

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager

De fleste mennesker kan oppleve muskel- og skjelettplager. Slike plager er den vanligste årsaken til sykefravær og frafall fra arbeidet og står for nesten 40 prosent av sykefraværet. Å forebygge muskel- og skjelettplager er derfor viktig både for arbeidstakerens helse, for virksomheten og for samfunnet.

Hva er arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager?

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager oppstår når arbeidet over tid fører til påkjenninger som er større enn det kroppen tåler. Forhold i arbeidsmiljøet kan enten være en direkte årsak til plagene eller kan bidra til å forverre eksisterende plager.

Årsaker til arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager

Muskel- og skjelettplager kan ha mange ulike årsaker. Disse forholdene kan bidra til å utvikle eller forverre plagene:

Ergonomiske arbeidsmiljøfaktorer

For å unngå sykdom og belastningsskader må en ta hensyn til hva som er god ergonomi. Ergonomi handler om tilpasningen mellom arbeidsmiljø, teknikk og menneske.

[Les mer om ergonomi og risikofaktorene manuelt arbeid, skjermarbeid og vibrasjoner.](#)

Organisatoriske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Både organisatoriske og psykososiale faktorer på arbeidsplassen kan ha betydning for utvikling eller forverring av smerter i nakke, skuldre og korsrygg.

Organisatoriske forhold handler blant annet om

- ledelse og endringer
- krav og kontroll
- rollekonflikt
- ubalanse mellom innsats og belønning

Psykososiale forhold handler blant annet om

- kollegastøtte
- negative sosiale relasjoner
- emosjonelle krav

[Les mer om å forebygge arbeidsrelaterte psykiske plager.](#)

Sammensatte årsaksforhold

At en arbeidstaker utvikler helseplager, kan skyldes én eller flere risikofaktorer. Arbeidstakere utsettes for ulike faktorer samtidig, og vi må se disse i sammenheng. Eksempel på slike sammensatte årsaksforhold kan være

- høye arbeidskrav, lav selvbestemmelse, lite støttende ledelse og rollekonflikter, eller arbeid med hodet bøyd framover og hendene over skulderhøyde – kan føre til nakke- og skulderplager
- stående arbeid, arbeid på huk eller på knærne og ubekvemme løft, eller av ensidige arbeidsoppgaver, lav jobbkontroll, høye arbeidskrav og rollekonflikt – kan føre til ryggplager
- stort arbeidspress, liten innflytelse på arbeidet og lite varierte arbeidsoppgaver – kan føre til at arbeidstaker ikke kan planlegge og utføre fysisk belastende arbeid på en hensiktsmessig måte, eller ikke får tilstrekkelig med pauser
- rollekonflikter og lite forutsigbarhet i jobben – kan føre til at arbeidstaker får stressreaksjoner, muskelspenninger og økt risiko for smerter

Hvorfor er det viktig å forebygge muskel- og skjelettplager?

Ved å arbeide mer målrettet, systematisk og kunnskapsbasert med forebyggende arbeidsmiljøarbeid, kan vi bidra til at

- flere står lenger i arbeid
- færre faller fra på grunn av skader og sykdom
- flere som står utenfor arbeidslivet, kommer i arbeid

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager har store konsekvenser for både helsen til arbeidstakeren, for virksomheten og for samfunnet. Dersom vi greier å fjerne kjente risikofaktorer i arbeidsmiljøet, kan vi unngå

- en fjerdedel av alle tilfeller av moderate til alvorlige nakke- og skuldersmerter
- en tredjedel av alle tilfeller av moderate til alvorlige korsryggsmerter

Tallene er hentet fra beregninger fra Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI).

Hvordan forebygge?

Forebyggende arbeidsmiljøarbeid handler om å skaffe seg oversikt og ta tak i risikofaktorer på arbeidsplassen så tidlig som mulig. Å jobbe jevnlig med eget arbeidsmiljø gjennom kartlegging, risikovurdering, tiltak og oppfølging gir et godt systematisk arbeid.

“ Arbeidsmiljø handler om arbeidet – hvordan vi organiserer, planlegger og gjennomfører arbeidet. Det vi gjør av forebyggende tiltak, må bygge på det vi vet påvirker arbeidsmiljøet og som gir effekt.

[I dette arbeidet kan Arbeidstilsynets arbeidsmiljømodell være til hjelp.](#) Modellen samler og synliggjør hvilke krav arbeidsmiljøloven stiller til virksomhetenes arbeidsmiljø. Den viser sammenhenger mellom ulike arbeidsbetingelser og viser vei til hvordan virksomheten skal jobbe med arbeidsmiljøet.

Kartlegging og risikovurdering

Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager har sammensatte årsaksforhold. I kartleggingen må både ergonomiske-, psykososiale og organisatoriske faktorer vurderes. Gjennom gode kartlegginger og videre risikovurdering kan virksomheten vurdere om det er mulig å fjerne eller redusere risikoforholdet.

[Les mer om risikovurdering.](#)

Jobb behovs- og kunnskapsbasert

Alle arbeidsplasser er ulike og krever ulike tilnærminger. Finn ut hva som er belastninger og utfordringer på arbeidsplassen din som kan føre til eller forverre muskel- og skjelettplager. Gjennom å jobbe behovs- og kunnskapsbasert vil virksomheten din kunne jobbe med forhold i arbeidsmiljøet som påvirker arbeidstakernes helse og finne treffsikre tiltak.

