



## Om muskelbruk

- og muskelplager i fiskeindustrien
- Hva kan gjøres?

UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE  
Arbeids- og miljømedisinsk avdeling

## Arbeidsrelaterte muskelplager

- Fellesbetegnelse på smerter eller ubehag i muskler, sener eller ledd
- Fører til nedsatt bevegelse og funksjon
- Har sammenheng med jobben eller en viss arbeidsoppgave

Etter STAMI 1999



© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF 2

## Hvem får muskelplager?

- Muskelplager - årsak til flest fraværsdager fra arbeidsplasser i Norge!
- Nakke-/skulder- og ryggplager mest vanlig
- Kvinner mer plaget enn menn
- Viss nedgang i fravær grunnet alle typer muskelplager fra 1996 til 2000

© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF 3

## Omfang av plager i nordnorsk fiskeindustri

	Nedre rygg %	Nakke/skulder %	Albue %	Håndledd/hender %	Bein %
Menn 969 stk	53.5	56.8	12.1	29.7	34.8
Kvinner 743 stk	54.5	75.6	20.6	47.5	45.9

...uavhengig av alder, næring eller avdeling

© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF 4

## Ulike former for belastning (1)

- Gode belastninger
  - Kroppen skal brukes!
- Uheldige belastninger
  - Overbelastninger: over evne
  - Understimulering: passivitet



© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF 5

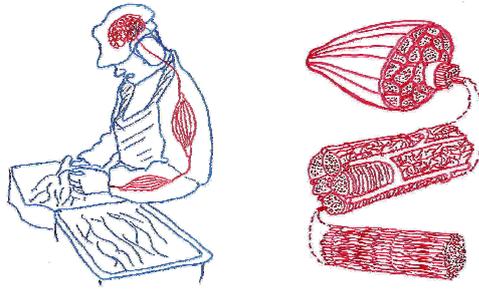
## Ulike former for belastning (2)

- Kroppslige
  - "fysiske" og/eller "psykiske" ?
- Mellommenneskelige
  - "psykososiale"



© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF 6

### Hvordan belastning blir smerte?

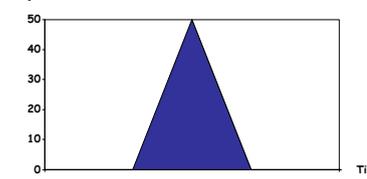


© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF 7

### "Askepott-teorien"

For å utvikle kraft i muskelen, kobles muskelfibrene inn i en rekkefølge - fra bunn til topp - og ut i omvendt rekkefølge, når jobben er gjort...

Noen fibre utnyttas dermed mer enn andre... slik som Askepott - som var først i jobb om morgenen og sist til hvile om kvelden!



Tid	Antall fibre i aksjon
0	0
50	50
100	0

© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF 8

### Hva er ensidig, gjentakende arbeid (EGA)?

- Lite varierte arbeidsoperasjoner som belaster samme muskelgruppe over tid - ofte i fastlåste, ubekvemme arbeidsstillinger
- Høyt tempo - og liten innflytelse på tempo og tilrettelegging av arbeidet
- Høye krav til syn, fingerferdighet og konsentrasjon
- Arbeidet varer mer enn 3-4 timer daglig

Sluttrapport EGA-DUA-prosjektet, NHO 2000.

© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF 9

### EGA og nakke-/skulderplager

- Resultater fra undersøkelsen viser at ansatte med nakke/skulderplager jobber mye med EGA
- VIKTIG MÅL bør derfor være: å redusere omfanget av EGA i fiskeindustrien

© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF 10

### Hvordan redusere EGA?

Forslag til tiltak:

- Jobbutvidelse
  - Rullering internt i bedriften
  - Utvidet ansvarsområde - få opplæring til nye oppgaver - og ikke minst tillit til nye oppgaver...

© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF 11

### Fra EGA til DUA - det utviklende arbeid

- Hva må til for å få til annen organisering av arbeidet?
  - Prosessen må være forankret i bedriften - både hos ledelse og ansatte
  - Prosessen må være medarbeiderbasert
    - "Skotrykk"-prinsippet må gjelde!
  - Må ha møteplasser som fungerer
    - reell dialog - bli hørt & sett
    - produksjon av ideer og forslag til forbedringer (PIFF)!

© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF 12

## Andre belastninger



- Tunge løft
- Uheldige arbeidsstillinger
- Høyt arbeidstempo
  
- Kaldt klima
- Mellommenneskelige faktorer



© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF

13

## Tunge løft og fare for ryggplager



- Bruk gjerne ryggen!
  - men behold ryggen rett når du løfter
  - unngå samtidig rotasjon
- Løft nært inntil kroppen
- Reduser arbeid over skulder-/hodehøyde
- Plass til bevegelse



© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF

14

## Arbeid i kaldt klima



- De som fryser ofte har mer nakke-/skulderplager enn de som ikke fryser



© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF

15

## Tiltak ved arbeid i kaldt klima



- Økt fokus på valg av arbeidsklær
- Mer bruk av fukttransporterende stoffer innerst
- Egnede fottøy ved vannsøl og trekk



© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF

16

## Arbeidsmiljøfaktorer



- De som opplever godt kameratskap med medarbeidere og ledelse har mindre muskelplager



- Andre funn som kan ha betydning:
  - mottak av nyansatte foregår tilfeldig
  - ergonomisk opplæring foregår sjelden
  - personalmøter holdes sjelden og uregelmessig
  - innholdet på møtene ofte ren informasjonsoverføring fra ledelsen



© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF

17

## Ivareta det gode arbeidsmiljøet



- Godt arbeidsmiljø kommer ikke av seg selv!
  - Fra mottak av nyansatte til ivaretagelse av eldre ansatte
  - Ergonomisk opplæring
  - Hvordan bli "godt vant"?
  - Rom og tid til formelle og uformelle møter
- Husk:  
BHT kan være til hjelp med temaer som kan tas opp!



© 2005 Arbeids- og miljømedisinsk avdeling UNN HF

18