

Riskbedömning och medicinska kontroller vid handintensivt arbete:

Erfarenheter sedan införandet av
den nya lagstiftningen och en ny version av guiden

Arbets- och miljömedicin, Uppsala

Teresia Nyman, Med Dr, leg. sjukgymnast, ergonom



På uppdrag av

sveriges
företags
hälsor

Arbets- och miljömedicin, Uppsala

Teresia Nyman, Med Dr, leg. sjukgymnast, ergonom
Peter Johansson, Med Dr, leg. sjukgymnast, ergonom



Arbets- och miljömedicin, Syd

Inger Arvidsson, Docent, leg. sjukgymnast, ergonom
Catarina Nordander, Professor, överläkare



Besvär vid handintensivt arbete

- Ökad risk att utveckla belastningsbesvär i händer, underarmar och armbågar.
- Samtidigt med handens rörelser sker ofta upprepade rörelser i axlar och armbågsleder, och skuldermusklerna belastas ofta statiskt, för att stabilisera axeln.
- Handintensivt arbete kan dessutom ofta vara synkrävande och kan medföra långvarig framböjning av nacken. Arbetet kan därför ge besvär även i axlar och nacke.
- Många besvär utvecklas över tid, och allvarliga negativa konsekvenser kan komma att visa sig först efter flera år. Det är därför viktigt att upptäcka symtom tidigt.



AFS 2019:3 Medicinska kontroller i arbetslivet

- 1 november 2019
 - Handintensivt arbete: Första medicinska kontrollen som riktar sig mot en belastningsergonomisk risk
 - Medförde förändringar även i sakföreskriften (Belastningsergonomi AFS 2012:2)



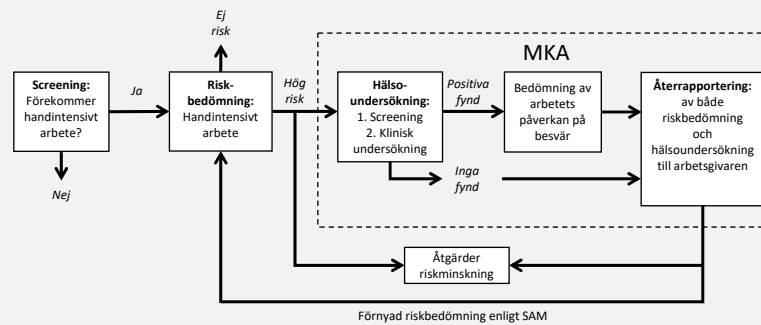
Bakgrund till MKA vid handintensivt arbete

- Fokus tidigare på tung fysisk belastning (mansdominerade branscher)
- 2012: AV inleder en flerårig satsning för att utveckla och förbättra kvinnors arbetsmiljö.
- Fler kvinnor än män drabbas av besvär i nacke och övre extremiteter
- Karpaltunnelsyndrom en av de vanligaste diagnoserna i rörelseorganen
- Gränsvärden börjar komma kring handintensivt arbete
- Vi kan inte automatisera bort riskfylld exponering
- Övertygande evidens om samband

Bakgrund till MKA vid handintensivt arbete

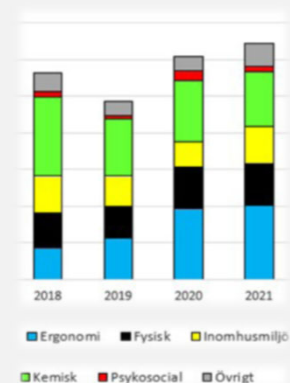
- Föreskriften om medicinska kontroller i arbetslivet skulle uppdateras och förnyas
- Uppdrag från AV våren 2015
 - Borde medicinska kontroller vid handintensivt arbete införas?
 - Hur skulle en sådan medicinsk kontroll utformas?
 - Vilka branscher skulle vara aktuella?
 - Hur kopplar man ihop riskbedömning och medicinska kontroller?

En modell för riskbedömning och medicinska kontroller



Vad hände sen?

- Förvirringen var stor, och frågorna många!
 - Har vi handintensivt arbete?
 - Hur gör vi för att riskbedöma?
 - Behöver vi göra medicinska kontroller?
- Va, har det kommit nya regler inom ergonomi?
- VAD ÄR EGENTLIGEN HANDINTENSIVT ARBETE?
- ...och så var det var det här med definitionen...



