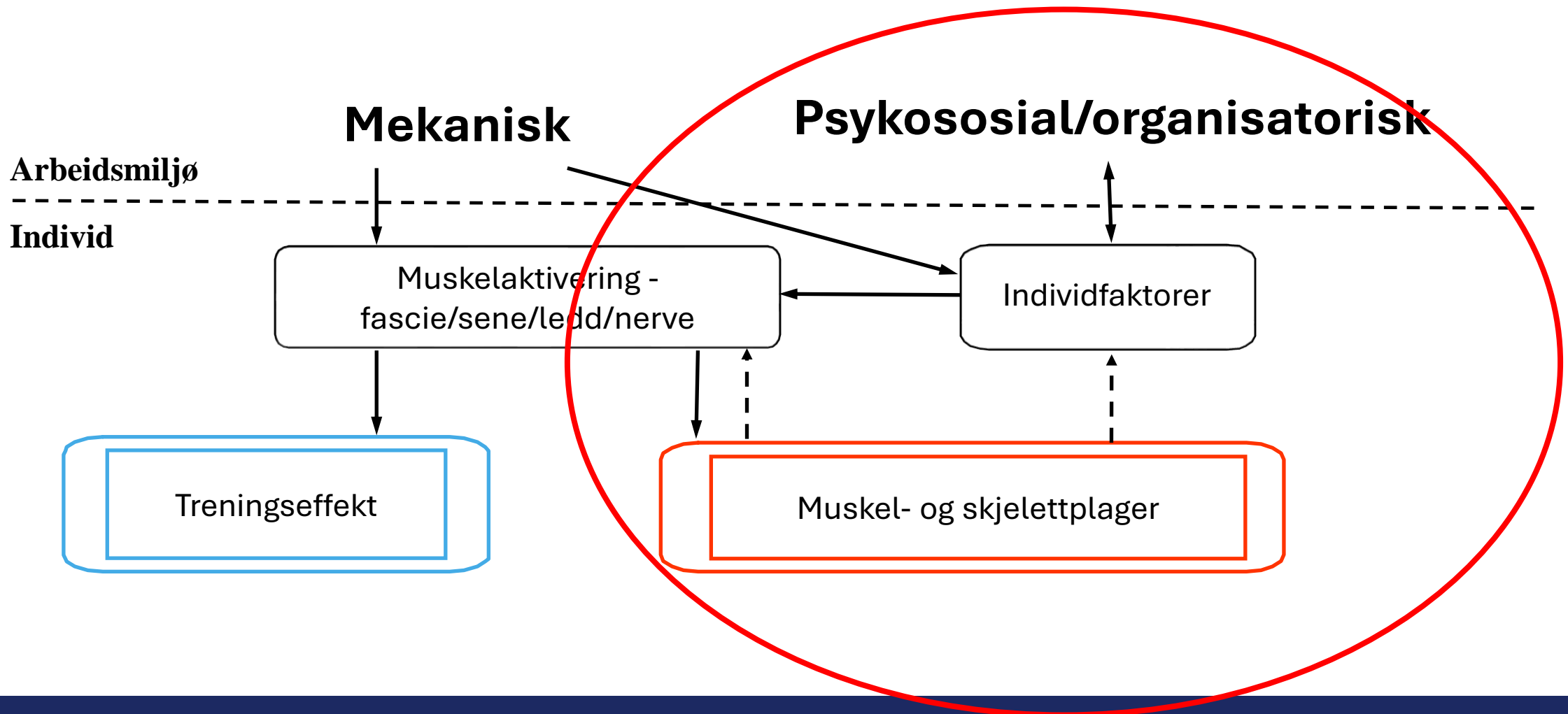
Uheldige arbeidsstillinger

- Hodet bøyd framover
- Armene hevet
- Foroverbøyd rygg
- Ubekvemme løft
- Huk og knesittende

Stående arbeid

Kombinasjon av mekaniske eksponeringer øker smerter

Enkel modell for sammenheng mellom arbeids-relaterte eksponering og MSP:



Psykososiale og organisatoriske eksponeringer

...oppstår fra **dårlig arbeidsdesign, arbeidsorganisering, og ledelse**, samt dårlig **sosial kontekst**, og bidrar til arbeid-relaterte (helse) utfall

