

Ländryggsbesvär i arbetet



Ländryggsbesvär är ett mycket vanligt problem som drabbar en stor del av befolkningen någon gång under livet. Vissa av orsakerna till besvären finns i arbetsmiljön. Långvariga och återkommande ländryggsbesvär kan få konsekvenser för arbetsförmågan och är en vanlig anledning till sjukfrånvaro. Detta faktablad vänder sig i första hand till dig som är vårdgivare inom primärvård och företagshälsovård, dig som har ländryggsbesvär och dig som är arbetsgivare. I faktabladet kan du läsa om hur arbete kan påverka besvär i ländryggen. Du får också råd om hur det går att förebygga besvär eller undvika att besvären blir värre genom åtgärder på arbetsplatsen.

LÄNDRYGGSBESVÄR DEFINIERAS SOM ett tillstånd med smärta, värk eller stelhet i nedre delen av ryggen. Besvären kan orsakas av en skada eller påverkan på kota, disk, facettled, ledkapsel, ledband, muskel, blodkärl eller nervvävnad. Besvärens svårighetsgrad varierar. Vid ryggbesvär får man en muskelspänning kring det område som gör ont. Muskelspänningen, eller muskelspasmen, kan i sig göra att det gör ännu ondare och kan göra att besvären finns kvar även efter att den initiala vävnadsskadan läkt.



Ländryggsbesvär är oftast av ospecifik art. Det innebär att man inte säkert kan lokalisera vilken struktur eller vävnad som besvären kommer från. Till de ospecifika ländryggsbesvären räknas också ischias om den inte har en specifik känd orsak. Ischias innebär att smärta och domningar strålar ut i ena eller båda benen och kan orsakas av påverkan på nervrötter från ländryggen. Exempel på specifika ländryggsbesvär, där en diagnos kan ställas baserad på en känd orsak, är degenerativa tillstånd (diskbråck, kotförskjutning, diskdegeneration, facettledsartros och spinal stenosis), kotkompression, reumatiska sjukdomar och tumörer.

De ospecifika ländryggsbesvären är ofta ofarliga och snabbt övergående, men kan återkomma. I de fall där besvären blir långvariga innebär de mycket lidande för den som drabbas och orsakar stora kostnader för samhället i form av sjukvård, sjukskrivningar, förtidspensioner och produktionsbortfall. Besvär i rörelseorganen är den näst vanligaste orsaken, efter psykiska sjukdomar, till sjukpenning och sjukersättning (tidigare kallat förtidspension). En större andel kvinnor än män, och en större andel arbetstagare i arbetaryrken jämfört med i tjänstemannayrken, rapporterar besvär.

Riskfaktorer i arbetet

Forskning visar att det finns samband mellan en mängd olika faktorer och besvär i ländryggen och att en del av orsakerna är arbetsrelaterade. Både fysiska och psykosociala arbetsförhållanden ökar risken att få besvär. Även individuella faktorer och livsstilsfaktorer, såsom ärftlighet och rökning, kan ha betydelse.

Tung manuell hantering

Manuell hantering, det vill säga att med muskelkraft hantera tunga bördor (lyfta, bära, skjuta och dra), ökar risken för ländryggsbesvär. Tydligast är sambandet med tunga lyft. Samband finns även visade med arbetsuppgifter som innebär att hjälpa till vid förflyttning av personer, till exempel inom vården. Yrken där det är vanligt med tung manuell hantering är till exempel byggnadsarbetare, jordbrukare och vårdpersonal.

