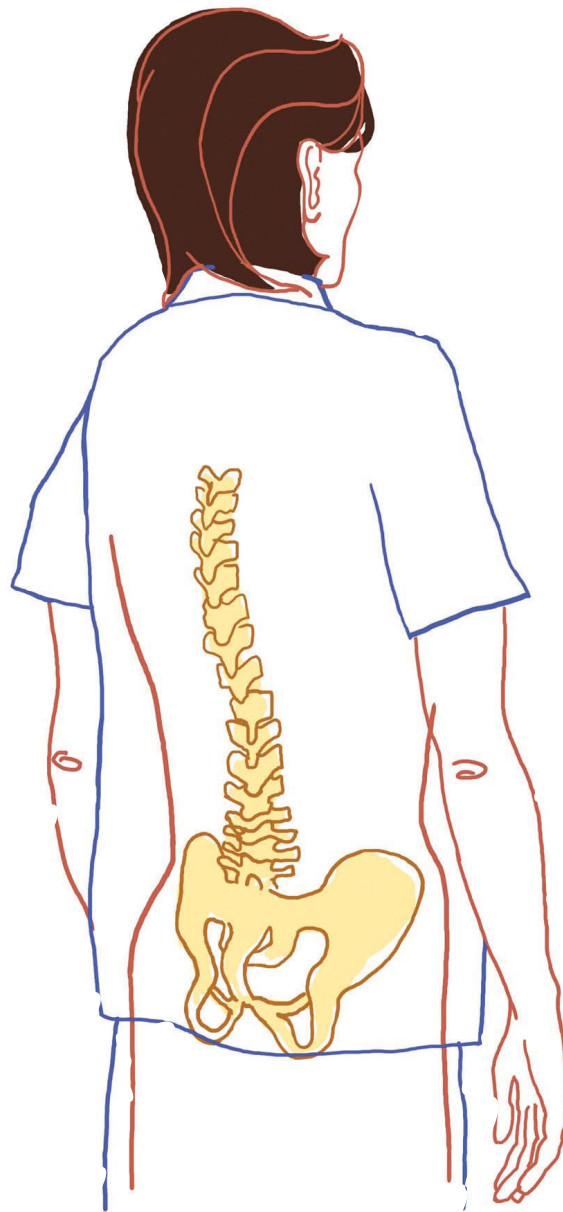


Ländryggsbesvär i arbetet



Ländryggsbesvär definieras som ett tillstånd där någon har smärta, värk eller stelhet i nedre delen av ryggen. Besvärens svårighetsgrad kan variera. Till ländryggsbesvär räknas även ischias, som innebär att smärta strålar ut i benet. Ischias orsakas av påverkan på en eller flera nervrötter från ländryggen.

Ländryggsbesvär är ofta ofarliga och snabbt övergående. I enstaka fall kan besvären bli långvariga, vilket medför mycket lidande för den som drabbas och orsakar stora kostnader för samhället.

Ofta behandlas ländryggsbesvär med metoder som inte har vetenskapligt stöd och som ibland är direkt verkningslösa. Det är därför viktigt att ansvarig vårdpersonal följer aktuella rekommendationer som bygger på evidensbaserade sammanställningar.

Så många som åtta av tio svenskar har ländryggsbesvär någon gång under sin livstid. Andelen har inte förändrats nämnvärt de senaste femton åren.

Ländryggsbesvär som resulterar i nedsatt funktionsförmåga är vanligast i åldersgruppen 20 till 50 år. I relation till den höga förekomsten så ger ländryggsbesvär sällan nedsatt arbetsförmåga, oavsett åldersgrupp.

Fysiska arbetsmiljöfaktorer

Tunga lyft

I vetenskapliga studier ses ett samband mellan tunga lyft och ländryggsbesvär. Sambanden stämmer överens med biomekaniska och andra laboratoriestudier, som visar att belastningen på ryggen ökar i samband med lyft. Tungt kroppsarbete och tunga lyft förekommer ofta bland till exempel byggnadsarbetare, jordbrukare och vårdpersonal.

Obekväma arbetsställningar

Man har också sett ett samband mellan obekväma arbetsställningar och ländryggsbesvär. Att arbeta med ryggen framåtböjd eller vriden under en längre tid är vanligt bland exempelvis bilmontörer, städpersonal och betongarbetare. Kombinationen av tunga lyft och obekväma arbetsställningar ökar risken för ländryggsbesvär

Vibrationer

Helkroppsvibrationer kan definieras som mekaniska svängningar eller skakningar som överförs till kroppen. Man har sett ett sam-

band mellan helkroppsvibrationer och ländryggsbesvär. Helkroppsvibrationer förekommer ofta i yrken där man under långa perioder arbetar i sittande, böjda och vridna ställningar och där det är vanligt med tunga lyft.

Det är ännu inte utrett om helkroppsvibrationer i sig kan orsaka ländryggsbesvär, eller om risken uppstår enbart i kombination med andra fysiska belastningar. Truck- och lastbilsförare och viss flygpersonal (främst helikopterförare) är särskilt utsatta för dessa helkroppsvibrationer.

Psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Missnöje med arbetet ("job dissatisfaction") är den psykosociala faktor som har det mest övertygande sambandet med ländryggsbesvär. Även arbeten med höga krav och låg kontroll har visats ha samband med ländryggsbesvär. Det är ännu inte klarlagt om psykosociala faktorer i sig kan orsaka ländryggsbesvär, eller om de medför en risk främst i kombination med fysiska belastningar.

