



ERGONOMI & HÄLSA

Kroppsburen utrustning och hälsofaktorer

BYA.

Bevakningsbranschens Yrkes- och Arbetsmiljönämnd

BYA – Ergonomi & Hälsa – Kroppsburen utrustning och hälsofaktorer

Copyright © BYA Arbetsmiljö, 2018

BYA – Bevakningsbranschens Yrkes- och Arbetsmiljönämnd

Text: David Lundin Nokas, Jan-Erik Ståhl Ergomore, Per Martelius BYA, Ulf Tavic Transport

Referensgrupp: BYA Arbetsmiljö styrgrupp 2018.

Foto: Eddie Granlund (där inte annat anges)

Produktbilder sid 12,13, 16,17,19, Securitas

Layout och original: Ejheden & Ejheden Produktion AB, Stockholm

Tryck: Exakta Print AB

INNEHÅLL	SID
1. Inledning och bakgrund	4
2. Lagar och andra förutsättningar	6
3. Utrustningslista	12
4. Ergonomi vid kroppsburen utrustning	20
5. Forskning om påverkan (polisen)	22
6. Vad säger utrustningsgruppen	28
7. Hälsa & Leverne	34
8. Sammanfattning	42

Inledning och bakgrund

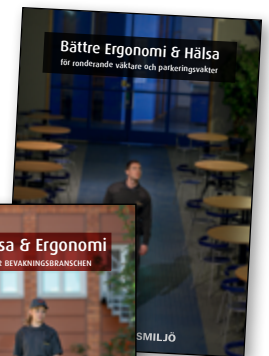
Kroppsburen utrustning – BYA

Inledning

BYA som koncept är unikt. En ideell förening där medlemmarna representeras av arbetsgivarna och arbetstagarna i en bransch, Säkerhetsföretagen och Svenska Transportarbetareförbundet.

”BYAs främsta uppgift är att utveckla väktaryrket. Detta gör vi genom att slå vakt om och öka väktarnas kompetens samtidigt som vi främjar en god arbetsmiljö, i takt med de förändrade krav som ställs av kunder och samhälle.”

Den kursiva texten ovan presenterar BYA på hemsidan och är en beskrivning av bakgrunden till att Säkerhetsföretagens verksamhet, även sett till att ergonomiska faktorer fortsatt genomlysas, nu i perspektiv kroppsburen utrustning. Denna publikation är en påbyggnad på tidigare BYA-publikationer inom området: *Arbetsmiljöhandbok BYA*, *Hälsa och Ergonomi för bevakningsbranschen* samt *Bättre Ergonomi & Hälsa för ronderande väktare och parkeringsvakter*.



Bakgrund och förutsättningar

Ergonomi är ett avsevärt mycket större område än vad man vanligtvis först kommer att tänka på. Krasst kan man läsa vad som gäller på jobbet i lag och föreskrift. Arbetsmiljölagen är en ramlag och därför beroende av förordningar samt föreskrifter för att beskriva kraven i arbetslivet. *AFS 2012: 2 Belastningsergonomi* är den arbetsmiljöföreskrift som främst beskriver ergonomi. Som alltid måste föreskrifter sättas i kontext med övriga föreskrifter, exempelvis *AFS 1982:3 Ensamarbete* och *AFS 2015:4 Social och organisatorisk arbetsmiljö* för att bli begriplig.



Vi är en tjänsteproducerande bransch, så sunda leveransvillkor, eftersom sådana leder till bra avtal med våra kunder, är väldigt viktigt. Seriösa säkerhetsföretag håller sig inom givna juridiska förutsättningar och har en lämplig organisation i vilken ledarskapet är tydligt och samverkan vardaglig. Företaget utbildar sina medarbetare för de uppgifter de ska utföra och hjälper medarbetarna genom att kommunicera bra instruktioner, samt ser till att rätt utrustning finns att tillgå.

Bra instruktioner beskriver det som ska göras så att bakgrunden, syftet och genomförande av uppgiften framgår.

Bakgrund är varför, syfte beskriver målet alltså det förväntade resultatet, genomförandet är vägen fram mot målet. Bra instruktioner ger tillfredställande arbetsmiljöinformation.

Tyvärr är väldigt många instruktioner gjorda som checklistor och sådana kan vara föga motiverande och ge ett ganska stort tolkningsutrymme för vad målet är och vilka arbetssätt som ska användas.

Först med uppgiften klarlagd och vägen fram mot målet inventerad, kan man bedöma vad som är rätt utrustning för genomförandet av arbetsuppgifterna, som finns formulerade i bevakningsavtalen.

Vad är då ergonomi i arbetslivet sammanfattat? Det inkluderar som sagt väldigt mycket, exempelvis:

Arbetsställningar, arbetsrörelser, repetitivt arbete och synförhållanden samt möjligheten att i viss utsträckning ha vad som kallas handlingsutrymme, vidare genom organisatoriska och psykosociala faktorer.

Ergonomi handlar alltså om helheten.

Om att leva så du orkar med arbete och fritid. Äta och vila tillräckligt bra. Om det ska vara möjligt krävs fysisk och mental stimulans eller populärt kallat träning, trivsamt umgänge och tid för eftertänksamhet, samt vila på det vis din levnads-situation ger förutsättningar till.

Det handlar också om att ha ett någorlunda varierande arbete som du utför med schysta kollegor i en tydlig organisation med gott ledarskap.

För att uppnå helhet är samverkan en viktig faktor. Samverkan mellan arbetsgivare och skyddsombud, samverkan mellan arbetsgivare och uppdragsgivare och samverkan mellan medarbetare och organisation, bland annat.

Seriöst systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2001:1) som identifierar, åtgärdar eventuella brister och följer upp resultaten är det enda som fungerar. Finns sådant är säkerhetsbranschen relativt förskonad från ergonomiska risker.

I *Bättre arbetsmiljö för ronderande väktare och parkeringsvakter* beskrev vi mer ingående vad ergonomi innebär praktiskt för oss, läs gärna om det och fundera på hur just du kan omsätta innehållet till din verklighet.



Lagar och andra förutsättningar

Grunden för systematiskt arbetsmiljöarbete ligger i att riskbedömningar görs.

Allt utgår från att risker inventeras, att åtgärder för att reducera risker vidtas, så att dessa är acceptabla med hänsyn till yrkets natur och att det arbetet följs upp så att ytterligare förbättringar vidtas.

Risk är lika med resultatet av ekvationen, sannolikheten att något inträffar och konsekvensen om det inträffar.

Säkerhet är motsats till risk.

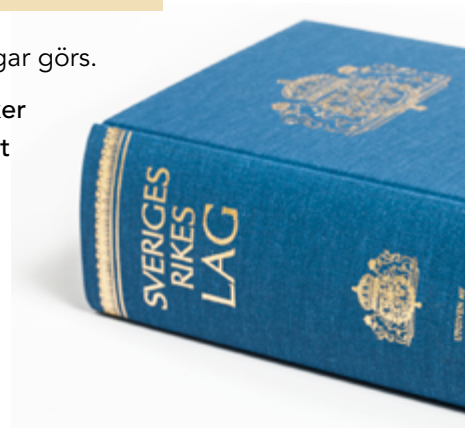
Utrustning och Personlig skyddsutrustning

Förebyggande – att välja skyddsutrustning

Riskbedömningar görs inom ramen för samverkan. Efter att uppdraget i sin helhet riskbedömts kan det ibland visa sig att ett behov av skyddsutrustning föreligger.

Personlig skyddsutrustning är utrustning som används av en enskild person och som man har på sig eller håller i som skydd. Benämningen "personlig" signalerar hur viktigt det är att denna utrustning verkligen passar bäraren av den. Det finns lika många åsikter om skyddsutrustning som det finns bärare av denna, både bekvämligheten och skyddet måste tas i beaktande. Övrig utrustning är den som arbetsgivaren tillhandahåller för att arbetet ska kunna utföras. Även den utrustningen kan verka i ett skyddande syfte utan att för den delen definieras in under personlig skyddsutrustning.

Det absolut bästa sättet att skydda sig mot risker är att inte utsätta sig för dem, inte att bära personlig skyddsutrustning som skyddar mot riskerna. Därmed är det återigen viktigt med bakgrunden och syftet till att arbetsuppgifter ska utföras.





Allt för ofta ligger otydligt ledarskap till grund för att arbetstagare skaffar sig en utpräglad personlig uppfattning om syfte och mål med bevakningar, vilket kan medföra onödig exponering för risker av alla slag. I första hand ska arbetsgivaren eliminera eller begränsa riskerna genom att lära ut säkra arbetssätt samt vidta organisatoriska och/eller tekniska åtgärder. Det kan innebära att tydliggöra uppdraget, understryka att ingripanden inte får utföras om arbetstagaren är ensam exempelvis. Det kan också vara att se över att ventilationen är tillräcklig, att fallskyddsräcken finns eller att avskärma störande och/eller skadligt buller.

Arbetsgivaren ska i första hand vidta åtgärder som att:

- Begränsa tiden som arbetstagaren är exponerad för risken.
- Införa slutna processer för att minska exponering.
- Arbetsrotation.

Gör en riskbedömning

I riskbedömningen tar man hänsyn till:

- Hur allvarlig risken är.
- Vad konsekvensen blir om olyckan/skadan är ett faktum.
- Hur frekvent man blir utsatt för risken.
- Vilka särskilda förhållanden som finns på arbetsplatsen.
- Vilken prestanda den personliga skyddsutrustningen ska ha.

