

Muskel- og skjelettlidelser

Muskel- og skjelettlidelser (MSD) er det hyppigste arbeidshelseproblemet som rammer ansatte i Europa, og én av fem arbeidere lider av ulike former for MSD. Disse lidelsene rammer hovedsakelig rygg, nakke, skuldre og øvre lemmer, men kan også påvirke underekstremitetene.

Arbeidsrelaterte MSDer er "svikkelser av kroppsstrukturer som muskler, ledd, sener, leddbånd, nerver, bein og det lokaliserte blodsirkulasjonssystemet". De kan være "forårsaket eller forverret av arbeid og av virkningene av det umiddelbare miljøet der arbeidet utføres".

De fleste MSD-er er "kumulative lidelser, som følge av gjentatt eksponering for høy eller lav intensitetsbelastning over lang tid. Men MSD kan også være akutte traumer, som brudd, som oppstår under en ulykke"¹

Hvorfor er det viktig å takle MSD på arbeidsplassen?

Muskel- og skjelettlidelser er svært hyppige i Europa, der mer enn 20 % av europeere utvikler en slik lidelse i løpet av livet. Forhold og aktiviteter på enkelte arbeidsplasser kan være en viktig årsak til MSD.



Disse lidelsene forårsaker fysiske lidelse og kan medføre at arbeidere blir uføretrygdet. Derfor har de en direkte innvirkning på privatliv og familier, så vel som på bedrifters inntekt. Dessuten er MSD ofte kroniske lidelser som har en tendens til å påvirke mennesker over flere år.

Følgelig må MSD håndteres i en integrert tilnærming som forhindrer utviklingen av nye lidelser, samt rehabilitering og reintegrering av arbeidstakere som er berørt av MSD.

¹ Se: <https://osha.europa.eu/en/publications/factsheet-71-introduction-work-related-musculoskeletal-disorders>

Hva kan vi gjøre?

Hva trenger ledere å vite?

- Vær klar over og forstå viktigheten av muskel- og skjeletthelse
- Vit hvordan man kommuniserer med og støtter ansatte
- Vit hvilken støtte som er tilgjengelig hvis noen har et problem
- Kjenn til deres helse- og sikkerhetsansvar og forstå hvordan de implementerer helse- og sikkerhetsprotokoller og risikovurderingsverktøy
- Oppmuntre ansatte til å ta pauser, bevege seg, strekke seg
- Ha kortere møter når man har stillesittende arbeid

Hva trenger arbeidere å vite?

- Unngå skadelige vaner.
- Unngå risiko, og følg sikker praksis.
- Unngå langvarige statiske stillinger, stillesittende atferd eller repeterende bevegelser.
- Hold deg fysisk aktiv, hold en ideell vekt, ha et balansert kosthold og unngå røyking eller stort forbruk av alkohol
- Arbeidsprosesser må minimere disse risikoene og erkjenne at ansatte med muskel- og skjelettplager kan være mer utsatt

God praksis for å håndtere kroniske MSD bør omfatte:

- Tidlig innsats
- Tilgang til støttemekanismer inkludert arbeidshelse og rehabilitering
- God kommunikasjon mellom arbeideren og ledelsen
- Fleksibilitet i arbeidstid og på reisene til jobb.
- Sørge for at god ergonomisk praksis er på plass i organisasjonen.

Praktiske forhold vedrørende arbeidere med passivt arbeid:

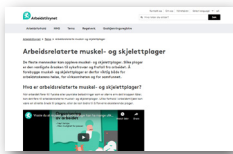
- Bruk mindre tid på å sitte,
- Beveg deg når du sitter,
- Stå opp regelmessig og strekk ut.



Eksempler (beste praksis, risikovurderinger, veileder osv.)

Nasjonale eksempler: (ikke uttømmende liste)

- Mer informasjon om arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager fra Arbeidstilsynet: <https://www.arbeidstilsynet.no/tema/arbeidsrelaterte-muskel-og-skjelettplager/>



- Mineral Products Association (MPA), United Kingdom: "Musculoskeletal assessments for each employee": <https://www.safequarry.com/BestPracticeView.aspx?kBestPractice=345&fkActivity=26&fkLocation=3>



Finn ut mer

- EU-OSHA: «Musculoskeletal disorders»: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>

Relevant lovverk (ikke uttømmende liste)

- Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1355>
- Forskrift om utførelse av arbeid, bruk av arbeidsutstyr og tilhørende tekniske krav (forskrift om utførelse av arbeid): <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1357>
- Forskrift om utforming og innretning av arbeidsplasser og arbeidslokaler (arbeidsplassforskriften): <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1356>
- Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern mv. (arbeidsmiljøloven): <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62>