

VARMA

Det finns metoder för att främja arbetstagarnas muskuloskeletala hälsa på arbetsplatsen

Sjukdomar i stöd- och rörelseorganen orsakar en betydande andel av sjukfrånvaro och invalidpensioner, och deras förekomst ökar med åldern. Det är viktigt att arbetsgivaren och chefen identifierar och minskar de fysiska belastningsfaktorerna i arbetet. En väl genomförd hantering av arbetsbelastningen stöder arbetstagarnas muskuloskeletala hälsa och hjälper till att förebygga bestående arbetsoförmåga.

Symtom och i stöd- och rörelseorganen och arbetsförmåga

Det är vanligt med symtom i stöd- och rörelseorganen, dvs. muskuloskeletala symtom. Ungefär 40 procent av löntagarna upplever återkommande värk i nacke och skuldror. Om muskuloskeletala symtom drar ut på tiden kan de försämra arbetsförmågan. Nästan var fjärde sjukdagpenningssperiod och cirka en tredjedel av invalidpensionerna beror på sjukdomar i stöd- och rörelseorganen.

Lösningar

Identifiera och minska riskfaktorer som ökar **arbetets fysiska belastning**.

Utnyttja till exempel enkäter, data om arbetsförmåga och arbetsplatsundersökningar. Säkerställ hälsosamma och säkra arbetsförhållanden och arbetsmetoder.

Bekanta dig med ergonomiska arbetssätt och korrekt användning av arbetsredskap. Se till att personalen har tillräcklig kompetens och följ upp hur ergonomiska rutiner genomförs i vardagen.

Stöd fysisk aktivitet och sunda levnadsvanor. Stärk en arbetskultur som främjar fysisk aktivitet och muskelkondition. Främja hälsosamma levnadsvanor och återhämtning under arbetsdagen.

Stöd tidigt. Säkerställ att er arbetsplats har gemensamma tillvägagångssätt för tidig identifiering av symtom i stöd- och rörelseorganen och främjande av arbetsförmågan. Bygg upp ett nära samarbete med företagshälsovården.

Anpassa arbetet så att det är möjligt att arbeta även trots fysiska begränsningar. Pauser och lättnader i arbetet, förkortad arbetstiden och arbetsrotation är exempel på metoder för anpassning.



Var tredje invalidpension beror på en sjukdom i stöd- och rörelseorganen.

Det finns anledning att ta i tu med saken på arbetsplatserna!

27 %

andelen av sjukdomar i stöd- och rörelseorganen av nya beviljade invalidpensioner

50 %

sjukdomar i stöd- och rörelseorganen som orsak till invalidpension hos 55–59-åringar

72 %

av rehabiliteringarna som beror på sjukdomar i stöd- och rörelseorganen lyckas

Källa: Varma, 2025

✦ Vad vet vi?

Symtom i stöd- och rörelseorganen är vanliga och nästan alla upplever dem under sitt liv. Symtomen kan vara smärta, men också till exempel rörelsesvårigheter, rörelsebegränsningar eller stelhet. Symtomen kan också försämra arbetseffektiviteten och koncentrationsförmågan.

Arbetsrelaterade symtom i stöd- och rörelseorganen utvecklas i allmänhet gradvis. Många fysiska belastningsfaktorer i arbetet ökar risken för problem i stöd- och rörelseorganen, och det är särskilt skadligt om flera fysiska belastningsfaktorer hopar sig. Även bristande kontroll över arbetet och dåligt stöd från arbetsgemenskapen kan öka symtomen och utsätta för långvariga symtom i stöd- och rörelseorganen.

✦ Why is this important?

Om symtomen i stöd- och rörelseorganen förlängs kan de leda till arbetsoförmåga och medföra betydande kostnader både för samhället, arbetsplatserna och individen.

Sjukdomar i stöd- och rörelseorganen blir vanligare med åldern, vilket betonar vikten av förebyggande åtgärder och tidig identifiering.

För att minska arbetsoförmågan i samband med sjukdomar i stöd- och rörelseorganen ska man också handla aktivt och proaktivt på arbetsplatserna. En god hantering av risker i stöd- och rörelseorganen stöder arbetstagarnas arbetsförmåga och påskyndar återgången till arbetet efter sjukfrånvaro.

Fysiska belastningsfaktorer i arbetet

- tunga manuella lyft och förflyttningar samt uppgifter som kräver styrka
- arbete på knä eller på huk
- upprepade, ensidiga rörelser
- obekväma eller statiska arbetsställningar
- mycket gång eller rörelse
- långvarigt stående eller sittande

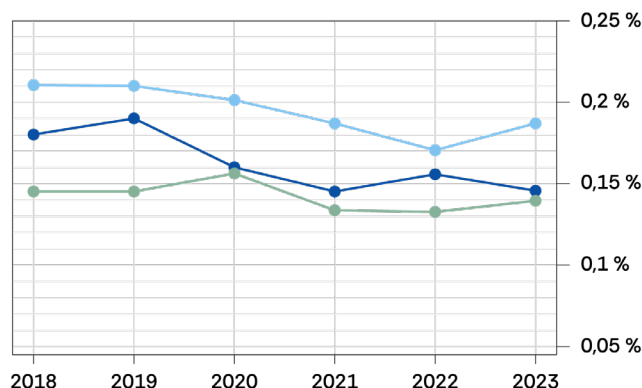
Även buller, vibrationer, drag och arbete i kyla kan öka belastningen.