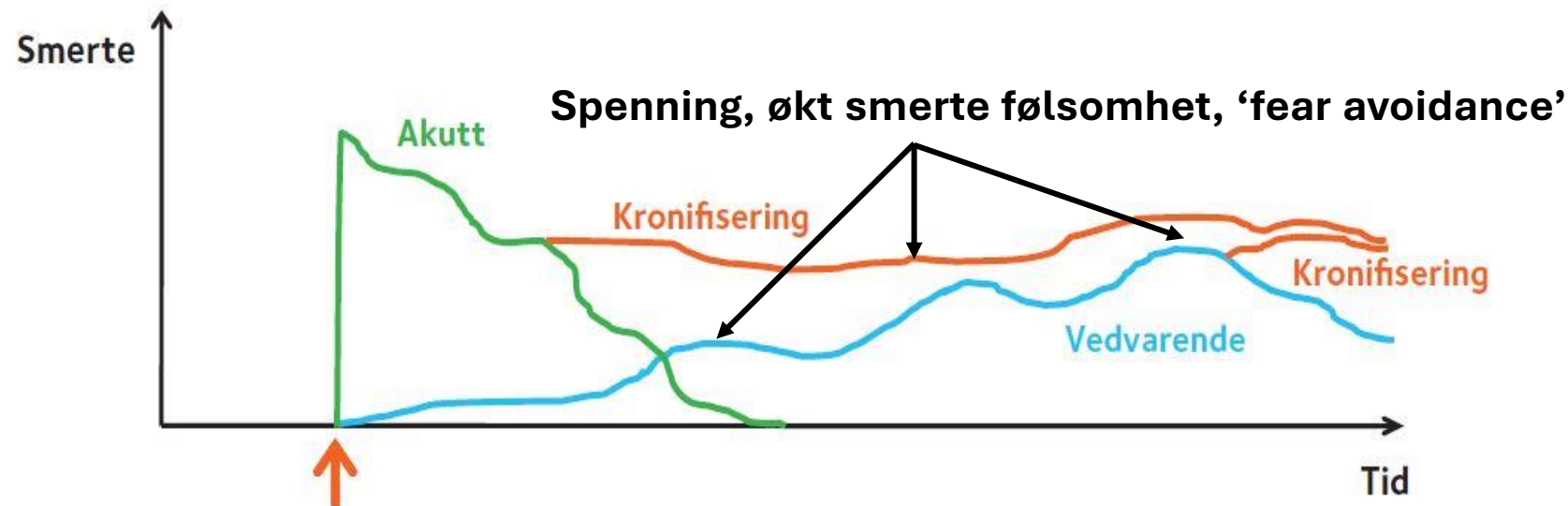


Foto: STAMI

Psykososiale og organisatoriske eksponeringer som mulige årsaker til kroniske plager

Figur 1: Ulike tidsforløp: Akutte plager og smerter (grønn linje) starter etter skade eller kraftig belastning, men går over ved tilheling av skadet vev. Vedvarende plager og smerter (blå linje) utvikles gradvis over tid.

Figur 2: Ulike tidsforløp som kan kronifiseres.



Klassiske psykososiale og organisatoriske eksponeringer

Psykososial

- / høye krav
- / lav jobbkontroll
- / rollekonflikter
- / lav sosial støtte
- / monotont arbeid
- / vold/mobbing/trakassering
- / innsats-belønning ubalanse