Definitionen (AFS 2012:2)

- "Ihållande snabba handledsrörelser mot ledens ytterlägen i kombination med kraft"
- Rörelser mot ledens ytterlägen omfattar även rörelser som inte görs ända ut till handledens ytterlägen. Det vill säga, handledsrörelserna kan ha ett mindre rörelseomfång.
- Ett arbete kan vara belastande för händer, armar och nacke även om det inte uppfyller definitionen av handintensivt arbete.
- T.ex. om arbetet kräver stora grepp- eller tryckkrafter, men där handledsrörelserna inte är snabba eller ihållande.

- Praktiska råd för baserade på vetenskapligt kunskapsläge
 - Riskbedömning
 - Medicinsk kontroll
- Viktiga faktorer för en lyckad process
- Förslag och tips till återrapportering
- Sammanställning av informationen i AFS:arna
- Arbetsgivarens roll



HaRe: en medarbetarbaserad riskbedömningsmetod

Sista dagen för medicinsk kontroll närmar sig!

Handkraft Borg Cb-10

Vet du vad handintensivt arbete är?

Handlingsplan

AKADEMISKA Sjukhuset **UPPSALA UNIVERSITET**

Signaler från verkligheten

- Det är klart att det funkar på en del ställen, men...
- Det görs inte så många riskbedömningar som det borde.
- Det görs inga medicinska kontroller när det borde.
- Generella åtgärder, inte kopplade till exponeringen.
- Glömde bort "resten"...



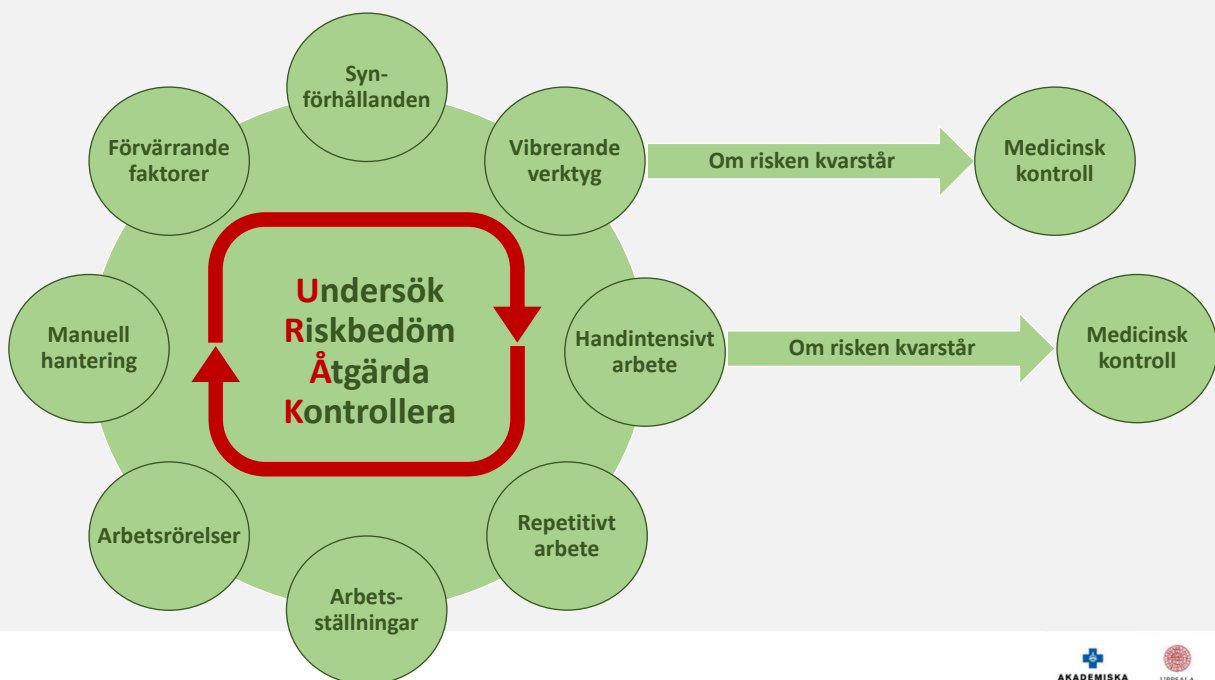
Version 2

- Handintensivt arbete är bara en aspekt av belastningsergonomi
- När behövs fördjupade riskbedömningar?
- Hur ska man hantera resultaten av de medicinska kontrollerna?
- Vad ska FHV ansvara för, och vad är arbetsgivarens roll



FORETAGSHÄLSANS GUIDE FÖR RISKBEDÖMNING OCH MEDICINSK KONTROLL VID HANDINTENSIVT ARBETE

ANDRA UPPLAGAN



Syftet med undersökning och riskbedömning

- Identifiera arbetsmoment som innebär en risk för belastningsbesvär.