Exempel på olika typer av personlig skyddsutrustning

- Hörselskydd
- Ögon- och ansiktsskydd
- Skyddsskor
- Personlig fallskyddsutrustning
- Huvudskydd
- Skyddskläder
- Skyddshandskar
- Andningsskydd
- Flytvästar

**Välj lämplig personlig skyddsutrustning**

Innan man väljer personlig skyddsutrustning bör man nogsamt inventera vilka olika typer och modeller som finns och om möjligt även prova för att hitta den som fungerar bäst. Det är viktigt att utrustningen skyddar väl, också att den inte leder till ytterligare risk, till exempel genom att minska rörligheten eller synfältet. Den ska vara anpassad för uppgiften och bäraren,

- till förhållandena på arbetsplatsen,
- till ergonomiska krav och till arbetstagarens hälsotillstånd,
- så att den passar bäraren efter eventuell justering.

Kontrollera att olika typer av skyddsutrustning går att kombinera

Ibland är det nödvändigt för en arbetstagare att bära mer än en typ av personlig skyddsutrustning, exempelvis skyddsglasögon och andningsskydd samtidigt. Då ska skyddsutrustningarna gå att kombinera utan att skyddsförmågan försämras.

Arbetsgivaren följer upp detta bland annat genom så kallad internkontroll av att utrustningen bärs på rätt sätt vid rätt tillfälle och att den verkligen skyddar som förväntat, så att risken den ska skydda mot inte ändrats.



Det låter krångligare än vad det är. Man ska alltid använda utrustningen enligt tillverkarens bruksanvisning, kontroll kan alltså syfta till att tillse att exempelvis andningsskydd och hörselskydd sluter tätt om de används i kombination.

Vanliga arbetskläder räknas inte som personlig skyddsutrustning

Arbetskläder och uniformer är normalt sett inte personlig skyddsutrustning eftersom de inte är utformade för att skydda arbetstagarens säkerhet och hälsa i den bemärkelsen. Undantag finns naturligtvis, exempel på det kan vara i miljöer där det är krav på flamsäkra kläder, i sådana är alltså kravet att uniformen ska ha rätt brandskyddsklass.

Utrustning som används för självförsvar eller i avskräckande syfte, exempelvis batong och pepparspray, samt bärbar utrustning för att varna om risker, såsom detektorer som varnar för låg syrehalt, räknas inte till personlig skyddsutrustning.

Ansvar för skyddsutrustning

Arbetsgivaren ansvarar för den personliga skyddsutrustningen. Arbetsgivaren är skyldig att riskbedöma arbetet, tillse att rätt organisation, rätt instruktion och rätt utrustning finns för arbetstagarna. Det är arbetsgivaren som ska bekosta den personliga skyddsutrustning som behövs för arbetet. Därmed vill arbetsgivaren absolut vara den som köper in utrustningen för att ha kontroll på att rätt utrustning med rätt skyddsklass bärs vid rätt tillfällen.

På arbetstagaren vilar ansvar att bära anbefallen utrustning på rätt sätt vid rätt tillfällen, arbetsgivaren skall följa upp att så görs.

Lagstiftaren tydliggör att alla och envar som sätter skyddsutrustning ur bruk och/eller förstör skyddsutrustning kan dömas för arbetsmiljöbrott.

Alla ska få kunskap

Arbetsgivaren ska informera arbetstagaren om vilka risker som den personliga skyddsutrustningen ska skydda mot. I informativa instruktioner framgår vilka risker utrustningen är tänkt att reducera men det är också viktigt att detta kommuniceras av linjeorganisationen som brukar vara främst grupp- eller arbetsledare. Vem företaget väljer som representant att berätta, demonstrera och instruera utrustningen för medarbetarna är inte det viktiga, det viktiga är att det blir gjort på ett bra sätt.

Information som är viktig för brukaren av personlig skyddsutrustning är till exempel:

- Hur man inför varje användningstillfälle kontrollerar att skyddsutrustningen fungerar som den ska och att den inte har några skador som kan påverka skyddsförmågan.
- Hur man underhåller utrustningen och när det krävs underhåll.
- Hur skyddsutrustningen ska förvaras.
- Hur man rengör skyddsutrustningen.
- Hur man sätter på sig och tar av sig skyddsutrustningen.

Hur personlig är personlig skyddsutrustning?

Kan personlig skyddsutrustning delas av flera arbetstagare? I normal faller så ska personlig skyddsutrustning vara personlig. Men det kan finnas vissa tillfällen och situationer då undantag eventuellt kan göras.

Tar vi en ordinär byggarbetsplats som exempel så visar riskbedömningen av en sådan nästan uteslutande att alla på området skall bära godkänd hjälm och godkända skyddsskor, med både spiktrampskydd och tåhätta.

I och med det brukar byggherren tillse att det finns lånehjälmarna och skor, så att arbetsplatsen kan ta emot besökare som är där från tid till annan och personer som ska utföra kortvariga arbeten. Det åligger då byggherren att tillse att det finns utrustning som passar dem som är där tillfälligtvis, att denna inte är sliten eller på annat sätt förverkad samt att ha rutiner för att den hålls ren och hygienisk.





Arbetsgivarna till dem som arbetar mer varaktigt på byggarbetsplatser är skyldiga att ge sina medarbetare personlig hjälm och skor och kan då lägga ansvar för att medarbetaren alltid har utrustningen tillgänglig då den behövs och vårdas korrekt av medarbetaren.

Översatt till vår verksamhet är det samma. Arbetar arbetstagaren med varaktighet och/eller relativt hög frekvens med något som ställer krav på användande av personlig skyddsutrustning bör denne få kvittera ut sådan för enskilt bruk.

Att tänka på vid köp av personlig skyddsutrustning

När man köper personlig skyddsutrustning är det viktigt att kontrollera att den är CE-märkt, och därmed uppfyller EU:s säkerhetskrav. På följande personliga skyddsutrustning ska CE-märket även följas av ett fyrsiffrigt nummer:

- Fallskydd.
- Andningsskydd och dykapparater.
- Skyddskläder, skyddsskor och skyddshandskar mot kemikalier.
- Skydd mot värme motsvarande en lufttemperatur på >100 grader C.
- Skydd mot kyla motsvarande en lufttemperatur på <-50 grader C.
- Skydd mot elektriska risker på >50 V växelström eller >75 V likström.

Källa: www.av.se, Att välja personlig skyddsutrustning (ADI 489), broschyr, Arbetsmiljöverket

Utrustningslista

PDA

Vid arbete med en handhållen PDA kan du försöka tänka på att släppa ifrån dig PDA:n när tillfälle ges, så du får vila handen och underarms-musklerna, och även slappna av i axeln och därigenom även få vila för nackens muskler.

När skriver och noterar i PDA:n så tänk på att hålla den i lite olika höjder i förhållande till huvudet och därigenom få olika arbetsställningar för nacken. Om du håller upp den lite högre blir det bättre för nacken men sämre för armen och axeln, som du håller PDA:n i. Om du istället sänker PDA:n blir det bättre för armen men sämre för nacken. Variera dig om möjligt.



SKYDDSVÄST

Skyddsvästen använder du på objekt/under arbetsuppgifter där riskbedömningen visat på behov av detta. För skyddsvästar finns inte CE märkning det är därför viktigt att den väst du använder uppfyller BYAs kravspecifikation. Skyddsväst ska bäras i alla uppdrag där riskbedömning visat på behov av sådan.

Västens passform är avgörande för hur den kommer att påverka dig, en väst som passar bra kan bidra till att du får en bättre hållning vid stående och gående. Om den åker upp mot hakan då du sitter, om den skaver eller trycker har du sannolikt en väst av fel storlek.

Skyddsvästen använder du efter en noggrann riskbedömning. Skyddsvästarna ska uppfylla BYAs kravspecifikation.

Skyddsvästen ska vara utformad på sådant sätt att den ej hindrar bärande av uniformsbälte med tillhörande utrustningsdetaljer. (Samma krav gäller för västfodralet med frontöppning typ fiske-/materielväst då denna är tänkt att enbart bäras till civil klädsel).

Skyddsvästens yttertyg ska vara krympfritt samt färgbeständigt och ska tillåta vattentvätt vid minst +40°C.

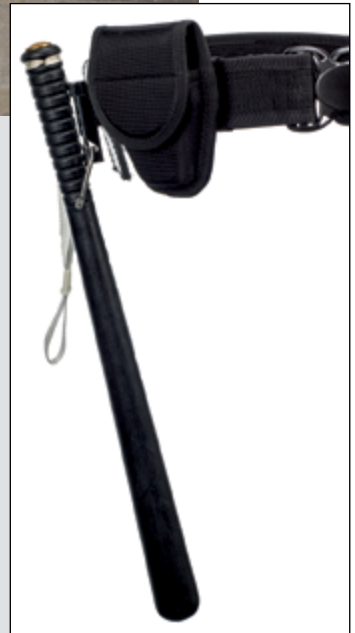
Skyddsvästen ska kunna beställas i herr- respektive dammodell. Leverantören ska i anbudet föreslå lämplig storleksbeteckning som är mer informativ för skyddsvästen än "small", "large" etc, exempelvis baserat på bröstvidd och överkroppslängd eller dylikt. Damvästen ska kunna beställas passande olika byststorlekar inom området A – D kupa. Västar som passar större byststorlekar ska kunna beställas.

Det finns som sagt idag ingen nationell eller europeisk standard för vilka krav man ska ställa på skyddsvästar.

Bevakningsbranschen har sedan 2008 en rekommendation av vilka skyddsvästar som är lämpliga vid olika typer av bevakningsuppdrag. Läs gärna mer i "Skyddsvästar – Kravspecifikation" på www.bya.se

Det är alltså inte alls konstigt att arbetsgivare med ett väl fungerande systematiskt arbetsmiljöarbete inte alls är förtjusta i att medarbetarna köper sina skyddsvästar själva. Skyddsvästens funktion är att skydda mot dödligt våld på platser och i uppgifter där riskbedömning pekar på att risk för sådant är relativt hög. Då vill arbetsgivaren naturligtvis ha kontroll på att västen har rätt skyddsklass, passar bäraren tillräckligt bra och inte är förverkad på något sätt.