[På Arbeidsmiljøportalen finner du bransjespesifikk informasjon og verktøy for utvalgte bransjer. Dette vil være til hjelp i det forebyggende arbeidsmiljøarbeidet.](#)

Ta med ansatte på råd

Ta de ansatte, tillitsvalgte og verneombud med på råd. De kjenner den daglige driften, de kjenner til utfordringer og kan komme med forslag til forbedringer. Dette kan gjøre det lettere å sette inn treffsikre tiltak tidlig.

Ta med tema som er relevante for dere inn i for eksempel arbeidsmiljøutvalget eller andre HMS-møter dere har.

Arbeidstaker har medvirkningsplikt.

Organisering, planlegging og gjennomføring av arbeidet

Vurder tiltak for å redusere belastningen for arbeidstakerne. God planlegging og organisering av arbeidet forebygger arbeidsrelaterte plager. Gjennom godt partssamarbeid på arbeidsplassen kan dere snakke om ulike faktorer som har betydning for dere.

Relevante tema å ta opp kan være for eksempel

- arbeidstid
- rullering av oppgaver
- behov for hjelpemidler
- utforming av arbeidsplassen
- tidspress
- muligheter for variasjon
- nye arbeidsoppgaver og metoder

Opplæring og informasjon

Arbeidsgiver skal gi arbeidstakere opplæring i

- hensiktsmessig arbeidsteknikk
- bruk av hjelpemidler
- informasjon om risikofaktorer forbundet med arbeidet

Arbeidsgiver har ansvar for å legge til rette for denne opplæringen. [Les mer om opplæring.](#)

Individuelle forhold

Arbeidstakers fysiske og psykiske helse har betydning for utvikling av arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager. Individuelle forhold må sees i sammenheng med andre risikofaktorer på arbeidsplassen.

Et helhetlig forebyggingsperspektiv

Fysisk aktivitet og inaktivitet i utførelsen av arbeidet, for eksempel stillesittende arbeid, stående eller gående og tungt arbeid må vurderes som en risikofaktor på lik linje med andre forhold på arbeidsplassen.

Bruk av bedriftshelsetjenesten

En godkjent bedriftshelsetjeneste har kompetanse på forebyggende arbeidsmiljø.

Bedriftshelsetjenesten kan blant annet bistå med

- kartlegging og risikovurdering i forhold til arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager
- arbeidsplassvurdering eller ergonomisk observasjon på arbeidsplassen og bistand ved vernerunde
- opplæring om ergonomi og arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager
- veiledning om hvordan arbeidstaker skal bruke kroppen på en hensiktsmessig måte i arbeidet, og gi råd om tilpasninger og mulige hjelpemidler
- veiledning og oppfølging av både arbeidstaker, arbeidsgiver og verneombud

[Les mer om bedriftshelsetjenesten.](#)

Hvordan følge opp ansatte med muskel- og skjelettplager?

Arbeidsgiver har det overordnede ansvaret for at arbeidsmiljøet er fullt ut forsvarlig både fysisk og psykisk.

Arbeidstaker har medvirkningsplikt og bør si i fra hvis sykdom og plager kan skyldes forhold arbeidsplassen.

Samarbeid om arbeidsmiljøet: Ved å si i fra tidlig kan arbeidstaker og arbeidsgiver i felleskap se på tiltak som gjør at arbeidstakeren kan være helt eller delvis i arbeid. [Les mer om tilrettelegging på arbeidsplassen.](#)

Dette kan arbeidsgiver gjøre:

- Ta med arbeidstaker på råd og se på mulige løsninger sammen i en startfase etter fravær
- Gi trygghet og støtte. Det å være i arbeid i et godt arbeidsmiljø er bra for helsa
- Vurder muligheter for å gjøre deler av arbeidet
- Varier arbeidet om mulig slik at ulike arbeidsstillinger kan benyttes
- Gradvis tilbakeføring til normalt arbeid
- Tilrettelegg arbeidet for arbeidstaker en periode ved behov, men husk at en individuell tilrettelegging også kan påvirke arbeidsmiljøet som helhet, både positivt og negativt
- Vurder bruk bedriftshelsetjenesten som en støttespiller i oppfølging av arbeidstaker

Omfang av arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager

Omtrent 390 000 yrkesaktive opplever å være ganske eller svært plaget av arbeidsrelaterte smerter i løpet av en måned. De vanligste plagene er relatert til smerter i nakke- og skulderregion og korsrygg.

Rundt 40 % av sykefraværet i Norge skyldes muskel- og skjelettplager. Slike plager er vanlige og forekommer hos alle yrkesgrupper, men noen grupper er særlig utsatte:

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

Regelverk og mer informasjon

[Se webinar om hvordan forebygge arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager \(youtube.com\)](#)

Formålet med arbeidsmiljøloven:

[Arbeidsmiljøloven § 1-1](#)

Generelle krav til arbeidsmiljøet:

[Arbeidsmiljøloven §§ 4-1 \(1\) og 4-1 \(2\)](#)
