

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager

De fleste mennesker kan oppleve muskel- og skjelettplager. Slike plager er den vanligste årsaken til sykefravær og frafall fra arbeidet. Å forebygge muskel- og skjelettplager er derfor viktig både for arbeidstakerens helse, for virksomheten og for samfunnet.

Hva er arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager?

Når arbeidet fører til fysiske eller psykiske belastninger som er større enn det kroppen tåler, kan det føre til arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager. Ulike forhold i arbeidsmiljøet kan være en direkte årsak til plagene, eller de kan bidra til å forverre eksisterende plager.



Årsaker til arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager

Muskel- og skjelettplager kan ha flere årsaker:

Ergonomiske forhold

Dårlig **ergonomi** kan utsette arbeidstakerne for feilbelastninger og overbelastning som gir muskel- og skjelettplager. Ulike fysiske belastninger kan påvirke kroppen når vi arbeider.

Arbeid i ensformige og belastende stillinger

Arbeid i **ensformige stillinger** og **belastende stillinger** kan handle om arbeid

- på huk
- stående
- med hendene over skulderhøyde
- med hodet bøyd framover

Tungt fysisk arbeid

Tungt fysisk arbeid kan handle om

- løfting
- bæring
- stabling
- skyving
- trekking

Løft i ubekvemme stillinger

Løft i ubekvemme stillinger kan handle om

- løft med ryggen bøyd framover i kombinasjon med vridning
- løft med sidebøying av ryggen

Andre ergonomiske forhold som kan påvirke

Andre ergonomiske forhold som kan påvirke kroppen når vi arbeider, er

- manuelt arbeid, som for eksempel å flytte personer eller gjenstander
- når vi utsettes for vibrasjoner
- arbeid ved dataskjerm

Psykososiale og organisatoriske forhold

Både psykososiale forhold og organisatoriske forhold i arbeidsmiljøet kan ha betydning for utvikling eller forverring av muskel- og skjelettplager.

Hvordan arbeidet er organisert

Organisering av arbeidet kan handle om

- høyt tempo
- liten mulighet for pauser
- lange arbeidsøkter
- lite varierte arbeidsoppgaver

Høye krav, lav kontroll og liten medvirkning

Høye krav, lav kontroll og mangel på medvirkning kan handle om

- for mye å gjøre
- lav selvbestemmelse
- liten mulighet for innflytelse på egen arbeidssituasjon
- liten mulighet til medvirkning på arbeidsplassen

Rollekonflikter

Rollekonflikter kan handle om

- uforenelige krav
- uklare forventninger

Forholdet til leder

Forholdet til leder kan handle om

- mangel på støtte
- lite tillit
- mangel på anerkjennelse

Samarbeid med kollegaer

Samarbeid med kollegaer kan handle om

- liten støtte og hjelp fra kollegaer
- mangel på trygghet

Plagene kan ha flere årsaker

Ofte er det ikke bare én årsak til muskel- og skjelettplager. Derfor må vi se årsakene i sammenheng når en arbeidstaker får helseplager.

Eksempler på plager med flere årsaker

- Nakke- og skulderplager kan skyldes høye arbeidskrav, liten mulighet for selvbestemmelse, mangel på støtte fra leder, rollekonflikter, arbeid med armene løftet eller arbeid med hodet bøyd framover.
- Ryggplager kan skyldes stående arbeid, liten mulighet for selvbestemmelse, arbeid på huk eller på knærne, høye jobbkraav, ubekvemme løft eller rollekonflikter.
- **Stressreaksjoner**, muskelspenninger og smerter kan skyldes rollekonflikter og lite forutsigbarhet i jobben.

Hvordan forebygge?

Arbeidsgiver bør jobbe systematisk for å avdekke forhold i arbeidsmiljøet som kan føre til muskel- og skjelettplager. For å jobbe helhetlig med det forebyggende arbeidet er det også viktig å forebygge **arbeidsrelaterte psykiske plager**.

Kartlegg og risikovurder arbeidsmiljøet

Arbeidsgiver skal kartlegge og risikovurdere ergonomiske, psykososiale og organisatoriske forhold på arbeidsplassen. **Gjennomfør risikovurderingen** i samarbeid med arbeidstakerne, verneombud og tillitsvalgte.

Noen ganger må dere gjøre en mer spesifikk risikovurdering, slik som ved arbeid med vibrasjoner og tunge løft. Ta kontakt med bedriftshelsetjenesten for å få hjelp til arbeidet. De kan også hjelpe til med å vurdere den totale belastningen. Ulike arbeidsoppgaver som ikke er tunge hver for seg, kan til sammen føre til høy belastning over tid.

En grundig kartlegging gir et godt grunnlag for å vurdere om du kan fjerne eller redusere risiko for muskel- og skjelettplager.

La ansatte, tillitsvalgte og verneombud medvirke

Ansatte, tillitsvalgte og verneombud kjenner den daglige driften og utfordringer på arbeidsplassen. De kan bidra i kartleggingen og komme med forslag til forbedringer. Slik sikrer du at medarbeiderne dine **medvirker i arbeidet**. Det kan gjøre det lettere å sette inn treffsikre tiltak tidlig.

Ta med kartleggingen og forslag til forbedringer inn i for eksempel arbeidsmiljøutvalget eller andre HMS-møter dere har.

Vurder tiltak for å redusere risiko

Finn ut hvordan dere best kan organisere, planlegge og gjennomføre arbeidet med minst mulig risiko for muskel- og skjelettplager.