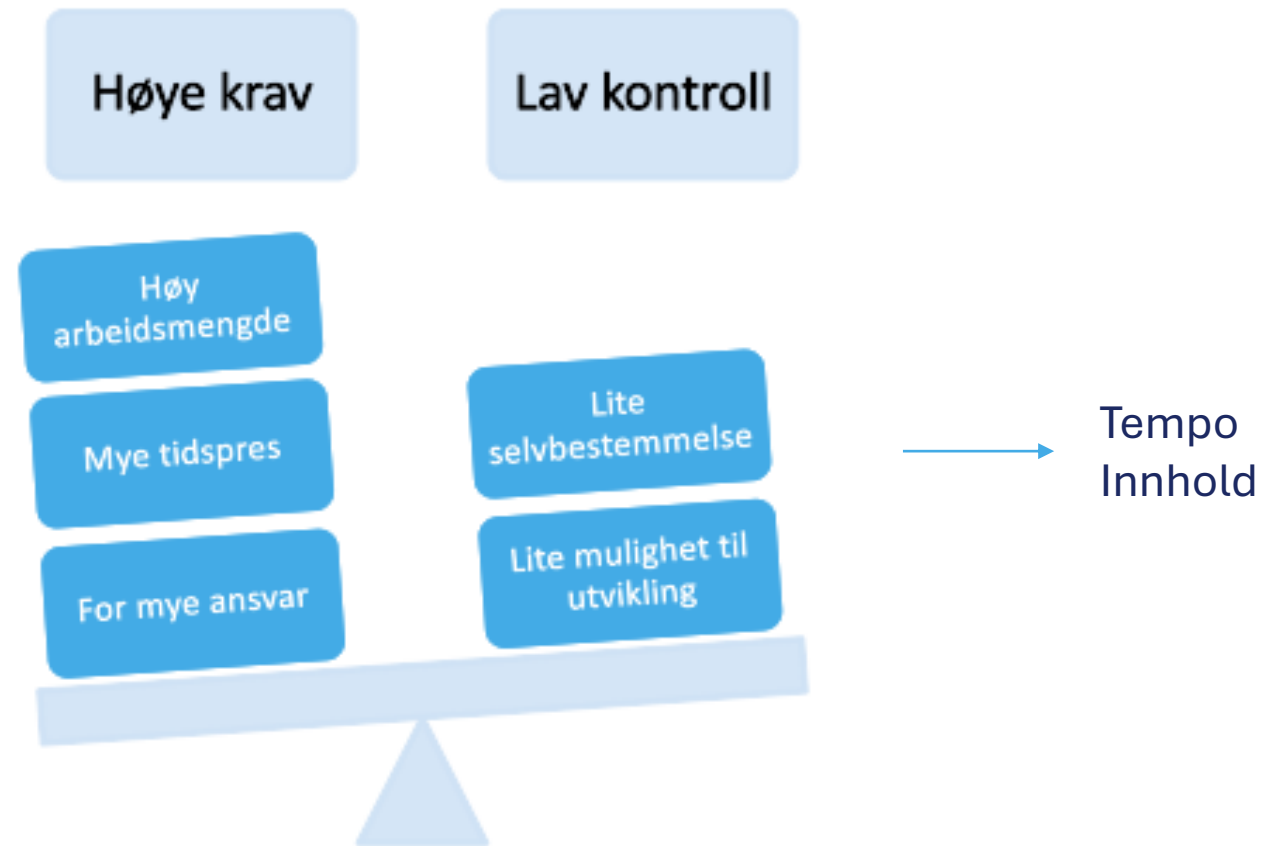


Organisatorisk

- / liten mulighet for pauser
- / arbeidstid
- / høy tempo

Foto: Microsoft Stock photo

Høye krav kombinert med lav kontroll øker risiko for plager i nakke/skulder og rygg



Lav sosial støtte, fra kollegaer/ledelse, kan øke risiko for plager i nakke/skulder og rygg

**EN BRA
DAG PÅ
JOB**

Rollekonflikter kan øke forekomst av ryggplager

/ Man opplever motstridende krav og forespørsler i arbeidet

- Fra andre (ledelse / kollegaer / klienter)
- Fra seg selv
- Mål, prioritering, kvalitet

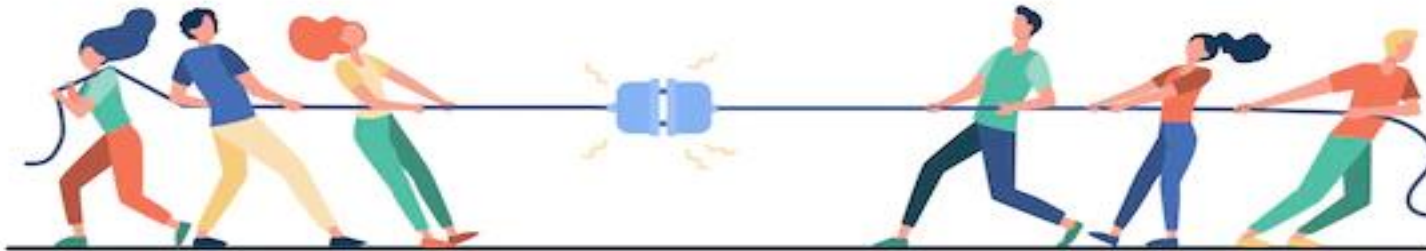


Foto: freepiks

Monotont arbeid kan muligens øke plager i nakke/skulder, arm, og rygg

/ Gjentatte arbeidsoppgaver, at man gjør det samme time etter time



Foto: Microsoft Stock photo

Kombinerede mekaniske og psykososiale og organisatoriske eksponeringer

- / Kan øke risiko for sykefravær
- / Høy kontroll er beskyttende for nakke/skulder plager, men minder i høye fysiske belastende yrker
- / Høyt tempo øker mekaniske eksponeringer

Hvordan kan man systematisk jobbe for å forebygge muskel- og skjelettplager?

En bra dag på jobb

Arbeidsmiljøhjelpen

EN BRA
DAG PÅ
JOB

MENY

Et gratis verktøy for et bedre arbeidsmiljø

Alle vinner på å ha et godt arbeidsmiljø. Verktøyet er basert på forskning og tilpasset ulike bransjer slik at dere enkelt kan komme i gang med arbeidet.

[Kom i gang](#) [Les mer om verktøyet](#)



Hvor jobber du? Finn din bransje:

- Anlegg
- Barnehage
- Barnevern
- Bilbransjen
- Bygg
- Frisør
- Gods- og persontransport til sjøs
- Hjemmetjenesten
- Industri
- Kjøtt- og fiskeindustrien
- Kontorarbeidsplasser
- Landbruk
- Leverandøriindustrien til petroleumsnæringen
- Overnatting og servering
- Renhold
- Rutebuss og persontrafikk
- Sykehjem
- Sykehus
- Undervisning – grunnskole

<https://enbradagpajobb.no/bransje/rutebuss-og-persontrafikk/>

Arbeidsmiljøhjelpen | Rutebuss og persontrafikk

Få et bedre arbeidsmiljø

Arbeidsgiver har ansvaret, men alle på arbeidsplassen bidrar til hvordan dere har det på jobb. Derfor må dere samarbeide om å skape et godt og trygt arbeidsmiljø.

Her får dere

- hjelp til å finne ut hva som er bra og hva som kan bli bedre hos dere
- forslag til hvordan dere kan jobbe med utfordringene
- en handlingsplan som er basert på deres behov