Syftet med undersökning och riskbedömning

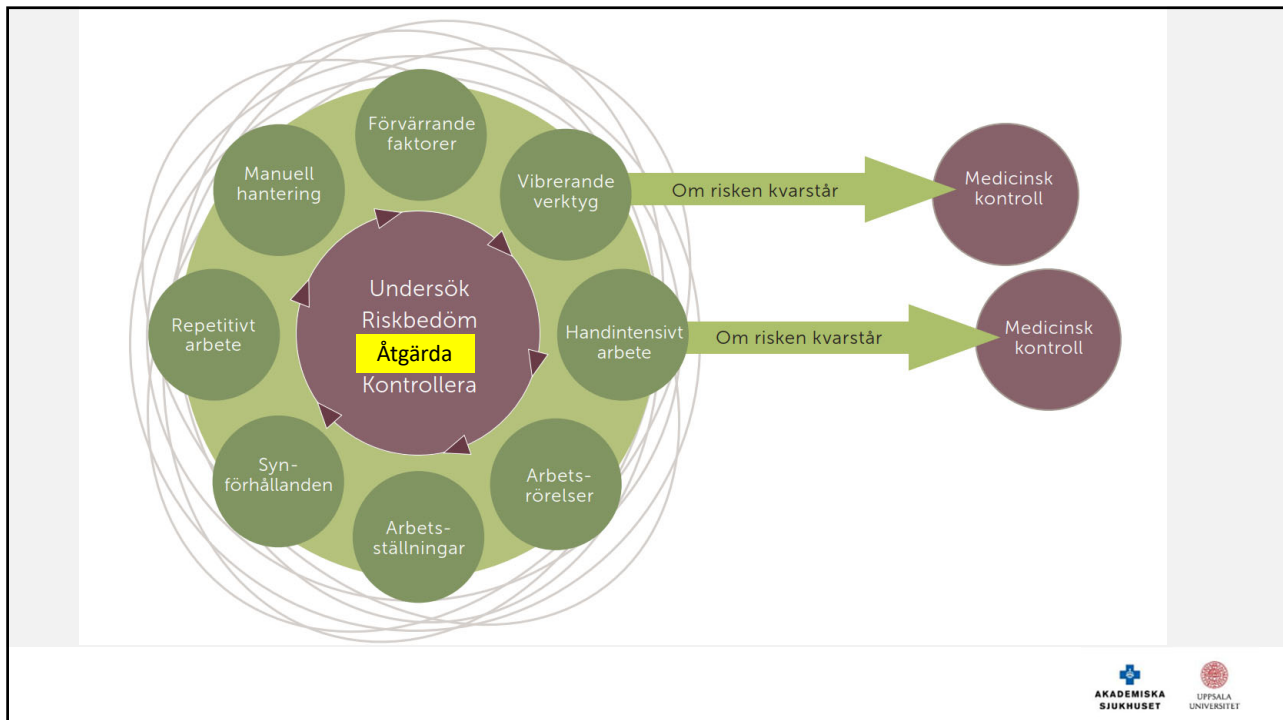
- Identifiera arbetsmoment som innebär en risk för belastningsbesvär.
- Bedöma om arbetsmiljöförbättrande åtgärder behöver vidtas.

Syftet med undersökning och riskbedömning

- Identifiera arbetsmoment som innebär en risk för belastningsbesvär.
- Bedöma om arbetsmiljöförbättrande åtgärder behöver vidtas.
- Skapa underlag för prioritering av vilka arbetsmiljöförbättrande åtgärder som ska vidtas.

Syftet med undersökning och riskbedömning

- Identifiera arbetsmoment som innebär en risk för belastningsbesvär.
- Bedöma om arbetsmiljöförbättrande åtgärder behöver vidtas.
- Skapa underlag för prioritering av vilka arbetsmiljöförbättrande åtgärder som ska vidtas.
- Avgöra om medicinska kontroller ska anordnas och i så fall för vilka arbetstagare detta är aktuellt



VIKTIGA FAKTORER FÖR EN LYCKAD PROCESS VID UNDERSÖKNING OCH RISKBEDÖMNING

- Att arbetsmiljöansvarig chef och skyddsorganisation är involverade.

VIKTIGA FAKTORER FÖR EN LYCKAD PROCESS VID UNDERSÖKNING OCH RISKBEDÖMNING

- Att arbetsmiljöansvarig chef och skyddsorganisation är involverade.
- Att processen startar med ett möte där riktlinjerna och ramarna för arbetet fastställs.