Forslag til tiltak kan være å

- vurdere hvordan dere best kan organisere arbeidstid og pauser
- legge planer for å unngå tidspress
- variere og rullere på arbeidsoppgavene
- ta i bruk utstyr og hjelpemidler
- ta i bruk nye arbeidsmåter og metoder

Velg tiltak som er lagt til rette for den enkelte arbeidstakers fysiske og psykiske helse og den arbeidssituasjonen personen er i. Tenk helhet og den totale arbeidsbelastningen.

Hvordan tilrettelegge arbeidet

Gi opplæring og informasjon

Arbeidsgiver skal gi arbeidstakerne **opplæring**, blant annet

- informasjon om god arbeidsteknikk
- hvordan ansatte kan bruke hjelpemidler for å lette arbeidet
- hvilken risiko arbeidet innebærer

Bruk bedriftshelsetjenesten

En godkjent **bedriftshelsetjeneste** har kompetanse til å jobbe forebyggende med arbeidsmiljø. De kan blant annet bistå med å

- kartlegge og risikovurdere arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager
- gi opplæring i mulige årsaker til arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager
- gjennomføre arbeidsplassvurdering eller ergonomisk observasjon på arbeidsplassen
- gi veiledning om hvordan arbeidstakerne skal bruke kroppen på en hensiktsmessig måte i arbeidet
- gi råd om tilpasninger og mulige hjelpemidler
- gi veiledning og oppfølging av både arbeidstakerne, arbeidsgiveren og verneombudet
- gi bistand ved vernerunde

Ta hensyn til arbeidstakerne og vurder tiltak for fysisk aktivitet

Helsesituasjon, kjønn og alder er eksempler på forhold som kan ha betydning for om noen utvikler muskel- og skjelettplager som kan skyldes forhold på arbeidsplassen. Alle arbeidstakere er forskjellige og har ulike behov. De kan for eksempel oppleve smerter som skyldes muskel- og skjelettplager på ulike måter.

Fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge muskel- og skjelettplager. Arbeidsgiver skal vurdere muligheten for **trening i arbeidstiden**.

Jobb kunnskapsbasert i det forebyggende arbeidet

Det er viktig å jobbe med det vi vet har betydning på den enkelte arbeidsplass og for den enkelte bransje.

På Arbeidsmiljøportalen finner du fagstoff, fakta og verktøy som virksomheten din kan bruke i det forebyggende arbeidet. Innholdet er rettet mot utvalgte bransjer og er tilpasset arbeidsmiljøutfordringene de har.

Følg opp ansatte som har muskel- og skjelettplager

Arbeidsgiveren skal

- **tilrettelegge arbeidet**
- **følge opp sykemeldte**

Arbeidstakerne skal medvirke, og skal

- si fra så tidlig som mulig om sykdom og plager som kan skyldes forhold på arbeidsplassen
- være med og vurdere tiltak som gjør det mulig å være helt eller delvis i arbeid

Hva bør arbeidsgiver gjøre når arbeidstakere har muskel- og skjelettplager?

- Ta med arbeidstakerne på råd og vær åpen for ulike løsninger.
- Gi støtte og trygghet.
- Sørg for at arbeidstakerne kan variere arbeidsoppgavene og arbeidsstillingene.
- Vurder tilrettelegging som gjør at arbeidstakerne kan være helt eller delvis i arbeid.
- Bruk bedriftshelsetjenesten som en støttespiller i oppfølgingen av arbeidstakerne.

Hva bør arbeidsgiver gjøre dersom arbeidstakeren har vært sykemeldt?

- Vær positiv til at arbeidstakeren er tilbake i jobb.
- La arbeidstakeren komme gradvis tilbake i arbeid dersom det er behov for det.
- Samarbeid om løsninger. Arbeidstakeren kan være en god kilde til kunnskap og løsninger. Et godt samarbeid mellom arbeidsgiver og arbeidstaker kan være viktig for å jobbe treffsikkert og forebyggende.

Hvor stort er problemet?

Mange har muskel- og skjelettplager. Det er også vanlig at plagene helt eller delvis kan settes i sammenheng med ulike forhold på arbeidsplassen. Muskel- og skjelettplager finnes i alle yrkesgrupper, men noen grupper er særlig utsatte:

- barnehage- og skoleassistenter
- bygge- og anleggsarbeidere
- frisører
- mekanikere og operatører i industrien
- pleie- og omsorgsarbeidere
- renholdere
- sjåfører

Webinar om muskel- og skjelettplager

- [Hvordan forebygge arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager? \(youtube.com\)](#)
- [Forebygging av muskel- og skjelettplager i bygg- og anleggsbransjen \(youtube.com\)](#)
- [Muskel- og skjelettplager i serveringsbransjen \(youtube.com\)](#)

Regelverk

[Planlegging og tilrettelegging av arbeidet i forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 10-1 f](#)

[Forebygging av skader ved ergonomisk belastende arbeid i forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 10-2](#)

[Krav til kartlegging og risikovurdering ved manuelt arbeid i forskrift om utførelse av arbeid § 23-1](#)

Krav til medvirkning ved tiltak for å forebygge skader ved ergonomisk belastende arbeid i forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 2-1

Krav til opplæring i ergonomisk belastende arbeid står i forskrift om utførelse av arbeid §§ 23-2 og 23-3

Krav til utforming og tilpasning av arbeidsplassen står i arbeidsplassforskriften kapittel 2

Oppfølging av sykefravær og tilrettelegging

Krav til forebygging og oppfølging av sykefravær i arbeidsmiljøloven § 3-1

Tilrettelegging for arbeidstakere med redusert arbeidsevne i arbeidsmiljøloven § 4-6