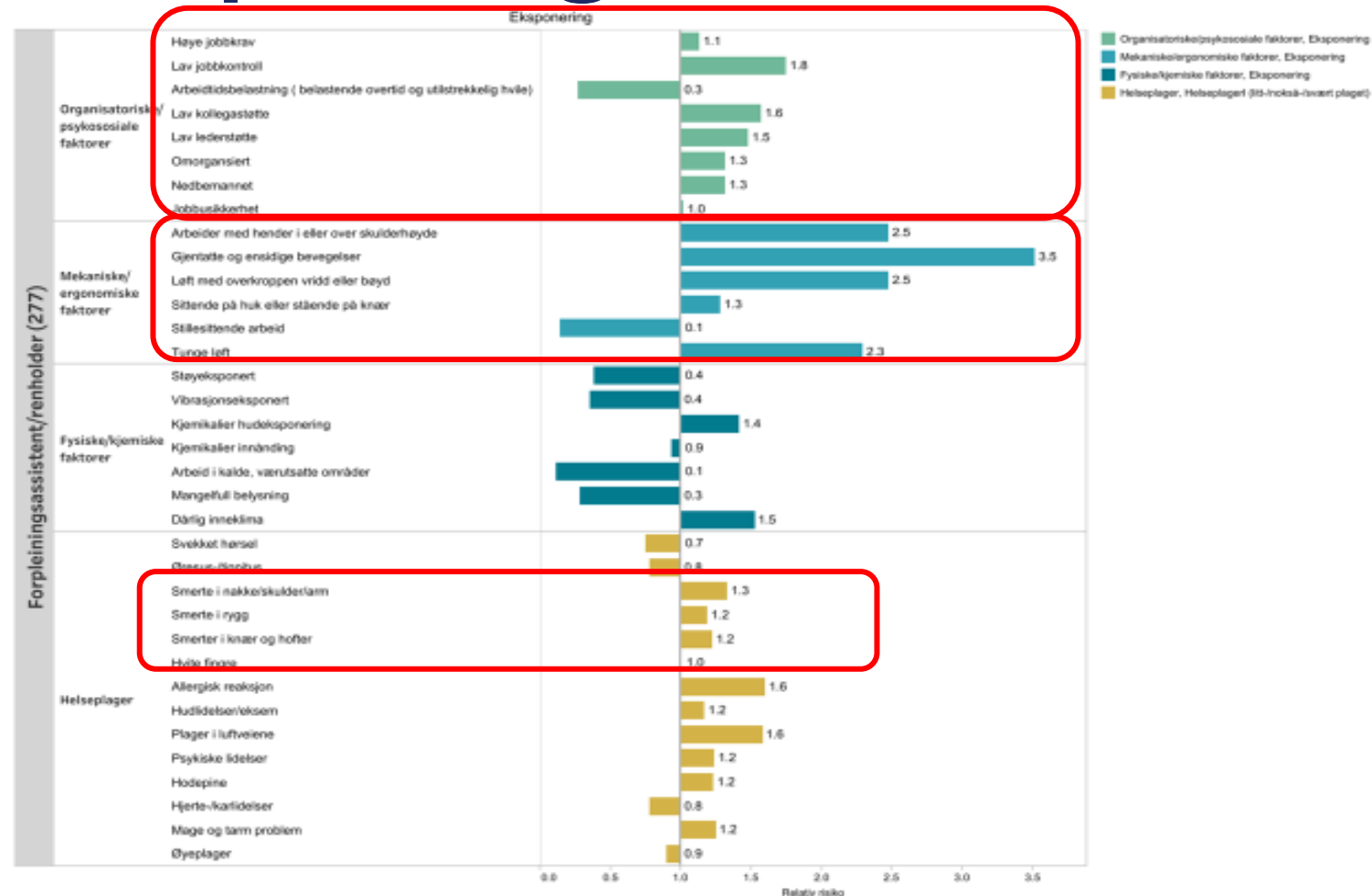
Dere får også tips til hvordan dere kan gjennomføre en god prosess fra start til slutt.



<https://arbeidsmiljohjelpen.arbeidstilsynet.no/bransje/rutebuss-og-persontrafikk>



Kjenn til eksponeringen, for eks Tirill som forpleiningsassistent/renholder



Hva gjør at belastninger er «rette»?