Råd till vårdpersonal

Akut fas

- Företagshälsovården eller primärvården med sina olika yrkeskompetenser är i de flesta fall rätt instans för den primära utredningen och bedömningen.
- Den kliniska undersökningen, med utförlig sjukdomshistoria, ger underlag för bedömningen om patienten ska remitteras till en specialist. Det gäller framför allt om man misstänker att besvären kan bero på ytterst ovanliga och allvarliga tillstånd som tumörer, infektioner, ryggmärgspåverkan eller nervinklämningar.
- Sjukvårdens roll i handläggningen av patienter med ländryggsbesvär är central. Det har visat sig att det inledande besöket är av stor betydelse för

hur patienten uppfattar sina ländryggsbesvär i fortsättningen. Vårdpersonalens engagemang och förmåga att lyssna till patientens problem med smärta, hantering av smärta och besvärens konsekvenser, är väsentligt. Tillsammans med anamnesen och den fysikaliska undersökningen kan samtalet lägga grunden för en gemensam syn på behandlingsstrategi.

- Det är av stor vikt att öppenvården i första hand väljer insatser som har ett vetenskapligt stöd. En snabb och samordnad handläggning, utredning och rehabilitering av patienter med ländryggsbesvär, minimerar risken för att akuta besvär övergår till att bli långvariga.
- Akuta ländryggsbesvär av okomplicerat slag kan smärtlindras effektivt genom behandling med enkla smärtstillande farmaka som antiinflammatoriska preparat (NSAID) eller paracetamol.



- Ländryggsbesvär är i de allra flesta fall inte symtom på någon bakomliggande grundsjukdom, så det är vanligtvis inte nödvändigt för patienten att förändra sitt dagliga liv. Det är viktigt att undvika sängläge.
- Det är också viktigt att lyssna noga på patienten, att dämpa oro och att uppmuntra patienten att fortsätta med sina vardagliga aktiviteter. Att trots besvären återgå till en så normal fysisk aktivitet som möjligt är det bästa sättet att minska smärta och rörelserädsla.

Subakut fas

- Under den subakuta fasen (4–12 veckor) bör vårdgivaren identifiera eventuella psykosociala orsaker till besvären. En snabb återgång till arbetet gynnar tillfrisknandet.
- En bedömning av arbetsförmåga bör göras, om möjligt av ett multiprofessionellt team. För att identifiera arbetsrelaterade faktorer bör ett arbetsplatsbesök, till exempel med en ergonom, göras. Eventuella råd om anpassning av arbetsuppgifter bör ges i samråd med arbetsgivaren.
- Rehabilitering bör planeras så tidigt som möjligt tillsammans med patienten, arbetsgivaren, företagshälsovården och Försäkringskassan.
- Det är angeläget att patienten kommer igång med fysisk träning, om möjligt i kombination med kognitiv beteendeterapi (KBT). Forskning visar att specifik ryggträning (till exempel stabiliseringsträning av bålmskler) är effektiv mot långdragna ländryggsbesvär. Råd om träning kan patienten få av till exempel en legitimerad sjukgymnast.

Råd till patienten

- Fortsätt om möjligt att arbeta.
- Försök att leva som vanligt genom att ha kvar dina vardagliga aktiviteter.
- Låt inte ryggbesvären hindra dig från att vara aktiv – smärta betyder inte alltid skada.

- Specifik styrke- och konditionsträning i anpassad och successivt ökande omfattning gynnar tillfrisknandet. Råd om träning kan du få av en legitimerad sjukgymnast.
- Undvik att arbeta med framåtböjd rygg.
- Undvik att lyfta, skjuta och dra med böjd och vriden rygg.
- Trötthetskänsla i ryggen är en signal om att du behöver ändra kroppsställning.
- Sitt inte för länge i samma ställning. Ta pauser och ändra kroppsställning ofta.

Förebygg på arbetsplatsen

- Begränsa ensidigt, upprepat arbete med hög belastning.
- Minimera fysiskt tunga arbetsmoment.
- Begränsa arbetsmoment under knähöjd.
- Minimera statiskt arbete.
- Organisera arbetet så att korta pauser kan tas vid behov.
- Inkludera arbetets organisation, psykosociala och fysiska faktorer i diskussioner i medarbetarsamtal och på skyddsronder.

Mer information

Ont i ryggen, ont i nacken: En evidensbaserad kunskapssammanställning. SBU-rapporter nr. 145/1-2, 2000.

Metoder för behandling av långvarig smärta. SBU-rapporter nr. 177/1-2, 2006.

FYSS (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling): Ryggbesvär. Ståhle A (red.). Kan laddas ner från www.fyss.se.

Arbetsfysiologi. Toomingas A, Mathiassen S E, Wigaeus Tornqvist, E (red.). Studentlitteratur, Lund, 2008.

Arbete och besvär i rörelseorganen. En vetenskaplig värdering av frågor om samband. Hansson T, Westerholm P (red.). Stockholm, Arbetslivsinstitutet, 2001.

Författare: Kerstin Tegbrant, Ola Leijon, Teresia Nyman.

Granskat av Eva Vingård, professor, Arbets- och miljömedicin, Uppsala och Kadir Kakili, leg. läkare, Fittja Vårdcentral, Spesamgruppen Stockholms läns landsting.