VIKTIGA FAKTORER FÖR EN LYCKAD PROCESS VID UNDERSÖKNING OCH RISKBEDÖMNING

- Att arbetsmiljöansvarig chef och skyddsorganisation är involverade.
- Att processen startar med ett möte där riktlinjerna och ramarna för arbetet fastställs.
- Att företagshälsan har regelbundna avstämningar med arbetsgivaren.

VIKTIGA FAKTORER FÖR EN LYCKAD PROCESS VID UNDERSÖKNING OCH RISKBEDÖMNING

- Att arbetsmiljöansvarig chef och skyddsorganisation är involverade.
- Att processen startar med ett möte där riktlinjerna och ramarna för arbetet fastställs.
- Att företagshälsan har regelbundna avstämningar med arbetsgivaren.
- Att rollfördelningen mellan arbetsgivaren och företagshälsan är tydlig.

VIKTIGA FAKTORER FÖR EN LYCKAD PROCESS VID UNDERSÖKNING OCH RISKBEDÖMNING

- Att arbetsmiljöansvarig chef och skyddsorganisation är involverade.
- Att processen startar med ett möte där riktlinjerna och ramarna för arbetet fastställs.
- Att företagshälsan har regelbundna avstämningar med arbetsgivaren.
- Att rollfördelningen mellan arbetsgivaren och företagshälsan är tydlig.
- Att arbetstagarna är delaktiga.

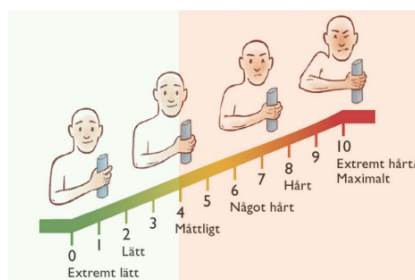


Förekommer
handbelastningar?
Behöver vi riskbedöma?

?

1) Kräver arbetsmomentet att man regelbundet måste gripa, hålla, nypa, trycka eller slå med måttlig kraft eller mer? (4 eller mer på skalan)

Ja Nej
☐ ☐



2) Kräver arbetsmomentet att man arbetar med snabba hand/handledsrörelser? (3 eller mer på skalan)

Ja Nej
☐ ☐

0	1	2	3	4	5
Handen stilla	Mycket långsamma rörelser	Långsamma rörelser frekventa korta pauser	Ständiga rörelser sällan paus	Snabba rörelser inga pauser	Svårt att hinna med eller ständig aktivitet

1) Kräver arbetsmomentet att man regelbundet måste gripa, hålla, nypa, trycka eller slå med måttlig kraft eller mer? (4 eller mer på skalan)

Ja Nej

☐ ☐



Under utvärdering



Preliminära resultatet visar att 95% av alla riskfyllda moment identifieras med två frågor

2) Kräver arbetsmomentet att man arbetar snabbt eller mycket ofta? (3 eller mer på skalan)

Ja Nej

☐ ☐

0	1	2	3	4	5
Handen stilla	Mycket långsamma rörelser	Långsamma rörelser frekventa korta pauser	Ständiga rörelser sällan paus	Snabba rörelser inga pauser	Svårt att hinna med eller ständig aktivitet



3) Används handhållna verktyg som vibrerar, rycker eller slår vid arbetsmomentet

Ja Nej

☐ ☐

4) Finns misstankar om att personal kan ha besvär i nacke, skuldra, arm eller hand som kan kopplas till arbetsmomentet?

Ja Nej

☐ ☐



Exempel på information som kan ligga till grund för riskbedömningen



Exempel på information som kan ligga till grund för riskbedömningen



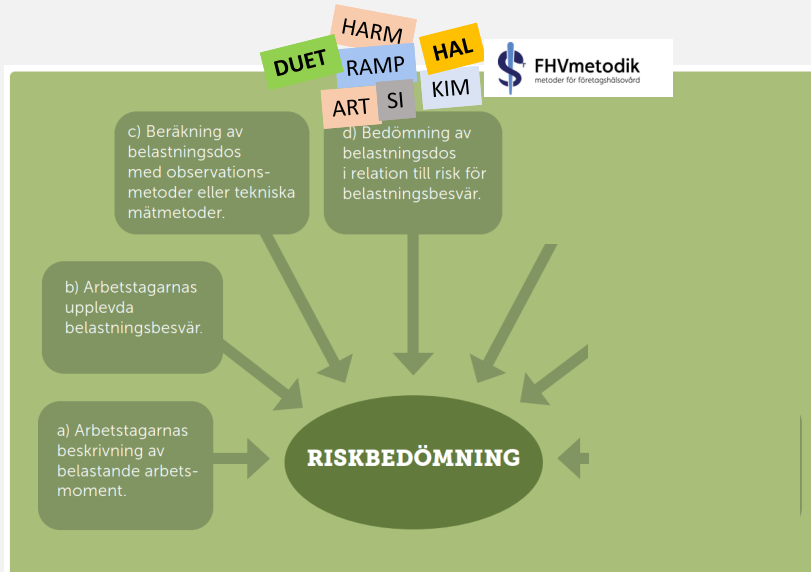
Exempel på information som kan ligga till grund för riskbedömningen