/ Primærforebyggende

- “Ingen får plager” av sitt arbeid

/ Optimaliser belastning gjennom balanse

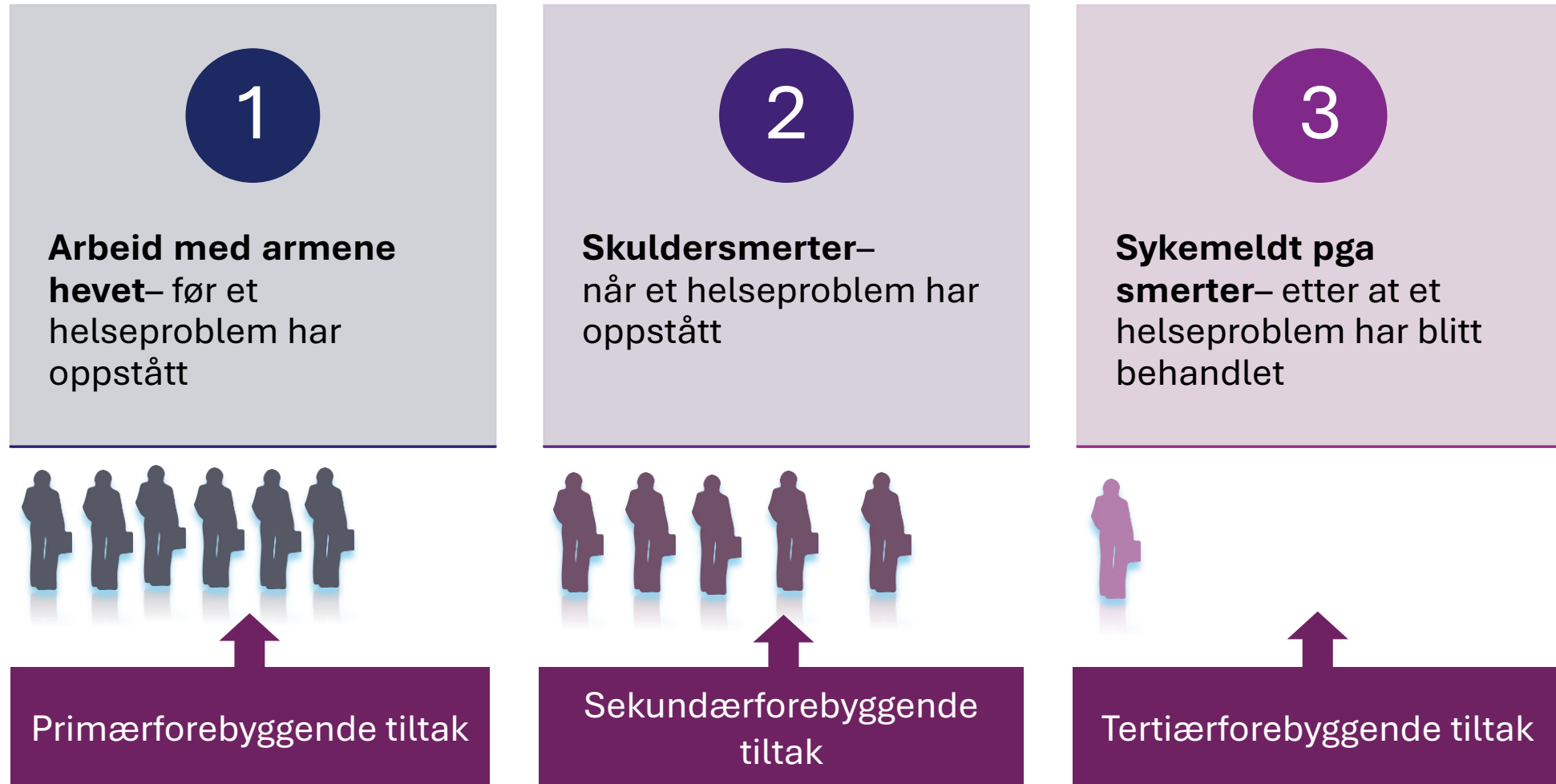
- fysiske belastninger og fysisk kapasitet
- psykososiale/organisatoriske belastende og beskyttende faktorer

/ Tilpasses arbeidets art

- Juster fysiske krav ned ved bruk hjelpemidler
- Juster fysiske krav eller opp (kontor)
- Nok variasjon og pauser
- Noen psykososiale/organisatoriske belastninger må forventes, men må balanseres med beskyttende faktorer



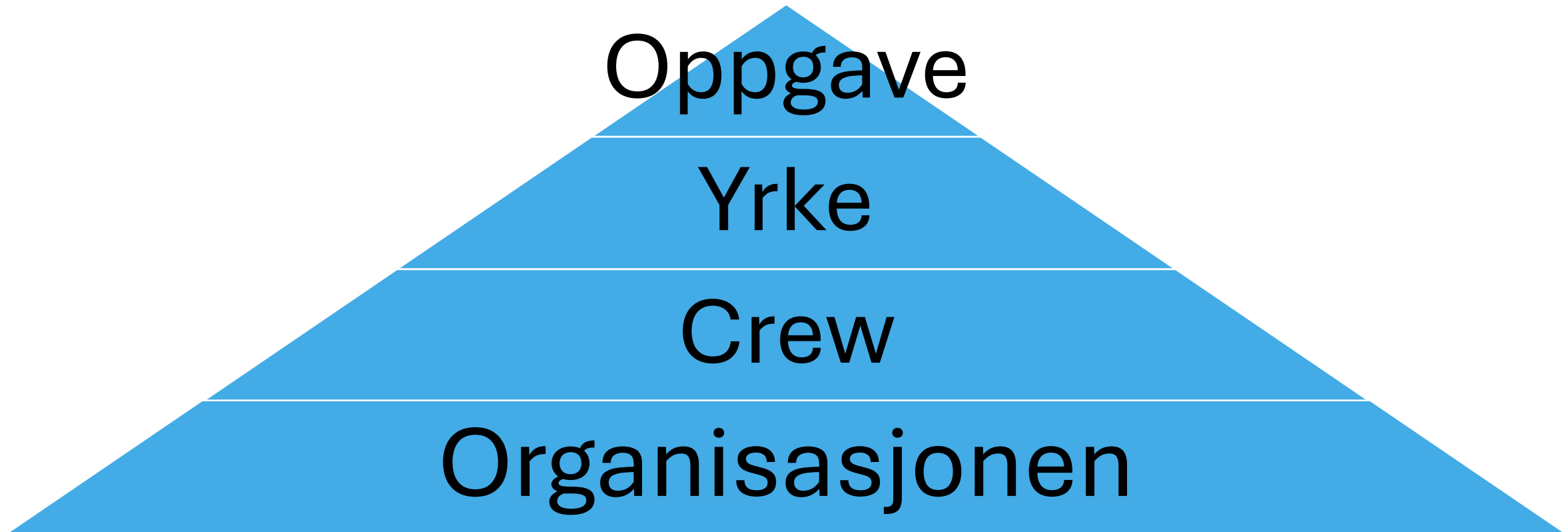
Ulike forebyggende tiltak i ulike faser av smerte forløpet



