

Forebygging av muskel og skjelettplager relatert til arbeidsbelastning



Muskel og skjelettplager er en av de største årsakene til sykefravær og frafall fra arbeidslivet. Tilnærmet halvparten oppgir at plagene skyldes jobben.

Høy arbeidsbelastning og stress kan lede til utvikling eller forverring av muskel og skjelettplager, som smerter i nakke, skuldre og rygg. Årsakene til dette handler ofte om hvordan arbeidet organiseres, planlegges og gjennomføres. Det er viktig å finne ut hvilke faktorer som kan skape høy arbeidsbelastning og stress på vår egen arbeidsplass.

Eksempler på årsaker til høy arbeidsbelastning:

- høyt tempo
- lange arbeidsøkter
- liten mulighet for pauser
- for mye å gjøre
- ikke tilstrekkelige ressurser
- lite varierte oppgaver
- lav kontroll
- liten mulighet for innflytelse eller medvirkning
- motstridende krav
- uklare roller
- uklare forventninger
- mangel på støtte fra leder
- lite tillit til leder
- liten støtte fra kollegaer
- lite trygghet blant kollegaer
- ikke fungerende samarbeid
- dårlig kommunikasjon

Ved å se nærmere på hvordan vi organiserer, planlegger og gjennomfører arbeid, kan vi iverksette tiltak som forebygger høy arbeidsbelastning og fremmer god helse.



Hvordan kan vi redusere høy arbeidsbelastning hos oss?

Tenk gjennom: Hva er mulige årsaker til høy arbeidsbelastning? Hva kan organisasjonen gjøre? Hva kan leder gjøre? Hva kan teamet gjøre? Hva kan den enkelte gjøre?

Eksempler på tiltak som reduserer risiko for høy arbeidsbelastning:

- vurdere organisering av arbeidstid og pauser
- legge planer for å unngå tidspress
- ta i bruk nye arbeidsmåter og metoder
- variere og rullere på arbeidsoppgavene
- ta i bruk utstyr og hjelpemidler
- justere oppgavefordeling
- redusere oppgavemengde
- justere på arbeidsprosesser
- vurdere bemanningsnivå
- opplæring og kompetanseheving

Når ansatte opplever høy arbeidsbelastning og stress, må vi ta fatt i problemene tidlig og gjøre tiltak for å hindre at folk blir syke eller at sykdom vedvarer eller forverres.



Mange arbeidssteder har perioder med høyere arbeidsbelastning. Hvordan kan vi unngå at folk blir syke av høy arbeidsbelastning?

Tenk gjennom: Hva er årsakene til høy arbeidsbelastning? Hva kan organisasjonen gjøre? Hva kan leder gjøre? Hva kan teamet gjøre? Hva kan den enkelte gjøre?

Eksempler på tiltak som reduserer konsekvenser av høy arbeidsbelastning:

- vurdere organisering av arbeidstid og pauser
- variere og rullere på arbeidsoppgavene
- ta i bruk utstyr og hjelpemidler
- stressmestringsstrategier og trening
- tilrettelegging av arbeid



Havindustritilsynet: Oppfølging av psykososial og organisatorisk risiko på gruppenivå

STAMI: Faktabok om arbeidsmiljø og helse 2024

Arbeidstilsynet: Arbeidsrelaterte muskel og skjelettplager

Arbeidstilsynet: Stress