Påfrestande arbetsställningar

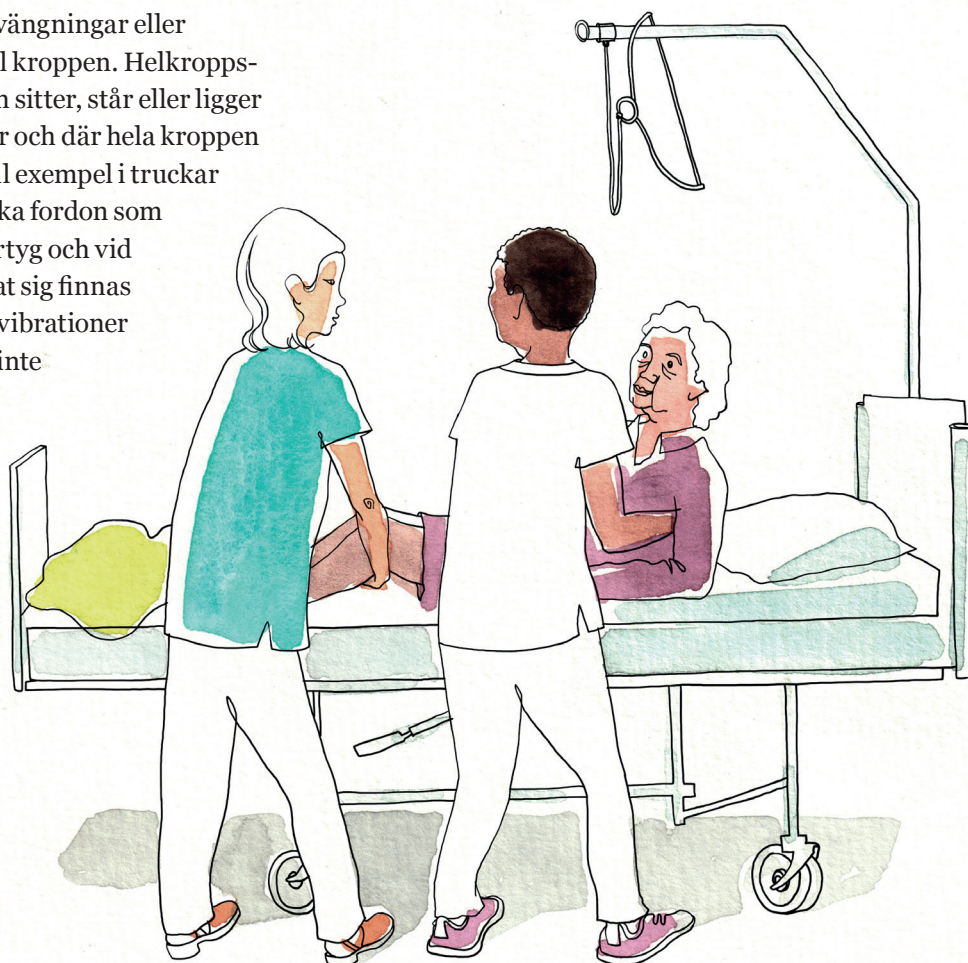
Många studier visar också ett samband mellan att arbeta i arbetsställningar som är påfrestande för ryggen och ländryggsbesvär. Mer specifikt innebär arbete med framåtböjd, sidoböjd och/eller vriden rygg risk för besvär. Att arbeta med ryggen framåtböjd eller vriden under en längre tid är vanligt bland exempelvis bilmontörer, städpersonal och betongarbetare. Det finns också samband mellan arbete i knä-/hukstående och ländryggsbesvär.

Vibrationer

Vibrationer är mekaniska svängningar eller skakningar som överförs till kroppen. Helkroppsvibrationer uppstår när man sitter, står eller ligger på ett underlag som vibrerar och där hela kroppen utsätts för vibrationerna, till exempel i truckar och skogsmaskiner och i olika fordon som flygplan, helikoptrar och fartyg och vid vägtransporter. Det har visat sig finnas samband mellan helkroppsvibrationer och ryggbesvär, men det är inte helt utrett om helkroppsvibrationer i sig kan orsaka ländryggsbesvär eller om risken uppstår i kombination med andra fysiska belastningar, såsom ogynnsamma arbetsställningar och långvarigt sittande, som är vanligt vid körning av tunga fordon.

Psykosocial belastning

Det finns samband mellan en rad psykosocialt belastande arbetsförhållanden och ländryggsbesvär, såsom liten möjlighet till kontroll i arbetet, en kombination av höga krav i arbetet och låg kontroll (så kallat spänt arbete), monotont arbete, lågt stöd från arbetsledning och arbetskamrater, låg arbetstillfredsställelse, liten möjlighet till utveckling i arbetet och arbete på obehaglig arbetstid. Däremot är det inte helt klart vilka mekanismer som kan förklara sambanden mellan psykosociala faktorer och ländryggsbesvär. Stress och mental belastning kan bidra till ökad muskelspänning, lägre smärtrösklar och brist på vila och återhämtning. Brist på egenkontroll och inflytande över arbetet kan innebära att arbetstagaren inte kan anpassa den fysiska och mentala belastningen till den egna förmågan och inte kan bestämma när det är dags för paus och återhämtning. Sannolikt är det flera olika mekanismer som samverkar.