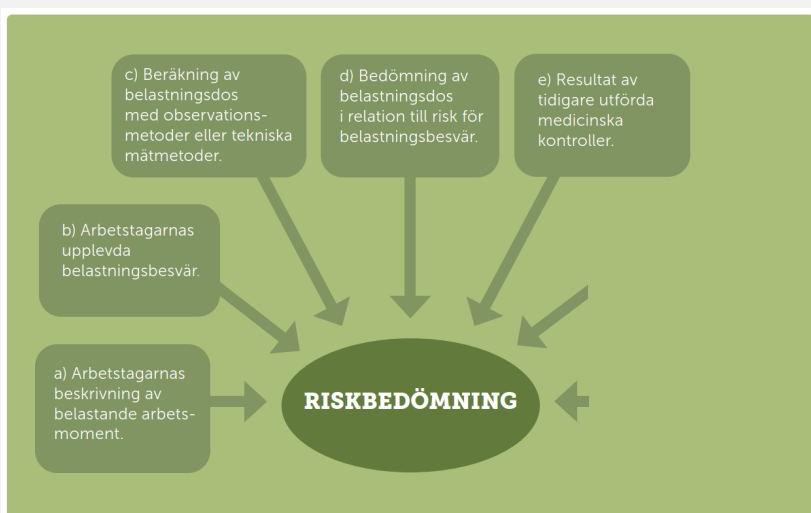
Exempel på information som kan ligga till grund för riskbedömningen



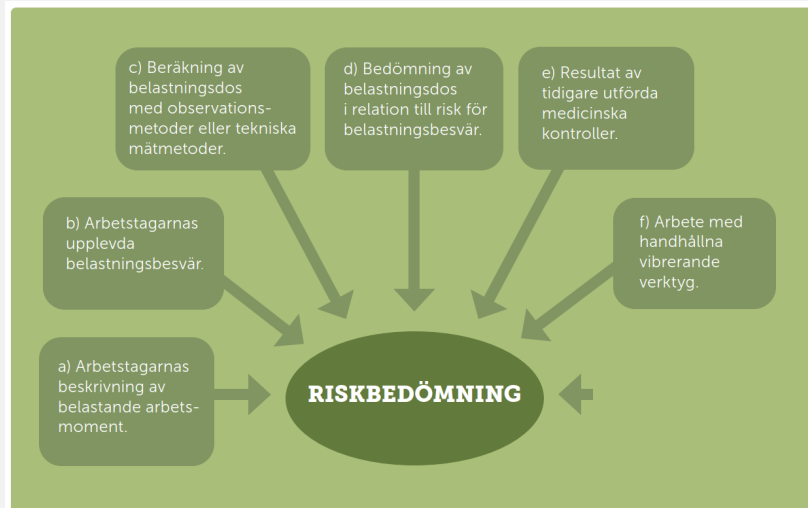
Exempel på information som kan ligga till grund för riskbedömningen



Exempel på information som kan ligga till grund för riskbedömningen



Exempel på information som kan ligga till grund för riskbedömningen



Exempel på information som kan ligga till grund för riskbedömningen



Ibland är risken uppenbar...

• Prioritera åtgärder!

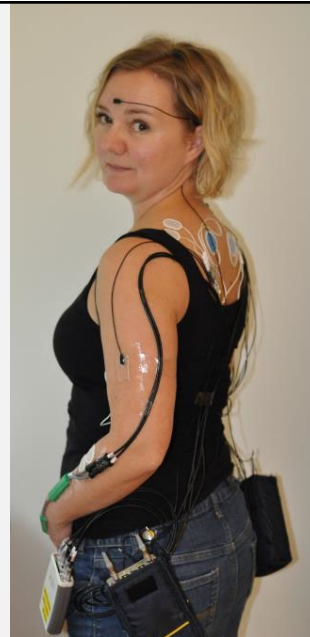
- I andra fall behövs en mer utförlig riskbedömning, till exempel:
 - För att kunna prioritera olika åtgärder
 - För att motivera
 - För att kunna utvärdera effekt av vidtagna åtgärder

Arbetsmoment	Antal exponerade	Behov av riskbedömning	Riskbedömning hand/arm	Riskbedömning nacke/axlar	Antal med besvär relaterade till arbetsmomentet	Identifierade problem i arbetsmomentet	Planerade åtgärder
Uppgift 1	10	Ja	Måttlig	Låg	3	Upprepande grepp	Bättre handskar, begränsad tid till 2h/dag.
Uppgift 2	5	Ja	Måttlig	Låg	1	Upprepande grepp	Bättre handskar, begränsad tid till 2h/dag.
Uppgift 3	5	Ja	Hög	Måttlig	4	Svårt öppna kartonger långa hävarmar	Kontakt med leverantör. Nytt emballage för kollin.
Uppgift 4	10	Ja	Måttlig	Låg	3	Upprepande grepp	Workshop med personalen planerad 14/7
Uppgift 5	6	Nej					
Uppgift 6	6	Ja	Låg	Låg	0		
Uppgift 7	20	Ja	Måttlig	Måttlig	5	Långa pass ökar risk	Begränsa maxtid till 3h
Uppgift 8	20	Nej					
Uppgift 9	20	Nej					
Antal genomförda medicinska kontroller					15		
Varav antal med besvär som bedöms orsakas eller påverkas negativt av arbetsmomentet					6		

Tekniska mätmetoder

- Tekniska mätmetoder kan användas för att:
 - Få objektiva, kvantitativa mått på belastningen i ett arbete
 - Jämföra belastningen i olika arbeten
 - Jämföra med AMM Syds åtgärdsnivåer
 - Bedöma om ett arbete är handintensivt
 - Mäta före och efter en intervention
 - Skapa underlag för en bra jobbrottation

- Små givare fästs på kroppen och bärs under hela arbetsdagen - arbetar som vanligt
 - Man bör mäta på flera individer som utför samma arbete
 - Deras medelvärde representerar gruppens exponering
 - Det finns referensdata från mätningar på ca 900 personer i 55-60 olika typer av arbeten



Tekniska mätmetoder relevanta för handintensivt arbete



Goniometri

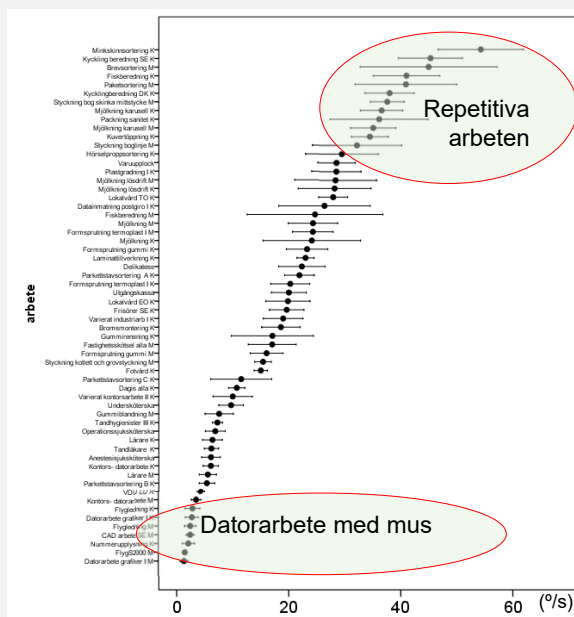
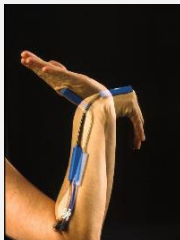


Elektromyografi

Gruppernas medelvärden kan jämföras med varandra i "trappor"



Rörelsehastighet i handlederna (medianbelastning)



Åtgärdsnivåer som är relevanta för handintensivt arbete

	Median-Belastning ^a	Topp-belastning ^a	Tid för återhämtning ^b
Rörelsehastighet i handleder ^c	20°/s	—	—
Muskelaktivitet i underarmsmuskler	10% av max	30% av max	5% av tide

Tabell 1. Föreslagna åtgärdsnivåer vad gäller rörelsehastighet och muskelaktivitet, som om de överskrider innebär hög risk för belastningsbesvär.

a) Risken för belastningsbesvär är hög vid högre belastning.

b) Risken för belastningsbesvär är hög vid lägre andel tid för återhämtning.

c) Om passet dessutom är kraftkrävande eller utförs med vibrerande verktyg är åtgärdsnivån 15°/s.



Arvidsson et al. Åtgärdsnivåer mot belastningsskada. AMM Rapport nr 18 (2017).