BATONGER

Det är alltid riskbedömning av uppdraget som avgör om batong ska bäras. Batong är per definition inte skyddsutrustning, även om den är till för att användas som ett självskydd. I bevakningsbranschen används två typer av batonger och det är arbetsgivaren som avgör vilken batong som ska bäras, gummibatong eller expanderbar batong.

En gummibatong är 50 cm lång och väger ca 540 gram. Något klumpig att bära och röra sig med, men ofta effektiv i självskyddande situationer.

En expanderbar batong är mellan 40 cm och 66 cm lång och väger mellan 450 och 500 gram. Den är smidigare att bära med sig och inte lika iögonfallande, men inte lika effektiv i alla situationer som gummibatongen. Den expanderbara batongen sitter i hölster i bältet och hämmar inte rörelse på samma sätt som en gummibatong.



UTRUSTNINGSBÄLTE

Grundinställningen bör vara att du ska bära med dig så lite som möjligt, men så mycket som behövs för arbetsuppgifterna. Varje hekto som du bär med dig i onödan blir en onödig extra belastning på rygg, höft och knä.

Fördela utrustningen så jämt runt bältet som det går, men tänk på att bilbältet måste hamna rätt om du kör bil. Ju mer utrustning du har fram på bältet ökar risken för att du belastar ländryggen.

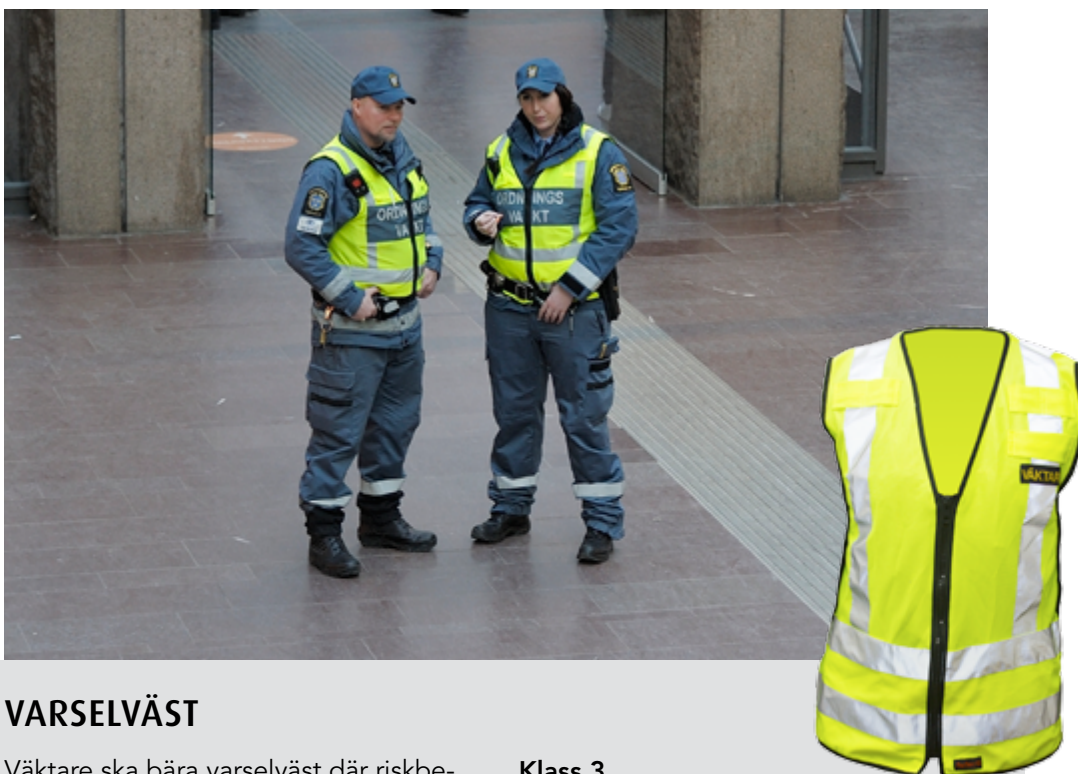
Ett bredare sk ergonomiskt bälte kan fungera som ett ergonomiskt hjälpmedel.

Tänk på hur och var du sätter bältet och dra åt det lagom hårt. För de flesta är det bästa att bältet sitter på och inte ovanför höftkammarna, så att inte ländryggen belastas för mycket. Om bältet sitter för högt på höftkammarna kommer bältet att "tryckas" in på ländryggskotorna längst ned i ländryggen.

För en del kan det kännas skönare att bära bältet lite högre upp för att stödja ländryggen med bältet, vad passar dig?

Se till så bältet hamnar på rätt plats även när du använder jackan.





VARSELVÄST

Väktare ska bära varselväst där riskbedömning visar behov för detta. Västen är då en del av uniformen. Detta innebär att företaget behöver ett godkännande av Länsstyrelsen för den västtyp som används. Det är därför oerhört olämpligt att köpa in och använda av Länsstyrelsen icke godkända västar då det tufft tolkat skulle kunna innebära att icke godkänd uniform bärs.

För ordningsvakt och skyddsvakt är det enklare – där framgår det i FAParna hur västen skall vara utformad för att vara godkänd.

Varselväst skall vara CE märkt, och vara märkt enligt europisk standard EN 471 – Skyddskläder med god synbarhet (varselklädsel).

I standarden finns tre klasser. Det som skiljer de olika klasserna åt är i första hand arealen av reflekterande och fluorescerande material.

Klass 3

Har den högsta synbarheten och ger därför det bästa skyddet.

Är speciellt aktuell i närheten av tät och snabb trafik.

Klass 2

Ger god synbarhet och är oftast fullt tillräcklig inom flertalet yrkesområden. Till exempel på byggarbetsplatser, parkeringsplatser, flygplatser, i hamnar, lastfordon och vid järnvägen.

Klass 1

Ger lägst synbarhet, speciellt under dagtid och i dis och dimma. Kan vara aktuell vid mycket liten trafik samt vid utmärkning av olika funktioner eftersom varselvästen kan ha andra färginslag än fluorescerande.

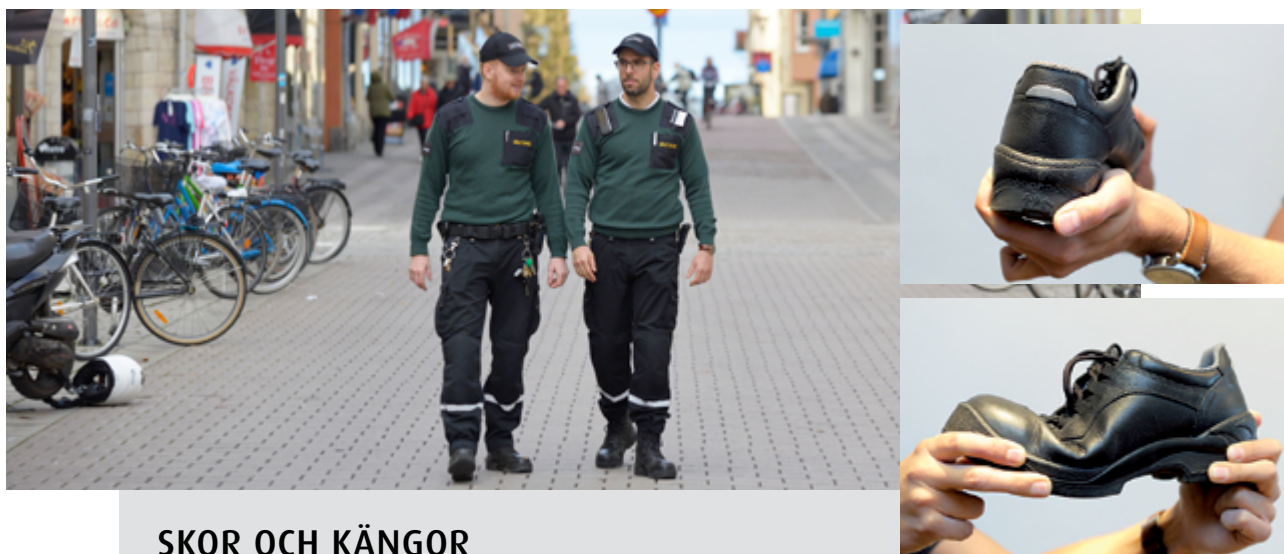
Varselvästen påverkar normalt bäraren minimalt. Tänk dock på att bära en tillräckligt stor storlek för att inte hämma rörelser.



RADIO/ÖVERFALLSLARM

Moderna radioapparater och överfallslarm är ergonomiskt utformade och med relativt låg vikt. Viktigt att de placeras så att de är lättåtkomliga och att så att de inte kan aktiveras av misstag. Att ta loss och sätta dit apparaten bör kunna ske utan ansträngning. Placering bör också ske med hänsyn till annan utrustning. Möjlighet att stänga av ljudet på apparaterna bör finnas. Om radio används ofta så är en monofon en bra lösning. Se till att sladden mellan är lagom lång så att den inte drar eller trycker över nacken.

I vissa tjänster bör man utrusta radion med hörsnäcka och så kallat säposnöre.



SKOR OCH KÄNGOR

Skorna är en mycket, mycket viktig komponent när det handlar om att stå och gå. Skorna och sulornas uppbyggnad påverkar fotleder, underbensmuskler, knänas position, höfterna och hela ryggraden upp till huvudet.

Man kan få huvudvärk av dåliga skor och undermåliga sulor.

För att undvika problem finns det vissa krav som ska ställas på bra skor.

Självklart ska de uppfylla de mest grundläggande krav som att de ska vara tillräckligt breda och långa för att foten ska få plats.

Sulan ska vara lagom sviktande och böja sig på rätt ställe, där foten böjer sig.

Sulan får inte vara för hård men inte heller för mjuk. Du ska skilja på sommar och vinterskor.

Skon ska vara vridstyv och stabil.

Det ska vara en liten höjdskillnad, några cm, mellan klack och framfot för att man ska få en lätt svank i ländryggen och på så sätt skona diskarna längst ned i ryggen.