FRÅGOR ATT STÄLLA OM EVENTUELL RELATION MELLAN ARBETE OCH BESVÄR:

- Debuterade besvärerna i samband med nytt arbete/nya arbetsuppgifter?
- Försämras besvärerna under/efter ett arbetspass?
- Försämras besvärerna av vissa arbetsrörelser och/eller arbetsuppgifter?
- Minskar besvärerna under helger/semester?

Utredning av ländryggsbesvär

Företagshälsovården och primärvården är i de flesta fall rätt instanser för den primära utredningen och bedömningen. Det är viktigt att i ett tidigt skede utreda om arbetet har någon betydelse för utvecklingen av ländryggsbesvärerna. Förslag på frågor att ställa till patienten för att ta reda på om hans arbete har betydelse för besvärerna finns i rutan ovan. Det finns i så fall stor möjlighet att åtgärder på arbetsplatsen kan minska besvärerna, förhindra att de försämras och blir långvariga, samt minimera konsekvenser av besvärerna för förmågan att arbeta och förhindra sjukskrivning. Forskning visar att cirka 40 % av ländryggsbesvär bland yrkesverksamma kan tillskrivas faktorer i arbetsmiljön och att fysiska arbetsmiljöfaktorer förklarar mellan 10–30 % av den totala långtids-sjukfrånvaron. Det är viktigt att noga undersöka alternativ till sjukskrivning, såsom anpassning av eller alternativa arbetsuppgifter.

Företagshälsovården har oftast de bästa förutsättningarna för att utreda arbetets betydelse för ländryggsbesvärerna och föreslå åtgärder för att undvika sjukskrivning eller för att underlätta tidig återgång i arbetet vid sjukskrivning. De kan bidra med kunskap om och kontakt med arbetsplatsen genom sina läkare och ergonomer. Primärvården bör rekommendera patienten att ta kontakt med sin företagshälsovård i de fall där arbetet bedöms ha betydelse för besvärens utveckling och för arbetsförmågan.

På Stockholms läns landstings webbplats www.viss.nu finns information och vårdprogram som kan ge stöd vid handläggning av patienter med ländryggsbesvär. Där finns också en remiss

som kan användas för att underlätta kontakten mellan vårdcentral eller annan vårdgivare och patientens företagshälsovård (se under Mer information). Den ifyllda remissen lämnas till patienten eller skickas direkt till patientens arbetsgivare. Arbetsgivaren tar ställning till om företagshälsovården ska kopplas in i enlighet med önskemål i remissen.

Mer information om hur en utredning inom företagshälsovården bör gå till finns beskrivet i skriften *Riktlinjer vid ländryggsbesvär* (se under Litteratur).

Förebygg på arbetsplatsen

Råd till arbetsgivaren

Att förbygga att arbetstagare utsätts för skadliga belastningar i arbetet är viktigt för att upprätthålla en god produktivitet och kvalitet i arbetet, samt en god hälsa och arbetsförmåga hos de anställda. Arbetsgivarens ansvar för det förebyggande arbetet är föreskrivet i lagen (se Faktaruta om arbetsgivarens ansvar enligt Arbetsmiljölagen).

För att förebygga ländryggsbesvär eller förhindra att besvär som redan uppstått förvärras behöver hänsyn tas till de riskfaktorer som beskrivs i faktabladet. I bedömningen av huruvida en riskfaktor förekommer på ett sådant sätt att den utgör risk för besvärsutveckling, behöver man ta hänsyn till hur stor/påfrestande belastning arbetstagarna utsätts för i sitt arbete samt hur ofta och hur länge arbetstagaren utsätts för belastningen i fråga. I *Arbetsmiljöverkets föreskrifter om belastningsergonomi*, AFS 2012:2, finns modeller för bedömning av fysisk belastning. För att göra en bedömning av riskfyllda arbetsmoment på arbetsplatsen bör man ta hjälp av sin företags-hälsovård eller ergonom.