VARMA

Sjukdomar i stöd- och rörelseorganen är en betydande orsak till arbetsoförmåga

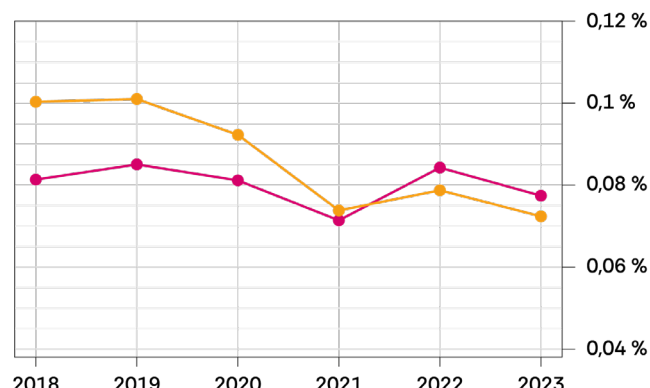
Invalidpensionens åldersstandardiserade frekvens 2018–2023

Alla sjukdomar



- Sjukdomar i stöd- och rörelseorganen
- Psykiska störningar
- Övriga sjukdomar

Sjukdomar i stöd- och rörelseorganen



- Övre extremitet och rygg
- Nedre extremitet och led

Källa: Varma's data

Vad bör man göra?

På arbetsplatserna är det viktigt att identifiera och minska alltför stora fysiska belastningsfaktorer i arbetet samt att se till att arbetsförhållandena är hälsosamma och säkra. Effektiva lösningar är god arbetsergonomi, tidigt stöd, anpassning av arbetet, nära företagshälsovårdssamarbete samt stöd för fysisk aktivitet och hälsosamma levnadsvanor. Det har visat sig vara effektivt att kombinera olika åtgärder – men det viktigaste är att komma igång. Redan små åtgärder som stöder arbetsförmågan kan vara betydelsefulla!



Evidensbaserad metoder för att främja muskuloskeletal hälsa

- lägga till pauser i arbetet
- god arbetsergonomi och ergonomihandledning
- användning av hjälpmedel i arbetet
- byte av arbetsuppgifter och arbetsrotation
- motion och styrketräning
- stresshantering
- företagshälsovårdssamarbete och tidigt stöd
- kombinera olika åtgärder

VARMA

Främjande av den muskuloskeletala hälsan är allas gemensamma sak:

Tips som stödjer arbetsförmågan för personer i olika roller

✦ Ledningen

- Se till att goda arbetsförhållanden främjas på alla nivåer i organisationen.
- Se till att arbetets belastnings- och riskfaktorer har identifierats även i fråga om fysisk belastning.
- Eliminera hälsoskadliga belastningsfaktorer i arbetet eller minska olägenheten eller risken som de medför.
- Säkerställ tillräckliga resurser för ergonomiutbildning, hjälpmedel som behövs i arbetet och stöd för fysisk aktivitet.
- Utveckla arbetet och arbetsförhållandena tillsammans med personalen.
- Följ upp effekterna på personalens arbetsförmåga av de åtgärder som vidtagits.

✦ HR

- Utveckla rutiner som stödjer personalens muskuloskeletala hälsa och arbetsförmåga.
- Erbjud utbildning i hälsosamma och säkra arbetsmetoder, som god arbetsergonomi och lyfttekniker.
- Säkerställ att personalen har tillräcklig kompetens inom arbetsergonomi och hantering av fysisk arbetsbelastning.
- Samarbeta med chefer, arbetstagare och företagshälsovården för att hantera den fysiska belastningen i arbetet.

✦ Chef

- Identifiera och hantera arbetets fysiska belastningsfaktorer i ditt eget team.
- Se till att arbetstagarna får introduktion till arbetet och arbetsförhållandena.
- Se till att arbetsplaneringen, arbetsfördelningen och arbetsarrangemangen fungerar bra.
- Stärk arbetsorganisationen, det sociala stödet och kontrollen över arbetet.
- Uppmuntra till pauser i arbetet och variation av arbetsställningar och följ upp hur arbetsergonomin förverkligas.
- Följ upp arbetstagarnas fysiska belastning och vidta åtgärder om problem uppstår.
- Anpassa arbetet så att det stödjer arbetet trots fysiska begränsningar.
- Hänvisa arbetstagaren vid behov till företagshälsovården.
- Stöd arbetstagarens återgång till arbetet efter sjukfrånvaro.

Arbetstagaren har en central roll i att upprätthålla sin egen arbetsförmåga. Det är också viktigt att arbetstagaren informerar chefen om arbetets belastningsfaktorer i tid och vid behov söker stöd hos företagshälsovården.

How the fact sheet was prepared

Informationskortet bygger på Varma's data och undersökningar där man kartlagt sambandet mellan sjukdomar i stöd- och rörelseorganen och arbetsoförmågan. Läs våra övriga publikationer på vår webbplats www.varma.fi/tutkimus

Skribenter och mer information

Auli Airila
forskningschef
auli.airila@varma.fi

Minna Savinainen
forskningschef
minna.savinainen@varma.fi



VARMA