Tenkt helhetlig



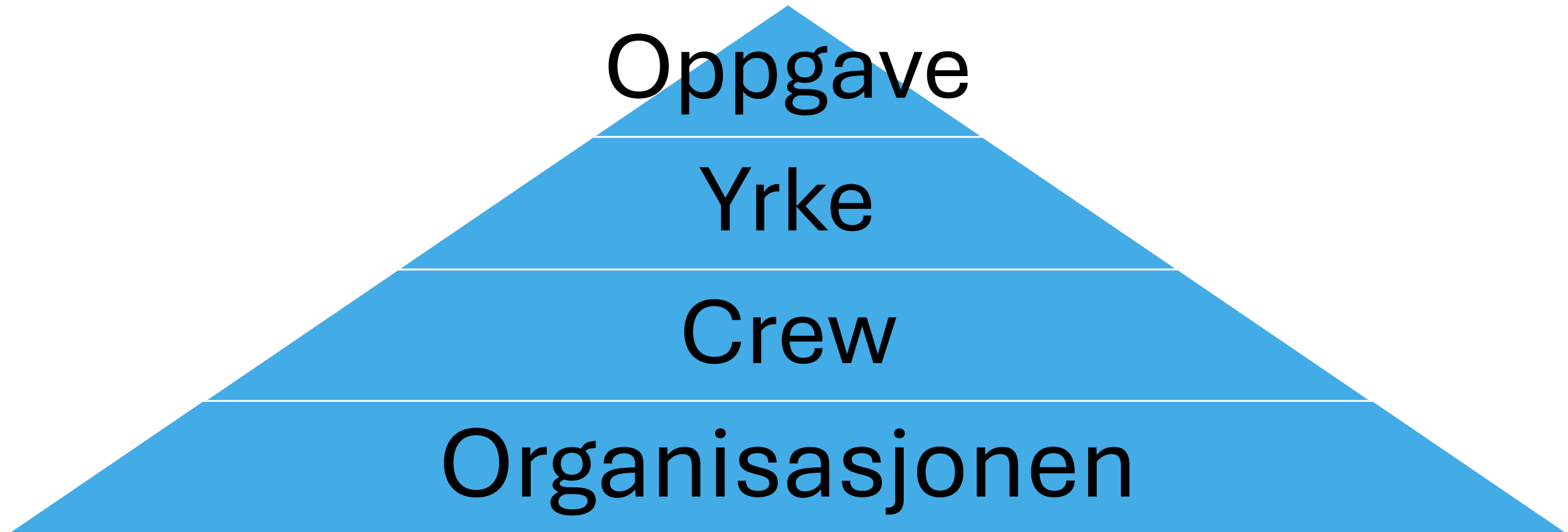
**Mekaniske eksponeringer finnes på oppgave nivå,
mens ulike psykososiale og organisatoriske
faktorer finnes på ulike nivåer**



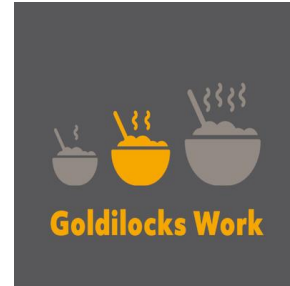
Identifisere utfordringene i arbeidsmiljøet



På hvilket nivå finns utfordringer?



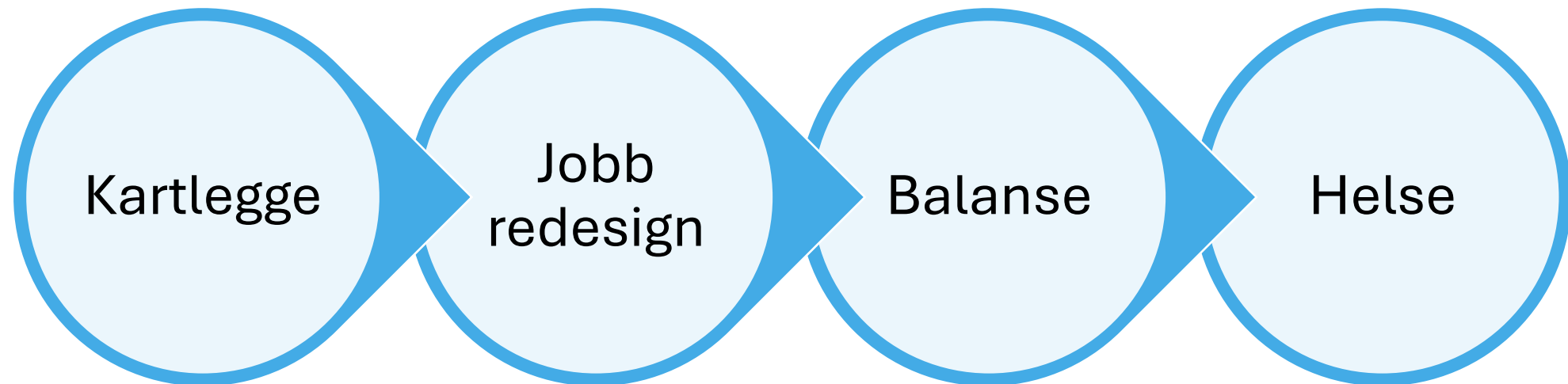
Identifiser mulige løsninger



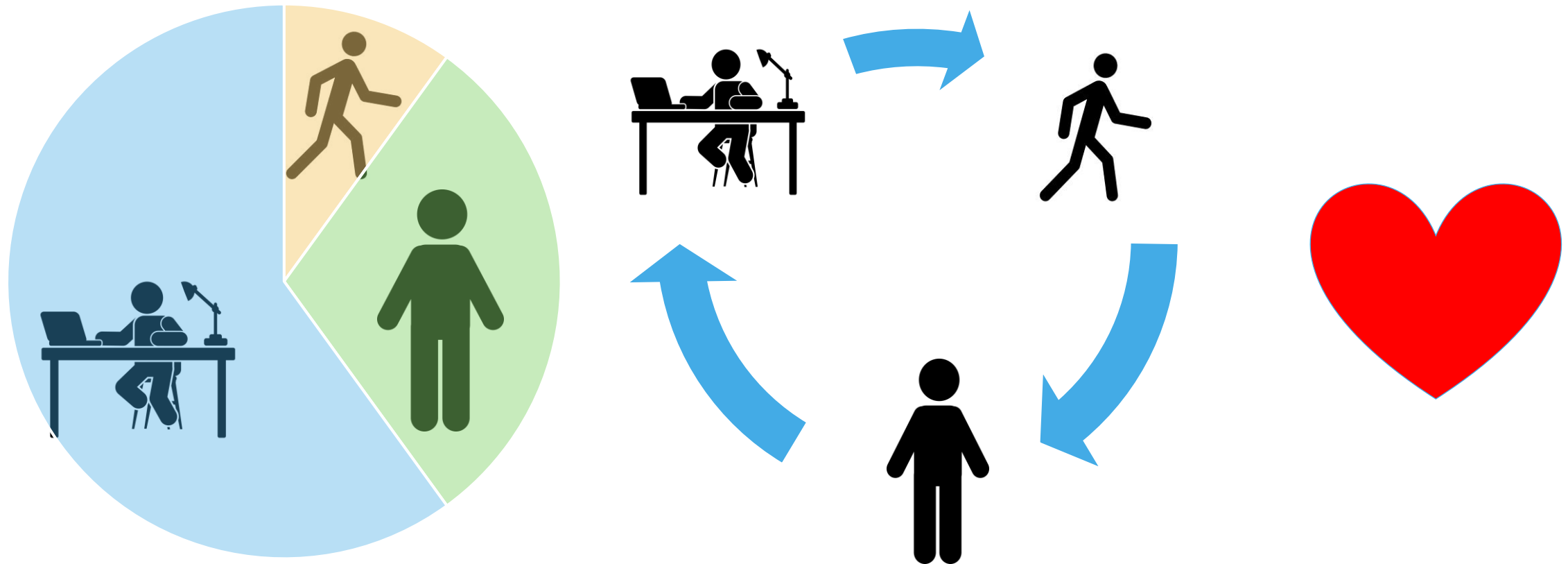
Kan arbeidet tilrettelegges slik at man blir sunnere av å utføre det?

Hvor tungt/høyt? Hvor lenge? Hvor ofte?

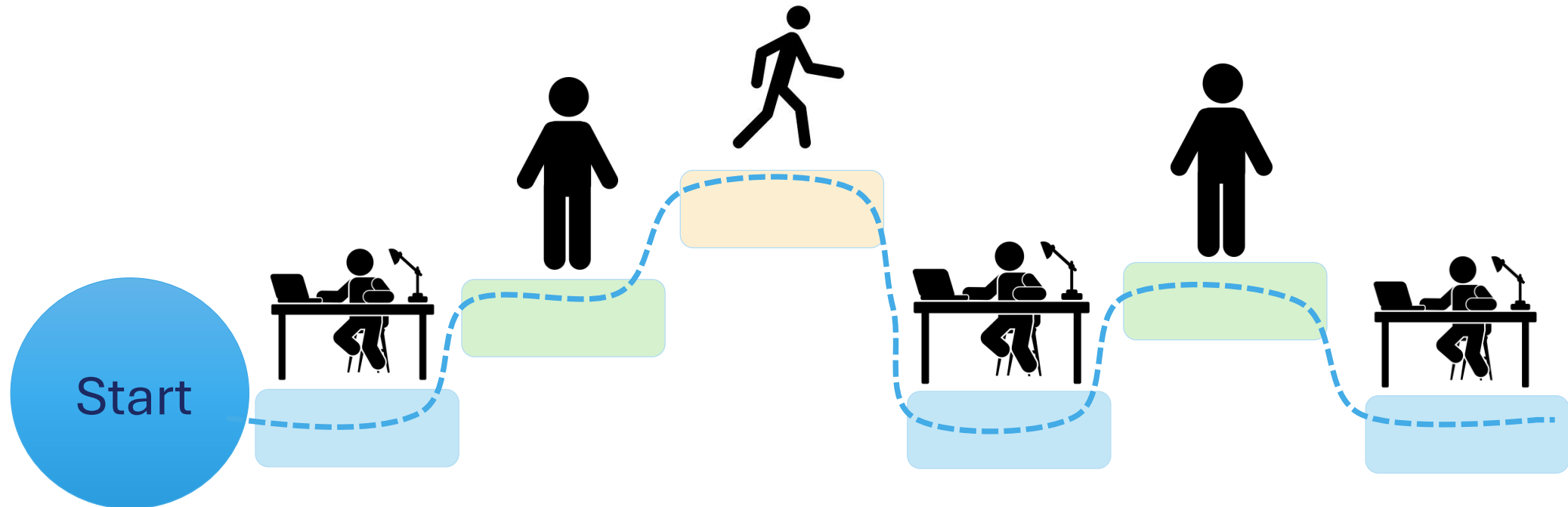
Belastning og Restitusjon - Variasjon



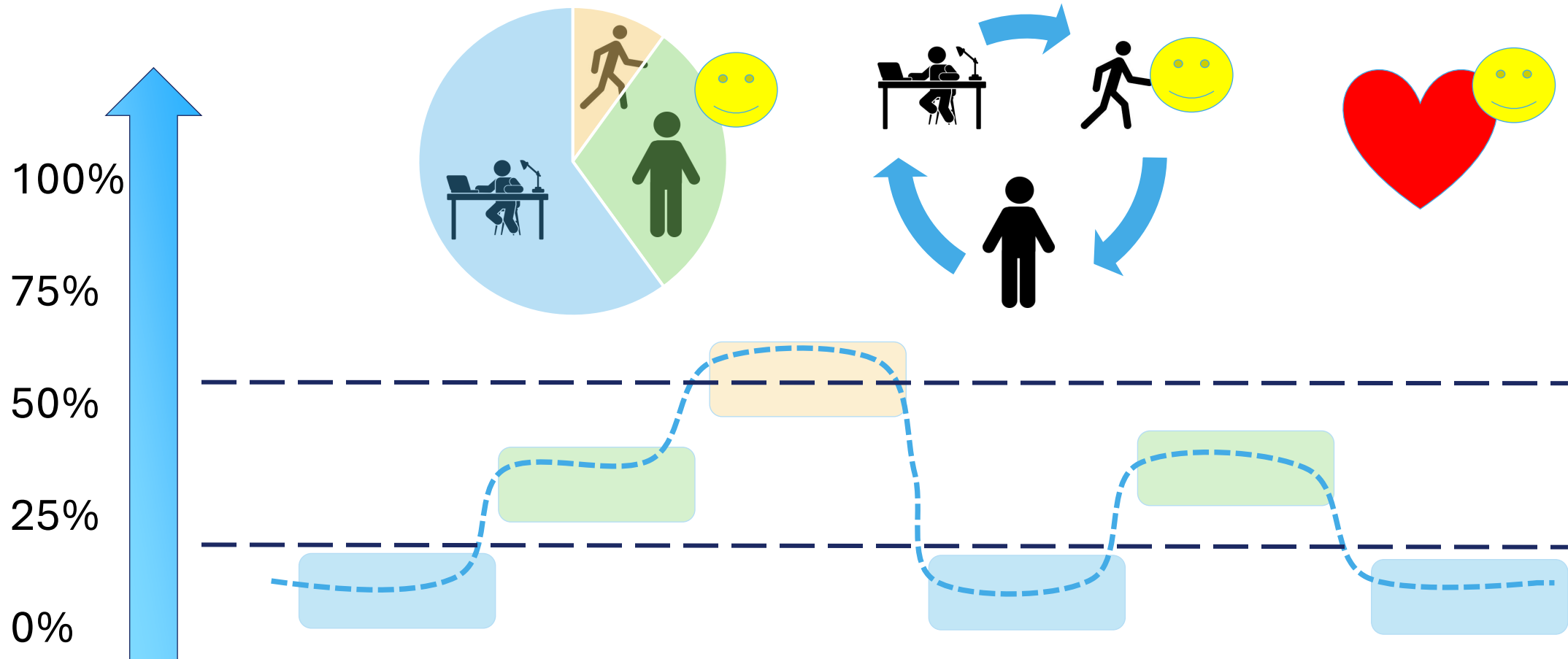
Balanse mellom belastninger



Den sunne arbeidsdagen



Den sunne arbeidsdagen



Hvilke psykososiale og organisatoriske beskyttende faktorer trengs?



Hvem har medvirkende rolle?



- / Arbeidsgiver
- / Tillitsvalgte
- / Verneombud
- / Arbeidsmiljøutvalg
- / Arbeidstaker

Take home message

Både mekaniske og psykososiale/organisatoriske faktorer på jobb er av betydning for muskel- og skjelettplager



Systematisk jobbing med forebygging:

En bra dag på jobb

Kjenn til arbeidsoppgavene og arbeidsmiljøet

Inkluder ulike personer med ulike roller i prosessen

Risikovurder mekaniske og psykososiale/organisatoriske faktorer

Tiltak for både mekaniske og psykososiale/organisatoriske faktorer

Takk!

Følg oss i sosiale medier:

 Statens arbeidsmiljøinstitutt

 Stami_norge

 Statens arbeidsmiljøinstitutt