Åtgärder som minskar risken för belastningsrelaterade besvär:

- Minimera fysiskt tunga arbetsmoment (till exempel genom att tillhandahålla tekniska hjälpmedel och organisera arbetet så att arbetstagarna kan samarbeta vid tung manuell hantering).
- Begränsa arbetsmoment under knähöjd.
- Organisera arbetet så att korta pauser och raster kan tas vid behov.
- Sträva efter variation i fysisk belastning genom att växla mellan olika typer av arbetsuppgifter.

- Inkludera arbetets organisation, fysiska och psykosociala faktorer i diskussioner på arbetsplatsträffar, skyddsronder och i medarbetarsamtal.

Anpassning av arbete och rehabilitering

Om en arbetstagare fått ländryggsbesvär bör personens arbete i möjligaste mån anpassas så att hen ändå kan arbeta och inte behöver vara sjukskriven. Om sjukskrivning blir nödvändig har arbetsgivaren ansvar för att arbetet anpassas och

för rehabilitering så att arbetstagaren kan återgå i arbete så snart som möjligt (se Faktaruta om arbetsgivarens ansvar enligt Arbetsmiljölagen). Här kan också företagshälsovården vara till god hjälp. Att som chef hålla kontakten med medarbetaren under sjukskrivningsperioden är viktigt. Regelbundna planeringsmöten, där den anställde bjuds in, för att diskutera åtgärder för att den anställde ska kunna återgå i arbetet kan vara ett bra stöd i processen.

FAKTARUTA OM ARBETSGIVARENS ANSVAR ENLIGT ARBETSMILJÖLAGEN

Arbetsmiljölagen

Arbetsförhållanden skall anpassas till människors fysiska och psykiska förutsättningar. Arbetsgivaren har ansvar för att arbetstagaren inte utsätts för fysiska och psykiska belastningar som kan medföra ohälsa och olycksfall. Arbetsgivaren ska fortlöpande undersöka riskerna i verksamheten och vidta de åtgärder som riskbedömningen motiverar, samt vidta arbetsanpassnings- och rehabiliteringsåtgärder som vilar på arbetsgivaren. Om inte arbetsgivaren själv kan uppfylla dessa krav ansvarar arbetsgivaren för att den företagshälsovård som arbetsförhållandena kräver finns att tillgå.

Föreskrifterna om systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2001:1)

Arbetsgivaren ska regelbundet undersöka arbetsförhållandena och bedöma riskerna för att någon ska drabbas av ohälsa eller olycksfall i arbetet. I föreskrifterna beskrivs hur arbetsgivaren ska gå tillväga för att uppfylla detta ansvar, t ex genom att regelbundet undersöka arbetsförhållanden, göra riskbedömningar och utreda orsakerna till uppkommen ohälsa och olycksfall.

Föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4)

I föreskriften anges hur ohälsa på grund av organisatoriska och sociala förhållanden bör förebyggas. Som ett exempel anges att arbetsgivaren ska se till att chefer och arbetsledare har kunskaper och förutsättningar att förebygga och hantera ohälsosam arbetsbelastning.

Föreskrifter om belastningsergonomi (AFS 2012:2)

I föreskriften anges hur riskfyllda fysiska belastningar ska förebyggas. Manuell hantering och annat arbete som kräver stor kraftutövning ska i möjligaste mån undvikas, eller annars utformas så att arbetstagaren inte utsätts för riskfylld fysisk belastning. Långvarigt och ofta återkommande arbete i ogynnsamma arbetsställningar ska också undvikas. Arbetstagaren ska ha möjlighet att påverka hur arbete läggs upp och genomförs samt ska ha tillräckliga kunskaper om ergonomi; såsom om lämpliga arbetsställningar och hur tekniska hjälpmedel används.

Föreskrifter om arbetsanpassning och rehabilitering (AFS 1994:1).

Arbetsgivaren är skyldig att ha rutiner för anpassningar av arbetet och rehabilitering när en arbetstagare drabbats av ohälsa och/eller nedsatt arbetsförmåga.

Råd till arbetstagaren

- Undvik att arbeta med framtåböjd rygg.
- Använd en skonsam lyft- och förflyttnings- teknik (se Faktaruta om Arbetsteknik).
- Sitt inte för länge i samma ställning. Ta pauser och ändra kroppsställning ofta. Trötthetskänsla i ryggen är en signal om att du behöver ändra kroppsställning.