<http://sodrasjukvardsregionen.se/amm/rapporter/>



Att tänka på

- Vid tolkning av resultat av tekniska mätningar behövs god kännedom om hur arbetet har utförts.
- Människor är olika och arbetet kan utföras på olika sätt.
 - Vid både mätningar och observationer krävs att man undersöker flera personer som gör samma arbete.
- Tekniska mätningar kräver kunskap och utrustning.
 - De arbets- och miljömedicinska klinikerna kan ge råd.
 - Det pågår en utveckling av förenklade metoder.



Medicinsk kontroll

- Ska anordnas och genomföras för var och en av de arbetstagare som utför handintensivt arbete och som tackat ja till att delta i den medicinska kontrollen
- Undantag:
- Detta gäller dock inte om en fördjupad bedömning visar att arbetet inte ger en ökad risk för belastningsbesvär i nacke, skuldra, arm eller hand.

Arbetsgivaren ska

- Informera arbetstagaren om varför den medicinska kontrollen behövs och vad den innebär
- Informera arbetstagaren om att den medicinska kontrollen är frivillig
- Erbjuder de arbetstagare som omfattas av dessa föreskrifter att delta i den medicinska kontrollen
- Ta reda på vilka arbetstagare som avser att delta i den medicinska kontrollen
- Beställa en medicinsk kontroll, inklusive återkoppling, för varje arbetstagare som avser att delta i den medicinska kontrollen
- Informera den som ska utföra den medicinska kontrollen om de riskbedömningar som ligger till grund för bedömningen att en medicinsk kontroll ska utföras

Kompetenskrav

- legitimerad läkare
- legitimerad fysioterapeut
- legitimerad naprapat
- legitimerad kiropraktor
- som har
- goda kunskaper om vad arbetsmiljöarbete innebär
- god kännedom om arbetstagarens exponering och arbetsförhållanden
- klinisk kompetens för undersökning av rörelseorganen
- kompetens att bedöma om det handintensiva arbetet kan ge besvär i nacke, skuldra, arm eller hand.



Undersökning

- Inhämta uppgifter om
- tidigare och nuvarande arbetsförhållanden,
- tidigare och nuvarande sjukdomar
- besvär som kan vara relaterade till handintensivt arbete och deras debut, frekvens, allvarlighetsgrad, utbredning, och relation till exponering
- Om arbetstagaren beskriver besvär, som kan misstänkas vara relaterade till handintensivt arbete
- genomför en klinisk undersökning för att identifiera besvär och funktionsnedsättningar i händer, armar, skuldror, eller nacke
- bedöm sambandet mellan besvären och arbetstagarens aktuella arbetsförhållanden.



Återkoppling till arbetstagaren

- Resultatet av den medicinska kontrollen
- Övrig information och råd som resultatet av den medicinska kontrollen ger anledning till

Återkoppling till arbetsgivaren

- Den som utför den medicinska kontrollen ska
 - bedöma om det framkommer tecken på samband mellan ohälsa – generellt eller individuellt – och faktorer i arbetsmiljön
 - om möjligt föreslå åtgärder
- Arbetsgivaren ska få ta del av bedömningen i en form som kan användas för det fortsatta systematiska arbetsmiljöarbetet och arbetsanpassningen
 - i den mån sekretess eller tystnadsplikt inte hindrar det

Hur resultatet ska användas

- §14 Arbetsgivaren ska
- ta del av resultatet
- använda resultatet i sitt systematiska arbetsmiljöarbete
- utifrån resultatet vidta de åtgärder som behövs för att förebygga ohälsa och olycksfall i arbetet.

När ska medicinska kontroller anordnas och genomföras?

- Inom 3 år efter att handintensivt arbete påbörjats
- Återkommande med högst 3 års mellanrum
- Inom en månad efter att arbetsgivaren fått kännedom om att en arbetstagare fått nya besvär som kan vara relaterade till handintensivt arbete

Starta med frågeformulär?

- Efterfråga misstänkta arbetsrelaterade besvär och relevanta bakgrundsfaktorer
- Arbetstagare med besvär erbjuds en klinisk undersökning
- Resultatet är sekretessbelagt material och ska journalföras
- Uppgifterna som inhämtas via enkät är en del av den medicinska kontrollen, oavsett om man går vidare med den kliniska undersökningen eller ej
- Den som genomför enkätundersökningen ska uppfylla kompetenskraven

Starta med frågeformulär?

- Riskerar låg svarsfrekvens
- Riskerar att missa personer som saknar tillräckliga språkkunskaper, har bristande kroppskännedom eller av andra skäl inte uppger sina besvär
- Ingen möjlighet att ge individuell ergonomisk rådgivning

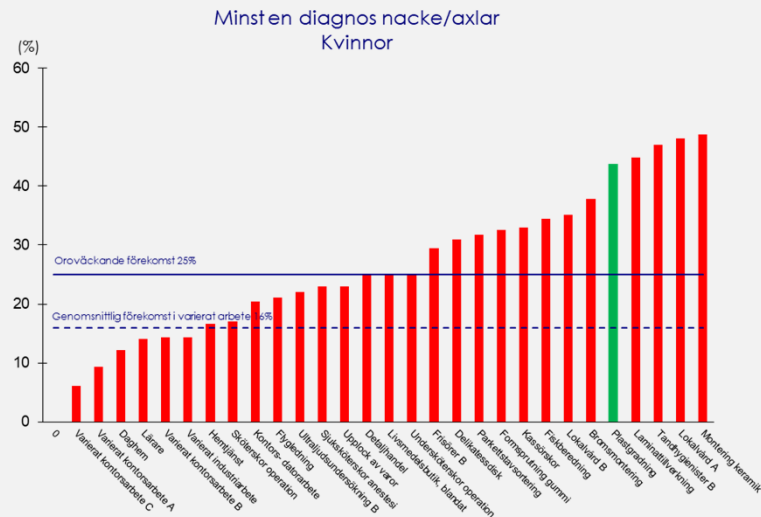
MEBA – medicinsk kontroll vid ergonomiskt belastande arbete

- Nacke/axlar
- Armbågar/händer
- (Ländrygg)
- Översiktlig undersökning och frågor om besvär
- Fördjupad undersökning vid behov

MEBA

- Diagnoser ställs enligt förutbestämda kriterier
- Andelen med besvär och diagnoser sammanställs för den undersökta gruppen
- Ger möjlighet att bedöma om förekomsten av besvär och diagnoser är oroväckande hög
- Gruppen ska ha "samma arbetsuppgifter"
- "Alla ska med"

MEBA - resultatpresentation



MEBA

- Lämpligt att göra ute på företaget
- Boka i snitt 45 minuter per person
- Mata in fynden i datorn, få ut resultat på individ- och gruppnivå automatiskt
- Man får träffa alla och kan ge råd och få in viktig information
- Läs mer på fhvmetodik.se
- Gå endags-kurs på AMM-klinik

Take home

- Tidigare forskning har visat att långsiktiga relationer mellan företagshälsan och företaget gynnar det preventiva arbetsmiljöarbetet.

ÅTGÄRDA RISKERNA!

- Därför bör återrapporteringen av utfört uppdrag inte ses som ett avslut utan som en start på det vidare arbetet.

FRAMGÅNGSAKTORER I ARBETET MED RISKBEDÖMNING OCH MEDICINSKA KONTROLLER VID HANDINTENSIVT ARBETE

- Att frågan om handintensivt arbete lyfts redan i kunddialogen.
- Att det görs en tydlig roll- och ansvarsfördelning där arbetsgivaren tar huvudansvar för det systematiska arbetsmiljöarbetet.
- Att en processledare utses för arbetet med riskbedömningen, de medicinska kontrollerna och återrapporteringen.
- Att samma person från företagshälsan är involverad i samtliga delar i processen, d.v.s. i riskbedömningen, de medicinska kontrollerna och återrapporteringen.
- Att riskbedömningen och de medicinska kontrollerna är förankrade hos arbetstagarna.
- Att resultaten av riskbedömningen och de medicinska kontrollerna återrapporteras till arbetsmiljöansvarig chef, HR och skyddsombuden.
- Att återrapporten sker både muntligt och skriftligt.
- Att arbetsgivaren ges stöd att ta fram åtgärdsförslag som riktar sig både mot individ-, grupp- och organisationsnivå.
- Att datum för när nästa riskbedömning och medicinska kontroller senast ska genomföras bestäms när resultaten redovisas och åtgärdsförslag diskuteras.
- Att åtgärdsförslagen integreras i arbetsplatsens ordinarie system för arbetsmiljöarbete.

Tack!

Frågor?



Och nu blir det reklam!

Har ni en tjänst för arbetsförmågebedömning?

Använder ni er av ett dialogverktyg som heter KOF?
(Krav och funktionsschema)



Nytt forskningsprojekt

Anpassning istället för sjukskrivning:

Nyttan av en strukturerad arbetsförmågebedömning med rätt ingredienser

Att utforska hur arbetsförmågebedömningar med målsättningen att förebygga långvarig sjukskrivning genomförs och upplevs av företagshälsan och chefer vars medarbetare deltar i en AFB

samt

att undersöka användningen och nyttan av dialogverktyget Krav- och funktionsschema som en del i dessa bedömningar.



Intresserad?

therese.hellman@medsci.uu.se