Skon och sulan ska vara väl uppbyggd i hälften och bygga upp fotens ev svagheter.

Vi har alla lite olika kvalitet på våra fötters uppbyggnad. En del har breda, smala, långa eller korta fötter. En del har mycket hälftot andra inte osv. Då gäller det att få till rätt sko för rätt fot.

Om själva skon passar bra men inte innersulan kan man specialanpassa innersulan. Allt från att köpa andra sulor i en sportbutik eller väl sorterad skobutik, prova ut sulor efter en enklare fotanalys, till att gå till en duktig ortopedtekniker för specialsulor. Skon och innersulans kvalitet kan inte nog poängteras.

Skyddsskor är personlig skyddsutrustning, med andra ord är det arbetsgivaren som ska tillhandahålla skor på objekt eller till arbetsuppgifter där riskbedömning visar behov på sådana.

EN ISO 20345 är en europeisk standard för skyddsskor som säkerställer att skyddsskor och kängor uppfyller de krav som ställs när man arbetar inom områden där skyddsskor krävs.

ÖVRIG UTRUSTNING



Handfängsel med väska
väger ca 347 gram.



OC-spray



Hjälm (Bygg)



Handskar



Nycklar



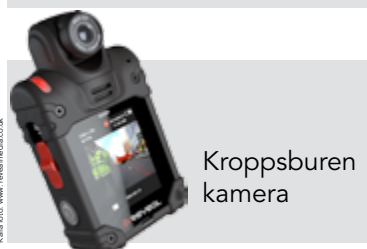
Ficklampa. Det finns idag små lättvikts
ficklampor med bra ljus.



Skjutvapen. Tex så väger
en Glock 17 med ett
magasin ca 862 gram.
Vapenhölster



Laserskydd (Glasögon)



Kroppsburen
kamera

Ergonomi vid kroppsburen utrustning

Ergonomi inom arbetslivet handlar om att man ska kunna utföra sina vanliga arbetsuppgifter i sin ordinarie miljö utan att få besvär.

Då kommer vi osökt in på ordet belastningsergonomi och belastningsbesvär vilket i de flesta fall handlar om en smärtproblematik.

Vad kan smärtan eller belastningsbesväret bero på? Det handlar ju inte i första hand om "lagom" belastning för belastning är väldigt nyttigt för oss. Om man går i trappor belastar vi benen och vi blir starkare och mår bättre på sikt. Det vi egentligen menar med belastningsbesvär är en över- eller underbelastningsproblematik. Tjänstemän som är verksamma vid sina datorer får inte överbelastningsbesvär, de är underbelastade. Deras besvär beror mer på brist på variation, dåliga arbetsställningar och statiska och monotona arbetsrörelser. De arbetar för lite med kroppen och utför inga dynamiska arbetsrörelser. För andra med mer tunga jobb är det lättare att förstå att man kan få belastningsbesvär, men då kan man börja fundera på om det är jobbet man utför som är för tungt, eller om det är personen som utför arbetet som är för svag för sin arbetsuppgift, eller om det är en kombination.

Belastningsbesvär och belastningsergonomi bör också sättas in i ett större sammanhang. Om någon får belastningsbesvär är det mer regel än undantag att det är fler faktorer som spelar in för att besvären ska uppstå. Framför allt om besvären är av den omfattning att man behöver bli sjukskriven.

När man gör en bedömning av hur stor risken är för att belastningsbesvär ska uppstå vid arbetsuppgifter som handlar om att lyfta och bära, tittar man oftast på tre huvuddelar; vad väger det jag hanterar, arbetsställningen samt frekvens, alltså hur ofta man måste utföra arbetsuppgiften.

Vilket leder fram till att det handlar om ett delat ansvar mellan arbetsgivare och arbetstagare. Det arbetsgivaren ofta kan påverka är frekvens och vikt, medan det oftast hamnar på arbetstagaren att ansvara för arbetsställningen.





Ska bilden bli än mer heltäckande bör man ta hänsyn till många andra faktorer utan inbördes rangordning:

- Hur vältränad är personen är som ska utföra arbetsuppgiften?
- Trivs man på jobbet, med sitt liv och sig själv?
- Vilket tempo är man tvungen att arbeta i?
- Hur är arbetet organiserat?
- Har personen sovit gott, är man utvilad när arbetspasset börjar?
- Har man fått ergonomisk utbildning?
- Hur fungerar samarbetet på jobbet?
- Finns det balans mellan krav och resurser m m?

Belastningsbesvär, smärta och sjukskrivning är ofta väldigt komplexa problem.

Vi ska försöka oss på en djupare analys av hur stor risken är för att belastningsbesvär ska uppkomma i samband med kroppsburen utrustning.

Vad är kroppsburen utrustning

Hit räknas: Skor, uniform, utrustningsbälte, batong, batong expander, handfängsel, radio, överfallslarm, PDA, nycklar, skjutvapen, vapenhölster, varselväst, skyddsväst, OC-spray, handskar, ficklampa, (hjälm, skyddsglasögon, skyddsmask, kroppsburen kamera). Även första förband med tryckförband, första hjälpen andningsmask, plasthandskar kan ingå.

Forskning om påverkan (polisen)

En utblick

2013 utfördes en grundlig undersökning av Polisens arbetsmiljö med bla fokus på kroppsburen utrustning, arbetet i bil, samt sambandet ländryggsbesvär och träning.

Nedan följer några redigerade utdrag ur denna undersökning som finns att hämta i sin helhet [som pdf här](#).

Citaten är hämtade ur undersökning om Polisens arbetsmiljö del 1 Fysiska aspekter 2013 utförd av Hälsohögskolan, Högskolan i Jönköping.

Sammanfattning

I Sverige rapporteras mestadels belastningsbesvär när det gäller arbetsrelaterade besvär hos uniformerad polis i yttre tjänst. De underliggande orsakerna är inte utredda, det har diskuterats att det kan bero på utrustningsbältet, skyddsvästen och kombination av mycket sittande i tjänstebil. Vidare har det framkommit att arbetsrelaterade besvär inte alltid rapporteras till respektive polismyndighet. Syftet med studien var att undersöka vad i arbetsmiljön som kan bidra till besvär, påverka arbetet och hälsan hos uniformerad polis som arbetar i yttre tjänst. Resultatet av studien visar en hög förekomst av besvär främst från nedre delen av ryggen samt smärta i höfter, knän och fötter. Det framkom vidare att bärande av utrustningsbältet i kombination med mycket stillasittande i tjänstebil gav upphov till besvär från nedre delen av ryggen, därutöver framkom ett tydligt samband mellan desto längre arbetspass sittande i tjänstebil desto mer besvär från nedre delen av ryggen. Detta har rapporterats av nästan hälften av alla uniformerade poliser i yttre tjänst.





Resultatet i studien påvisar att fysisk träning ger generellt mindre fysiska besvär och främst mindre besvär från nedre delen av ryggen. Det finns däremot inget samband med vilken typ av träning man utför, utan det betydelsefullaste är att man tränar.

Slutligen bör sittkomforten i polisbilarna ökas eftersom det har framkommit som en bidragande faktor till besvär från nedre delen av ryggen.

En ytterligare bidragande orsak till besvär från nedre delen av ryggen är arbetspassens längd som sittande, antingen som chaufför eller passagerare i tjänstebil, vilket därmed bör tas hänsyn i fortsatt utredningsarbete.

Diskussion

Resultatet av aktuell studie visar en hög förekomst av besvär från muskler och leder, främst nedre delen av ryggen samt smärta i höfter, knän och fötter för uniformerad polis i yttre tjänst i Sverige.

Utrustningsbälte i kombination med bilkörning

Det framkom att bärande av utrustningsbältet i kombination med mycket stillasittande i tjänstebil ger upphov till besvär från nedre delen av ryggen, desto längre arbetspass sittande i tjänstebil desto mer besvär från nedre delen av ryggen.

Detta har rapporterats av nästan hälften av alla uniformerade poliser i yttre tjänst. Därutöver förekommer det skillnad mellan polismyndighet och omfattningen av besvär från nedre delen av ryggen, vissa polismyndigheter rapporterar högre andel besvär från nedre delen av ryggen än andra.

Midjehölster kontra benhölster

I resultatet framkom att 70 % av poliserna använder midjehölster och 30 % använder benhölster för att bära tjänstevapen. I Hallands polismyndighet använder nästan alla benhölster till tjänstevapnet, men de rapporterar inte mindre besvär från nedre delen av ryggen utan ligger relativt högt i jämförelse med de övriga polismyndigheterna.

Sambandet träning och mindre besvär

Polismyndigheten i Värmland rapporterade den lägsta andelen av besvär från nedre delen av ryggen och de har störst möjlighet att träna under arbetstid. Detta i motsats till polismyndigheten i Västerbotten som rapporterade högsta andelen med besvär från nedre delen av ryggen och de tränade minst, både inom och utanför arbetstid. Örebro, en av de polismyndigheter som hade minst möjlighet att träna under arbetstid rapporterade näst högst andel med besvär från nedre delen av ryggen. Polismyndigheterna i Västmanland och Uppsala har stor möjlighet att träna på arbetstid, ändå angav de ett högt antal av besvär från nedre delen av ryggen.

Resultatet visade att de poliser som tränade mer hade mindre besvär från nedre delen av ryggen, vilken form av fysisk träning av alternativen kondition, styrketräning, bålstabilitet och rörlighetsträning hade ingen betydelse utan det var antalet timmar som varje polis utförde som hade ett samband med besvär från nedre delen av ryggen. De poliser som tränade flest antal timmar per vecka rapporterade mindre besvär från nedre delen av ryggen.

Skyddsvästen uppges tillsammans med utrustningsbältet påverka rörelseförmågan och kroppstemperaturen, en fjärdedel ansåg vidare att skyddsvästen påverkade sittkomforten i tjänstebil.

Långa tider i bilen samt möjligheter till träning

De långa perioderna av sittande i tjänstebil är enligt resultatet i denna aktuella studie förknippat med besvär från nedre delen av ryggen. Detta i kombination med utrustningsbälte, skyddsväst och i förekommande fall benhölster tycks vara de bidragande orsakerna till besvär från nedre delen av ryggen.

Den mindre skillnaden av betydelsen att använda benhölster eller inte tyder på att det viktigaste är att det finns en valfrihet för individen att välja det hölster som vederbörande polis trivs bäst med att använda i tjänst.

Detta styrks av tidigare studie där vinklar och hållning analyserades vid gång hos uniformerad polis i yttre tjänst. I studien utfördes rörelseanalys med skyddsväst och utrustningsbälte, med skyddsväst, utrustningsbälte och med benhölster samt utan skyddsväst och utrustningsbälte. Resultatet visade på en marginell skillnad i rörelseomfånget avseende bålrotation samt höftrörelse. Skillnaderna är så små att det är osannolikt att detta skulle kunna leda till muskel och/eller ledbesvär bland poliser. Polismyndigheten i Värmland rapporterade den lägsta andelen av besvär från nedre delen av ryggen och de har störst möjlighet att träna en timma per vecka under arbetstid som varje polisman har rätt till.

Däremot visade resultatet att polismyndigheten i Västerbotten som tränade minst, både inom och utanför arbetstid, även hade högsta andelen med besvär från nedre delen av ryggen, förklaringen till detta kan med stor sannolikhet vara att dessa poliser har långa avstånd att förflytta sig vilket oundvikligen leder till långa arbetspass sittande i tjänstebil.

Anmärkningsvärt är att Värmland som också kan betraktas som mer eller mindre glesbygd med ett förmodligen stort upptagningsområde rapporterar lägsta antalet av besvär från nedre delen av ryggen.

Det bör vidare lyftas fram att Örebro är en av de polismyndigheter som hade minst möjlighet att träna under arbetstid och följaktligen rapporterar den näst högsta andelen av besvär från nedre delen av ryggen.

Beaktansvärt är dock att polismyndigheterna i Västmanland och Uppsala också har stora möjligheter att träna på arbetstid, ändå rapporterar de ett högt antal av besvär från nedre delen av ryggen. Vi ser mot bakgrund av detta att det med stor sannolikhet finns ett flertal bakomliggande faktorer som gör resultatet svårtolkat.

Kroppsburen utrustning och besvär

Den utrustning som rutinmässigt bärs av polisen konstateras också ha betydelse för uppkomst av smärta i muskler och leder. Det förekom en högre incidens för de poliser som bar skyddsväst och de poliser som bar benhölster. Det är viktigt att förtydliga att vid flera polismyndigheter är det inte tillåtet att bära benhölster, såvida det inte finns läkarintyg på att vederbörande har besvär från nedre delen av ryggen.

Ett flertal faktorer har identifierats som avsevärt kan påverka förekomsten av besvär från nedre delen av ryggen. Den tid varje enskild polis lägger på fysisk träning har visat sig vara en viktig faktor. Detta resultat stämmer väl överens med det resultat som presenteras av Nebeel och medförfattare som också påvisade att poliser som var mest fysiskt aktiva rapporterade mindre besvär från nedre delen av ryggen. Ett oväntat resultat i denna aktuella studie var att vilken form av träning som poliserna utförde inte hade någon betydelse för mer eller mindre fysiska besvär. Detta tyder på att det är omfattning av träning varje vecka som har betydelse och inte vilken form av träning som har positiv effekt på besvär från muskler och leder.

Omfattning av den tid som uniformerad polis i yttre tjänst sitter i tjänstebil har ett starkt samband med ökad risk för besvär från ländryggen.

I en studie från Storbritannien har man jämfört poliser som sitter mycket





i polisbil och de som gör det i mindre utsträckning. Resultatet visar att det finns ett samband mellan lång tids sittande i både vad det gäller distans och tid och besvär från nedre delen av ryggen.

I tidigare forskning har Donnelly och medförfattare undersökt sittkomfort i polisbilar. Det framkom att brist på möjlighet att ställa in bilsätet i kombination med den utrustning polisen bär tvingar polisen att under lång tid i tjänst sitta i ogynnsamma sittställningar. Resultatet av Donnelly och medförfattares forskning visade att användning av ett anpassbart ländryggsstöd, samt utformning av sätet för att ge plats för utrustningsbältet ökade sittkomforten markant. I en annan studie har poliser testat sittande i bilsäten när de har använt olika utformning av utrustningsbälten samt olika utformning av bilsäten. Resultatet visar att en modifiering av utrustningsbältet samt förändring av bilsätet skulle kunna leda till en bättre komfort och mindre risk för besvär från muskler och leder. Det bör även noteras att i aktuell studie av uniformerad svensk polis i yttre tjänst var det 47 % av de tillfrågade som uppgav att de ofta eller alltid upplevde fysiskt obehag från utrustningsbältet samt att 25 % uppgav obehag ifrån skyddsvästen när de körde eller var passagerare i tjänstebil.

Av den yrkesarbetande svenska befolkningen är det 26 % som arbetar sittande mer än två timmar i sträck, det kan jämföras med resultatet i denna studie där det framkom att poliser sitter 50 % eller mer under ett arbetspass. Det bör således aktualiseras hur denna arbetssituation, med kortare sittande arbetspass i tjänstebil kan åtgärdas för den svenska uniformerade polisen i yttre tjänst. Vi ser vidare att kombinationen av skyddsväst och utrustningsbälte påverkar rörelseförmågan och sittkomforten i tjänstebilen.

Det framkom dock en mycket marginell skillnad av besvär från nedre delen av ryggen vad det gäller att använda midjehölster eller benhölster för tjänstevapnet. De poliser som använde benhölster har mer besvär än de som använder midjehölster. Det kan diskuteras om de poliser som använder benhölster, redan innan de började använda benhölster, hade besvär från nedre delen av ryggen och att det därför inte framkom någon skillnad i resultatet.

Resultatet aktualiserar frågan hur sittkomforten kan förbättras för polisen som tillbringar långa arbetspass i tjänstebil. Utformningen av bilsätet och utrymmet runt bilsätet ger idag inte tillräckligt med utrymme för utrustningsbältet och/eller benhölster/höfthölster.



Fortsatt forskning

Det har framkommit att en hög förekomst av besvär från muskler och leder, främst nedre delen av ryggen beroende på bärande av utrustningsbältet i kombination med mycket stillasittande i tjänstebilar. Nästa fråga är då hur man på bästa sätt angriper problemet. Skulle det finnas möjlighet att på ett enkelt sätt ta av sig utrustningsbältet vid färd i tjänstebil? Det skulle då naturligtvis kräva plats att lägga eller hänga bältet i bilen och på ett enkelt sätt kunna sätta på sig det igen vid urstiggande av bilen. Ett annat alternativ är att förändra utrymmet i bilsätet för att skapa plats för utrustning bältet och ge en bra sittkomfort för att förhindra att besvär från nedre delen av ryggen uppstår.

Vi anser att det av är att största vikt att fortsätta att analysera om och hur sittandet i polisbil påverkar besvär från nedre delen av ryggen hos uniformerad polis i yttre tjänst.

Slutsatser

Mot bakgrund av genomförd studie ser vi att fysisk träning är en av de viktigaste åtgärderna för att minska besvär från nedre delen av ryggen och andra fysiska besvär. Det är tydligt att mer träning ger mindre besvär från nedre delen av ryggen. Vi kan dock inte koppla ihop detta med vilken typ av träning man utför, utan det väsentligaste är att man tränar.

Därutöver bör sittkomforten ökas i tjänstebil eftersom det har framkommit att detta är en bidragande faktor till besvär från nedre delen av ryggen.

Ytterligare anser vi att arbetspassen längd där polisen är sittande, antingen som chaufför eller passagerare, i tjänstebil aktualiseras eftersom det har framkommit att även det är en av de bidragande orsakerna till besvär från nedre delen av ryggen.

Slut på citaten ur polisens undersökning.

Källa: Elgmark E, Larsen LB, Tranberg R, Ramstrand N. Polisens Arbetsmiljö 2013 - Delrapport 1 - 3. Jönköping Hälsohögskolan i Jönköping, 2013.



Vad säger "utrustningsgruppen"

I detta projekt testade vi en ny analysmetod. Fem stycken erfarna kliniker med lång erfarenhet av att arbeta med människor med smärta-belastningsbesvär och en HR-specialist/arbetsmiljösamordnare, med bred och långvarig erfarenhet från operativt säkerhetsarbete, träffades för att tillsammans diskutera kring kroppsburen utrustning. Vi hade tillgång till ett fullt utrustat utrustningsbälte inklusive pistol-attrapp med midjehölster samt skyddsväst. (Deltagare i gruppen se sid 33)

Frågeställningarna var bl.a följande:

- Kan man få ont och behöver man få ont av utrustningen?
- Var kan man få ont och varför?
- Är vikten på utrustningen avgörande eller är det placeringen?
- Hur påverkar skyddsvästen kroppen?
- Frågeställningen kring pistolen var: Vad är bäst, pistolen vid höften eller på låret?

Generella tankar och funderingar

En fråga som diskuterades; har man mer besvär från nacke, ländrygg och höfter bland ronderande väktare och andra inom branschen än andra grupper på arbetsmarknaden, men så verkar inte vara fallet.

Normalt "åldrande" med besvär startar hos de flesta människor kring 30-40 års åldern.

Att ronderande väktare, parkeringsvakter och andra som bär utrustningsbälte får ont är på intet sätt förvånande eftersom ca 80% av alla människor drabbas någon gång under livet av ländryggsbesvär och ca 50% drabbas någon gång under livet av nackbesvär.

I ett av Statistiska Centralbyrån (SCB) framtaget urval som representerar alla svenska vuxna individer rapporterade 29 % smärta i nedre ryggen varje vecka.



När man diskuterar uppkomsten av besvär för den aktuella yrkesgruppen och framför allt när det handlar om sjukskrivningar bör den totala livssituationen beaktas. Förekomsten av stress och hur man sover, både när det gäller antalet timmar men även kvaliteten på sömnen. Vad man äter och när. Tränar man och har man en aktiv fritid. Trivs man med sina arbetsuppgifter, med sina kollegor, sin chef och arbetsledning och trivs man med sitt företag. Har man vänner, partner, familj? Helt enkelt hur trivs man med livet och med sitt jobb.

Utrustningsbältet

Några tips och råd från gruppen:

Det är viktigt att begränsa hur mycket utrustning man bär i bältet, och det ska avgöras av en riskbedömning där arbetsgivaren och skyddsorganisationen i samverkan bestämmer vad som är adekvat utrustning för uppdraget.

Utrustningen på bältet ska placeras så optimalt som möjligt. Det bör fördelas jämnt så inte en sida väger mer än den andra. Att skrymmande utrustning enkelt kan plockas av när man sätter sig i en bil, alternativt att hela bältet tas av.

Bältet bör bäras så det spänns åt kring bäckenet, och att den nedre kanten av bältet inte vilar uppe på höftkammarna så bältet trycker in i ländryggen. Men här bör det finnas en förståelse för att vissa individer kan föredra en något annan placering av bältet.

Det bör utredas om branschen skulle kunna använda/utveckla olika bälten för olika yrkesgrupper. De som behöver mycket utrustning, exempelvis parkeringsvakter skulle kanske ha ett mycket bredare bälte anpassat för just den typ av utrustning de bär med sig.

För vissa yrkesgrupper kanske en väst, som är specialsydd för den utrustning som man ska bära med sig, vore att föredra om godkännande av sådana kan ges av Polismyndigheten och Länsstyrelsen. Det handlar också om att hitta lösningar som kunden kan acceptera samt att branschen kan påvisa för kunden vilken utrustning som är den som ska/bör bäras ur ett ergonomiskt perspektiv.

Det är mycket viktigt att ta av skrymmande utrustning på bältet vid bilkörning så man inte får en sned, okomfortabel och oergonomisk sitt- och körställning. Bilkörning är i grunden negativt belastande för ländryggen och nacken, och det är viktigt att kunna inta en körställning som är optimal. Finns det då utrustning som förhindrar en bra sittställning ökar risken markant för besvär i samband med bilkörning.





Skyddsväst

Där så riskbedömning visar behov skall skyddsväst bäras och då gäller följande:

Skyddsvästen ska vara väl utprovad för att man ska få rätt storlek och för att den ska sitta på rätt sätt på kroppen. En skyddsväst som sitter på "rätt sätt" ska vara relativt hårt åtdragen vilket minskar belastningen på nackmuskklerna. Det kan dock i sin tur påverka andningen på ett negativt sätt. Det kan innebära att man som bärare av skyddsväst andas med kortare och grundare andetag vilket i sin tur kanske kan påverka syresättningen av kroppens muskler.

Rekommendationen är att man alltid bör ta av sig västen då man tillfälligt lämnar bevakningen och befinner sig på säker plats, exempelvis under lunchpauser och andra liknande tillfällen. Då också passa på att ta djupa och långa andetag, både andetagen in och ut.

Pistol vid höften eller vid låret

Ett klart besked från utrustningsgruppen var att pistol med lårhölster kan påverka gångmönstret negativt, vilket kan medföra en snedbelastning vid gången som i sin tur kan påverka ryggraden i sin helhet negativt. När man bär pistolen vid låret måste man också spänna åt banden så hölstret sitter stadigt vid benet och då kan det kanske finnas en risk för minskad cirkulation i benet. Rekommendationen är att bära pistolen vid höften i normalfallet



Träning eller hälsosamma aktiviteter

En ständigt återkommande fråga och fundering från deltagarna i utrustningsgruppen under analysarbetet var; tränar personalen tillräckligt på sin fritid för att klara av och orka med sitt arbete samt sitt sociala liv. Får och kan man träna på arbetstid? Finns det utrymme och träningsutrustning på eller i nära anslutning till arbetsplatsen, så att träning och fysisk aktivitet kan underlättas?

Vår gemensamma erfarenhet i utrustningsgruppen är att många patienter inte skulle behöva bli eller vara patienter om de tränade eller hade ett mer aktivt liv vid sidan om sitt arbete. Även polisens utredning visade att det finns ett klart samband mellan en aktiv fritid och mindre besvär från ländryggen. Och då var det inte så viktigt vad man gjorde, utan att man gjorde något överhuvudtaget.

Du kanske rör dig mycket under ditt arbetspass och det är ju bra, men du rör dig kanske under den delen av dygnet då vi egentligen ska sova, och det är inte så uppbyggligt.

All forskning visar att rörelser och aktivitet är nyttigt, hjärnan fungerar bättre, vi får mindre ont i rygg och nacke, motståndet mot stress ökar, risken för nedstämdhet minskar, mindre risk för ett antal olika cancerformer, vi lever längre och bättre m.m.

Den största effekten får vi om vi tränar någon form av kondition, att vi får hjärtat att slå snabbare, upp mot ca 130 slag per minut eller gärna mer och du bör bli lite andfådd, det gäller för de allra flesta.



Du kanske gillar att träna, gör det. Styrka, smidighet, kondition – jättebra.

Du kanske inte gillar att träna men du gillar att röra på dig, gör det.

Du kanske går ut med hunden, simmar regelbundet, dansar, promenerar, sköter trädgården, hugger ved eller bara har svårt att sitta still. Så länge du rör på dig varje dag och är aktiv så är det så mycket bättre än att bara sitta still och vara inaktiv. Det skulle man kunna kalla hälsosamma aktiviteter.

Ett förslag är att man varje dag/kväll/natt kunde hitta former för någon form av lättare fysisk aktivitet på jobbet, kanske 2x4 minuter under varje arbetspass.

Kanske man kan lära av erfarenheterna från Försvarmakten och deras dagliga träning BRAK, som innebär att man varje dag och på olika sätt tränar Bröst, Rygg, Arm och Knä.

För de grupper som har lite mer speciella behov skulle man kanske behöva lägga mer fokus på någon form av specifik träning. Tex de som kör mycket bil i tjänsten skulle behöva träna på ett sätt, medan de som går mycket och länge behöver träna på andra saker. Dock är bilden samstämmig från polisens undersökning och utrustningsgruppens mångåriga kliniska erfarenheter, man MÅSTE röra på sig och vara aktiv.



Slutsats från "utrustningsgruppen"

Dagens utveckling med allt fysiskt svagare medarbetare som lever under stress och dålig och otillräcklig sömn, och med en dålig kosthållning, kanske inte riktigt är hållbart i längden.

Medarbetarna själva kanske inte alltid tar sitt personliga ansvar för sin egen hälsa och grundförutsättning för att orka och klara av jobb och socialt liv på ett rimligt sätt.

Samtidigt som kraven från arbetsgivarna blir allt större på högre effektivitet och kvalitet i arbetet under de allt tuffare konkurrensförhållande som företagen verkar under.

Vi vill alltså rikta uppmärksamhet på det ovan nämnda (träning eller hälsosamma aktiviteter) innan branschen fastnar i allt för djupa diskussioner om hur utrustningen ska bäras och hur mycket de får eller ska väga. Men självklart kan det i det enskilda fallet just handla om placering, vikt och utformning, och då ska hänsyn tas till det på allra bästa sätt.

Deltagare i utrustningsgruppen var:

David Lundin, HR-specialist/arbetsmiljösamordnare på Nokas

Gunilla Wallin, ergonom vid Försvarsmakten

Eva Johansson, osteopat med lång klinisk erfarenhet

Teija Bervokk, medicinsk massageterapeut och personlig tränare

Arvid Ottosson, naprapat och handledare på Naprapathögskolan

Jan-Erik Ståhl, ergonom och arbetsmiljökonsult

Hälsa & leverne

Andra faktorer som kan påverka uppkomsten av belastningsbesvär

Det som kan påverka om man får ont är som sagt en mängd olika faktorer.

Vi har ju fördjupat oss i hur den kroppsburna utrustningen kan påverka kroppen, men det finns en mängd andra faktorer som kan spela in. För allt hänger ihop. Hur du sover, om du är stressad, tränar du någon gång, vem lever du med, lever du med någon överhuvudtaget, hur var din barndom, trivs du på jobbet, hur ser du på framtiden?

En massa olika faktorer bildar våra liv och allt hänger ihop.

I texten nedan kommer vi kort beröra några viktiga faktorer som kan påverka att man kan få ont eller må dåligt och de är:

- 1. Risk och friskfaktorer**
- 2. Stress**
- 3. Sömn**
- 4. Mat**
- 5. Hälsa**
- 6. Balans-obalans**
- 7. Förändringsprocessen.**

En mer utförlig text hittar du i Nattugglan som finns att hämta på BYAs hemsida.



1. Risk och riskfaktorer

Om man pratar om hälsa så har forskarna plockat ut några viktiga riskfaktorer som i stor grad kan påverka hur vi mår idag, men kanske framför allt hur vi kommer må längre fram, om fem, tio eller trettio år. Rökning vet man är den absolut största och enskilt värsta riskfaktorn som kan ge oss problem.

Andra riskfaktorer i vårt privatliv

- Mycket och långvarig stress.
- Störd och/eller för lite sömn.
- Dålig kosthållning.
- Kraftig övervikt.
- Genpåverkan från våra föräldrar och släkt.
- I vilken grad vi tränar och återhämtar oss.
- Mycket stillasittande
- Olika miljöfaktorer.

Riskfaktorerna på jobbet är bla

- Höga krav och små möjligheter att påverka.
- Bristande medmänskligt stöd i arbetsmiljön.
- Konflikter och mobbning.
- Nattarbete.
- Långa arbetsveckor.
- Liten belöning för stor ansträngning.
- Osäkerhet i anställningen.
- Att utsättas för orättvisor.
- Bristande känsla av kontroll.
- Brist på balans mellan arbetsliv och privatliv.

2. Stress

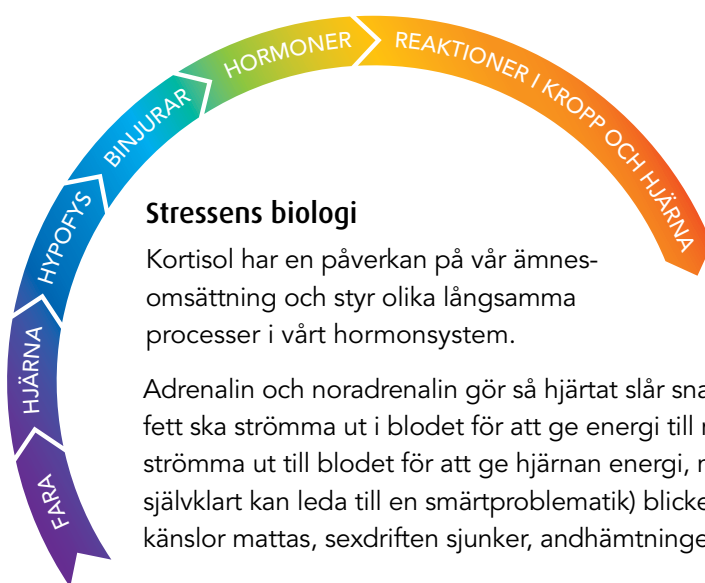
Stress kan man definiera som en "folksjukdom", men det är en "sjukdom" som vi kan göra något åt, och det bör göras innan det har gått för långt.

Vad är stress?

Stress är en mental belastning som blir hormoner som blir till fysiska och psykiska förändringar. Det är en lite förenklad sammanfattning av stressens mekanismer och biologi.

All stress är inte farlig, tvärtom, vi behöver ett stresspåslag för att kunna varva upp när vi behöver bli eller vara aktiva. Vi är sena och på väg till jobbet, varvar du upp så hinner du med bussen eller kör bilen bättre och mer koncentrerat. Vi får mycket att göra på jobbet, varva upp så du hinner med och gör ett bra jobb. Vi utsätts för fara, spring därifrån och spring långt, varva upp så du orkar eller kan.

Vi behöver kunna varva upp, men tyvärr lever många idag ett liv där man inte hinner eller kan varva ned. Vid bilkörning måste vi kunna gasa på, men om vi inte släpper på gasen kan motorn till slut gå sönder, den metaforen förstår de flesta, men hur behandlar vi vår egen kropp?



Orsaker till stress

Stressorsaker är individuella och beskrivs som den påfrestning som vi utsätts för när krav och förväntningar inte stämmer överens med vad vi förmår och kan. I många fall handlar det om oro för det som skall komma, oro för morgondagen, inte oro för det som redan har varit.

Många gånger ställer vi också krav på oss själva att vara perfekta, den perfekta chefen, medarbetaren, partnern, föräldern osv.

Man skiljer på yttre och inre stress. Yttre stress, mycket att göra på jobbet, hot och våld m.m. Inre stress, våra krav och förväntningar på oss själva och livet.

Stress på jobbet:

- Väldigt mycket att göra, för lite att göra, inget alls (arbetslöshet).
- Nattskift.
- Otrivsel, mobbning.
- Brist på kompetens för arbetsuppgiften.
- Alltid vara nåbar på telefon eller mail.
- Hot och våld.
- Kan inte styra eller påverka arbetet.
- Tycker inte att man duger.
- Konflikter med arbetsledning och kollegor.

Stress i privatlivet:

- Relationsproblem.
- Dålig ekonomi.
- Inte tillräckligt med tid för barn, partner och hem.
- Sjukdomar hos sig själv eller nära anhöriga.
- Tycker inte att man duger, dålig självbild och självkänsla.
- Ständig närvaro på sociala medier, alltid uppkopplad och nåbar.

Varningssignaler

Här kommer några tecken på att du lever under för stor stress, stress som kan leda till fysiska och psykiska besvär, samt hur stressen kan påverka hur du tänker och ser på saker och ting.

Hur stressen kan påverka din kropp:

- Ont i rygg och nacke (det kanske inte enbart är utrustningens fel).
- Huvudvärk.
- Yrsel.
- Tinnitus.
- Magbesvär.
- Hjärtklappning.
- Hudbesvär.
- Svårt att andas.
- Trötthet.
- Biter ihop tänder.
- Minskad sexlust.

Hur stressen kan påverka ditt beteende:

- Irritation.
- Ilska.
- Dåligt tålamod och kort stubin.
- Brist på empati.
- Orkar inte bry sig om familj och vänner.
- Negativa attityder.
- Ovilja till förändring.

Hur stressen kan påverka dina tankar:

- Koncentrations-svårigheter.
- Försämrade minnesfunktion – "var ställde jag bilen?"
- "Tunnelseende"-enkelspårig.
- Svårighet att koppla av – alltid på.
- Nedstämdhet.
- Depressivitet.
- Det mesta känns svårt och krångligt.

Vad kan jag göra åt min stress

Var uppmärksam på varningssignalerna framför allt de som förändrar ditt beteende, det kan vara svårt att själv se hur man beter sig.

Den viktigaste man kan göra är att försöka ta reda på den verkliga orsaken till att man är stressad, och det kan vara ganska svårt, men försök. Om man är svårt stressad har man kanske ingen ork eller vilja att vare sig se, förstå eller påbörja en förändring.

- Försök börja med att prioritera sömnen, försök få 7-8 timmar sömn med god kvalitet.
- Börja röra på dig. Gör något fysiskt, bli fysiskt trött och gör något pulshöjande. Fysisk aktivitet var ju faktiskt den avgörande faktorn i polisens undersökning till att vissa hade mindre ont i ländryggen än andra, mindre stress=mindre värk.
- Se över vad du äter och det är i första hand sockret du ska vara försiktig med. Det är viktigt med en bra och jämn sockerkurva för att må bra.

Tveka inte att söka hjälp om du inte mår bra. Prata med din partner, en god vän, en kollega, en chef eller arbetsledare, någon på vårdcentralen, företagshälsovården, facket, skyddsombudet. Men prata med någon.

3. Sömn

Vi måste sova.

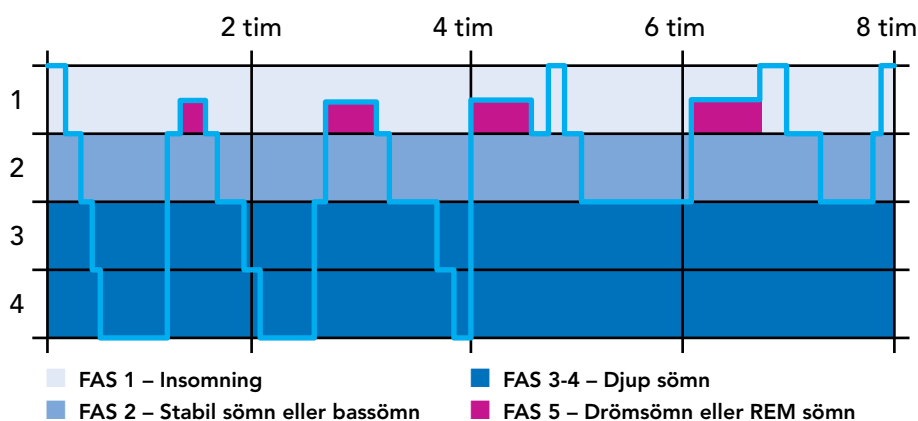
Så är det bara, och då handlar det om både tillräckligt antal timmar och kvalitet. Det räcker inte med att sova ett rätt antal timmar, om man nu ens gör det, utan man måste sova med god kvalitet.

Under sömnen sker många mycket speciella biologiska och psykiska processer, processer som är helt avgörande för att vi ska kunna leva ett bra liv.



Sömncykler och faser

Vi sover inte på samma sätt hela natten utan vi sover i olika faser, ibland sover vi tungt och djupt, ibland lätt och ytligt. Under de olika faserna sker helt olika processer.



Sömnproblem

Alldeles för lite sömn under längre perioder kan leda till mycket allvarliga hälso-
problem. Men även för lite sömn på mer "normal nivå" kan innebära att vi känner
oss trötta och irriterade under arbetsdagen.

Varningssignaler på sömnproblem

- Svårt att somna in.
- Ständiga korta uppvakningar under natten.
- Vaknar för tidigt, vill somna om men det går inte.

Tips för bättre sömn

Om du vill öka på din sömntid och förbättra din sömnkvalitet finns det några
mycket enkla knep.

- Ett svalt, riktigt mörkt och tyst sovrum.
- Skaffa en riktigt bra säng, du ska inte känna dig stel och ha ont i kroppen när du stiger upp.

- Har du problem att somna in så testa med att INTE titta på tv eller andra bildskärmar 1-2 timmar innan du går och lägger dig, du kanske är känslig för blått ljus?

Sova bättre med ett annat beteende

Stress är vanlig orsak till dålig sömn. De tankar du tar med dig in i sömnen finns kvar i hjärnan under natten, försök tänk på positiva saker innan du somnar, lättare sagt än gjort, men försök.

Har du allvarliga problem med din sömn pga stress måste du börja bearbeta anledningen till stressen.

Fysisk aktivitet, att bli skönt trött i kroppen gör att man kan slappna av på ett naturligt sätt och då blir det lättare att sova gott. Återigen pekar det mesta på att fysisk aktivitet är viktigt, och det är inte så viktigt vad du gör, det viktiga är att du gör något.

Ta en funderare på vad du äter och dricker och när du gör det.

Alkohol ökar sömnhigheten men gör att du sover sämre, använd inte alkohol för att gå ned i varv. Undvik kaffe, coca-cola och starkt te. Skiftarbete, nattliv, eller småbarnsvak gör att man sover på andra tider, vilket i sin tur gör att man har svårt att somna nästa kväll.

Tuppluren eller powernap

Tuppluren handlar om en lätt slumner i ca 10-15 minuter vilket kan räcka väldigt bra och kan vara ett bra sätt att kompensera för lite och för dålig och otillräcklig sömn.



Skift-och nattarbete

Skift- och nattarbete innebär mer eller mindre stora påfrestningar på våra biologiska system, kropp som själ. Det bästa för kroppen är det att sova 7-8 timmar på natten och då kan vi förstå att skift och nattarbete ställer mycket stora krav på anpassning.

Magbesvär och hjärt-kärlsjukdom är också vanligare hos skiftarbetare.

Måste du vara uppe på natten och jobba, försök verkligen att vara rädd om dig, sov gott, ät bra, vila, och träna när du är ledig. Lyssna på din kropp.

Om du arbetar natt innebär själva nattarbetet ett stresspåslag och man kan ju få ont av stress, så denna stress kan också bidra till rygg- och nackvärk.



4. Mat

Kort bakgrund

De tre stora beståndsdelarna som man brukar prata om när det gäller mat är:
Protein, fett och kolhydrater.



Vad ska man äta?

Vad säger forskarna, de som ska veta.

Protein: Mat som innehåller protein; kött, fisk, fågel, bönor, ägg kan och bör man äta relativt mycket av. Det bygger upp kroppens celler och gör oss mätta.

Fett: Det finns många olika sorters fett, och idag vet man att vi måste äta fett men fettet ska vara av bra sort. Bra fetter finns i oliv- och rapsolja, nötter, mandel och lax mm.

Kolhydrater: Kolhydrater är lika med snabb energi och kolhydrater finns det gott om i potatis, pasta, ris, bröd osv. Men nyheten är att vi idag ska lära oss att skilja på snabba och långsamma kolhydrater.

Vi bör äta långsamma kolhydrater, och det är lika med fullkornspasta, fullkornsrís, mörkt bröd och minska på godisintaget.

När ska man äta?

Om du arbetar skift eller natt måste du tänka till lite extra för det är viktigt vad man äter och när.

Mellan 02.00-05.00 ska man vara lite återhållsam när det gäller att äta "vanlig mat". Magen är inte beredd på stora tunga måltider mitt i natten.

Det är kanske inte så svårt

Det är helt ok att äta kött (men minska gärna på intaget), fisk, skaldjur, fågel, bönor mm.

Det är helt ok att äta fett i form av olivolja, rapsolja, avokado, feta fiskar, nötter mm.

Det är helt ok att äta fullkornspasta, fullkornsrís, mörkt bröd.

Men ät mindre eller sluta helt med godis, kakor, vitt bröd, dåliga frukostflingor osv och drick ingen läsk.



5. Hälsa

Vad skapar hälsa och vilka processer styr utvecklingen mot god hälsa och vilka faktorer är det som påverkar denna process?

Den medicinska sociologen **Aaron Antonovsky** skapade under slutet av 70-talet begreppet "känsla av sammanhang" (**KASAM** Känsla Av **SAM**manhang). Enligt Antonovsky består känslan av sammanhang av tre dimensioner:

Begriplighet

Handlar om att förstå och kunna se saker ur en "historisk utgångspunkt".

Hanterbarhet

Handlar om nuet, hur man ska hantera den situation som man befinner sig i just nu.

Meningsfullhet

Handlar om motivation och en meningsfullhet i framtiden.

KASAM

Begriplighet – historia

Hanterbarhet – nuet

Meningsfullhet – framtiden

6. Balans-obalans

Obalans i livet ställer till det för oss. Om jag jobbar mycket och hårt och inte får tillräckligt med vila och återhämtning kommer jag förr eller senare att få betala ett pris.

Priset som man kan komma få betala kan dock skilja sig åt från person till person beroende just på det faktum att vi är olika som individer och har olika förutsättningar.



7. Förändring

Hur kan du förändra ditt liv till det bättre? Vill du förändra något? Hur gör man?

Om det vore så enkelt att det räcker med "att man förstår" att det är farligt och dåligt att tex röka, skulle förmodligen ännu färre personer röka.

Att sluta röka är ju inte det enda hälsohindret som kan torna upp sig. Många säger idag att de vill äta bättre eller träna mer, men så händer ingenting, eller i alla fall inte tillräckligt för att det ska ge det resultat man hoppats på. Och fast vi vet vad som ska göras så görs det inte. Kunskapen finns men blir inte omsatt i verkligheten.

Det första som är vettigt och bra att göra är att faktiskt kolla om det är **DU** som vill göra den här förändringen. Inte sällan kan det vara någon annan som driver frågan om att ändra livsstil.

Nästa fråga du kan ställa till dig själv är om det är **viktigt för dig**? Även om det är så att du vet att du "borde" sluta röka, äta bättre, börja träna så kanske det inte är tillräckligt viktigt för dig.

När du vet att det är **du** som vill och att det är **viktigt för dig** så är det dags att du formulerar **ditt mål**. Fundera på vad den här förändringen som du vill genomföra, som är viktig för dig, faktiskt **ska leda till**. Vad är det som ska **bli annorlunda**?

Försök att formulera **ditt mål i en positiv form**; alltså vad ska skapas i stället för vad som ska tas bort ur ditt liv.

När det gäller **motivation** kan du också fundera över vad som ger dig "en spark i baken".

En del förändrar något först när de vet att de kommer **att få något**.

Andra väntar till det gör tillräckligt "ont". Först när det svider ordentligt så är det en del som väljer att göra nya val.

Fundera över om du har satt någon av dessa strategier i system. Och fundera på om du skulle kunna göra **något annorlunda**. Tänk om du skulle göra förändringen för att du är **nyfiken** på om den skulle kunna generera fler positiva förändringar. Att sluta röka kanske leder till bättre kondition som leder till att du orkar träna mer som leder till att du ser över kosten som leder till....

Vad är möjligt? Det är du som bestämmer.

Framgångsfaktorer vore om arbetsgivare kunde hitta motivering till träning under arbetstid, små men betydande rörelsescheman anpassade till den arbetssituation man är i.

Sammanfattning

I denna publikation har vi allmänt försökt redogöra för rättigheter, skyldigheter och konkreta tips på hur bättre ergonomiska arbetsmiljöförhållanden kan skapas.

Vi vill här trycka på en mycket viktig aspekt – **Vi måste hjälpas åt!**

- Ofta vet den person som har en felaktig arbetsmetod, använder utrustning på fel sätt eller har dålig attityd, själv om att man har fel eller gör fel. Våga därför prata med varandra! Då kan man arbeta upp en feedbackkultur och därigenom hjälpa varandra.
- Ge konstruktiva förslag på verksamhets- och organisationsförbättringar.
- Rapportera upplevda avvikelser enligt av företaget upprättade rutiner. Var konstruktiv när du gör det, förklara vilken brist du upplever samt föreslå lämplig åtgärd.
- Rapportera risker, färdolycksfall, tillbud och olycksfall enligt av företaget upprättade rutiner. Branschen använder systemet GIA för att vi alla ska kunna hjälpas åt att skapa bättre arbetsmiljöförhållanden för alla och envar.

Tänk på:

Ergonomi handlar om helheten. För att uppnå helhet är samverkan en mycket viktig faktor.

Allt utgår från att risker inventeras, att åtgärder för att reducera risker vidtas, så att riskerna är acceptabla med hänsyn till yrkets natur. Samt att detta arbete följs upp så att ytterligare förbättringar kan göras!



Innan man väljer personlig skyddsutrustning bör man noggrant inventera vilka olika typer och modeller som finns – och om möjligt även prova för att hitta den utrustning som fungerar bäst.

Arbetsgivaren ska informera arbetstagaren om vilka risker som den personliga skyddsutrustningen ska skydda mot.

I en genomförd undersökning av polisens arbetsmiljö, kan vi se att fysisk träning är en av de viktigaste åtgärderna för att minska besvär från nedre delen av ryggen och även andra fysiska besvär.

Att ronderande väktare, parkeringsvakter och andra som bär utrustningsbälte får ont är på intet sätt förvånande. Eftersom ca 80% av *alla* människor någon gång under livet drabbas av ländryggsbesvär och ca 50% av nackbesvär.

När man diskuterar uppkomsten av besvär för den aktuella yrkesgruppen och framför allt när det handlar om sjukskrivningar, bör den totala livssituationen beaktas.

Det är viktigt att begränsa hur mycket utrustning man bär i bältet. Avgörande ska vara en riskbedömning där arbetsgivaren och skyddsorganisationen i samverkan bestämmer vad som är adekvat utrustning för uppdraget.

Den gemensamma erfarenheten inom vår utrustningsgrupp pekar mot slutsatsen att många patienter inte skulle behöva bli eller vara patienter om de tränade eller hade ett mer aktivt liv vid sidan om sitt arbete.

Stress kan man definiera som en folksjukdom, men det är en sjukdom som vi kan göra något åt, och det bör göras innan det har gått för långt.

Det räcker inte med att sova rätt antal timmar, om man nu ens gör det, utan man måste sova med god kvalitet.

Om du arbetar skift och/eller på natten så måste du tänka till lite extra när det gäller maten, för det är viktigt *vad* du äter och *när*.

Obalans i livet ställer till det för oss. Om du jobbar mycket och hårt och inte får tillräckligt med vila och återhämtning, så kommer du förr eller senare att få betala ett pris.

Hur kan du förändra ditt liv till det bättre?

Arbetsgivaren är skyldig att upplysa arbetstagaren om risker, förvissa sig om att arbetstagaren har rätt utbildning, rätt utrustning, förstår instruktioner och hur risker ska undvikas.

Riskbedömning ska alltid ske i samverkan mellan behörigt skyddsombud och chef.