Om du har fått besvär:

- Fortsätt om möjligt att arbeta.
- Om dina arbetsuppgifter innebär tung fysisk belastning som ger ökade symtom från ryggen försök, om det är möjligt, att anpassa arbetsuppgifterna under en period så att de tyngsta belastningarna undviks. Diskutera detta med din arbetsgivare/arbetsledare.
- Be din arbetsgivare att du får ta kontakt med en ergonom på företagshälsovården som kan komma ut till din arbetsplats och ge tips om anpassning av arbetsuppgifter och arbetsteknik.
- Råd om träning kan du få av en legitimerad sjukgymnast/fysioterapeut.



FAKTARUTA OM ARBETSTEKNIK

Lyft av bördor:

- Minska bördans vikt, till exempel genom att dela upp i mindre bördor.
- Håll föremålet nära kroppen.
- Lyft ej under knänivå eller över skuldernivå.
- Undvik att lyfta med böjd och vriden rygg.
- Använd tekniska hjälpmedel vid tunga lyft.
- Var flera som hjälps åt att lyfta vid tunga lyft.
- Undvik lyft i trånga utrymmen eftersom detta kan försvåra en bra lyftteknik.

Förflyttning av vårdtagare/personer:

- Informera och låt personen själv utföra så mycket som möjligt av förflyttningen.
- Använd förflyttningshjälpmedel.
- Var, i de flesta fall, minst två anställda som hjälps åt.
- Lyft aldrig hela personens vikt från underlaget – använd mekanisk lyft.
- Dra istället för att lyfta vid förflyttningar i säng.

Mer information

Mer information om ryggbesvär finns på Vårdguiden www.1177.se.

På Stockholms läns landsting webbplats www.viss.nu finns information och vårdprogram som kan ge stöd vid handläggning av patienter med ländryggsbesvär. Under "Blanketter" finns en "Remiss till arbetsgivare vid behov av företagshälsovård" att ladda ner.

På Socialstyrelsens hemsida www.socialstyrelsen.se finns försäkringsmedicinskt beslutsstöd med rekommendationer för sjukskrivning utifrån sjukdomar och tillstånd, t ex i rörelseorganen.

Mer information om Arbetsmiljöverkets föreskrifter finns på www.av.se.

På www.prevent.se förmedlas kunskap om hur arbetsmiljöarbete kan bedrivas på arbetsplatser.

Litteratur

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2014). Arbetsmiljöns betydelse för ryggsproblem. En systematisk litteraturöversikt (SBU-rapport 2014). Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU).

Kjellberg K. (2008). Arbete med krav på stor muskelkraft. I Toomingas, A, Mathiassen SE, & Wigaeus Tornqvist E (Red.). Arbetslivsfysiologi (s. 89-137). Lund: Studentlitteratur.

Harms-Ringdah K. (2008). Arbete i extrema kroppsställningar. I Toomingas, A, Mathiassen SE, & Wigaeus Tornqvist E (Red.). Arbetslivsfysiologi (s. 139-159). Lund: Studentlitteratur.

Coenen P, Gouttebarger V, van der Burght AS, van Dieën JH, Frings-Dresen MH, van der Beek AJ, & Burdorf A. (2014). The effect of lifting during work on low back pain: a health impact assessment based on a meta-analysis. *Occup Environ Med* 71:871–877.

da Costa BR, & Vieira ER. (2010). Risk factors for work-related musculoskeletal disorders: A systematic review of recent longitudinal studies. *Am J Ind Med* 53:285–323.

Enheten för interventions- och implementeringsforskning, Institutet för Miljömedicin. (2013). Riktlinjer vid ländryggsbesvär. En sammanställning av Företagshälsans riktlinjegrupp. 1/2013. Stockholm: Karolinska institutet.

Arbetsmiljöverket. AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete.

Arbetsmiljöverket. AFS 2012:2 Belastningsergonomi.

Arbetsmiljöverket. AFS 2015:4 Organisatorisk och social arbetsmiljö.

Arbetsmiljöverket. AFS 1994:1 Arbetsanpassning och rehabilitering.



Centrum för arbets- och miljömedicin
Solnavägen 4, 113 65 Stockholm
08-123 400 00, camm@sll.se
<http://camm.sll.se>



Centrum för arbets- och miljömedicin
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING