



Förebygg och åtgärda ryggbesvär

Ryggbesvär drabbar de allra flesta någon gång i livet. Det är dessutom något som kan orsakas av eller förvärras av arbetet. Du som arbetsgivare bör fokusera på att arbeta förebyggande och med tidiga insatser hos medarbetare med ryggproblem. Genom att göra det kommer du att reducera kostnaderna för produktionsbortfall i din verksamhet till följd av sjukfrånvaro, sjuknärvaro, rehabilitering och arbetsanpassning.

Så förebygger du ryggproblem på arbetsplatsen

Ett effektivt förebyggande arbete bygger på att man känner till arbetsförhållandena på arbetsplatsen och hur medarbetarna upplever den. Engagera medarbetarna i det förebyggande arbetet, de är en mycket viktig resurs i arbetet med att identifiera risker, analysera dessa och finna lösningar.

Det förebyggande arbetet steg-för-steg:

1 Kartläggning av risker på arbetsplatsen.

Kartlägg risker och riskfyllda arbetsmoment som finns på arbetsplatsen eller som ingår i arbetet. Riskerna kan vara av både fysisk och psykosocial art. Kartläggningen kan göras på lite olika sätt beroende på hur stor arbetsplatsen är och hur många medarbetare man har i en arbetsgrupp:

- I en liten grupp kan det första steget vara att boka in ett arbetsmöte med arbetsgruppen och där diskutera arbetsmiljön, vilka risker man ser och hur arbetets krav upplevs
- På en större arbetsplats med många medarbetare kan en enkätundersökning med fokus på hälsa, arbetsmiljö och arbetsbelastning vara lämpligt verktyg.

2 **Analysera och bedöm riskerna.** Arbeta igenom riskerna systematiskt och bedöm allvarlighetsgraden. Utifrån den bedömningen görs sedan en prioritering av vad som behöver åtgärdas eller förbättras.

3 **Diskutera och besluta om lämpliga åtgärder.** Formulera syfte med åtgärderna och svara på fråorna varför, vad, för vem, hur och

Fakta: Ryggbesvär i arbetet

- **Är ofta återkommande.** För ungefär hälften av de som drabbas är besvärerna återkommande och för cirka 10% så har besvärerna en betydande inverkan på vardagen.
- **Beror inte på sjukdom.** Forskning visar att det är ovanligt att ryggbesvär beror på rygg-sjukdom eller annan sjukdom.
- **Påverkas av arbetssituationen.** Uppkomst och utveckling av ryggbesvär påverkas av både den fysiska och psykosociala situationen på arbetet. Därmed har du som arbetsgivare stora möjligheter att göra skillnad - både för individen och för verksamheten.

när. I arbetet ed åtgärder, tänk på att det finns många olika typer av arbetshjälpmiddel som kan användas för att minska fysisk belastning.

4 **Upprätta en handlingsplan.** Kom överens om en handlingsplan med tidsatta aktiviteter för de åtgärder som beslutats. Utse också ansvariga för aktiviteterna.

5 **Följ upp handlingsplanen regelbundet.** Ha alltid arbetsmiljöfrågor och handlingsplanen för att åtgärda risker med som en punkt på dagordningen på arbetsplatsträffar eller personalmöten – även lång tid efter att åtgärder genomförts. Det är viktigt att följa upp att åtgärderna får önskad effekt och om inte se till att göra nödvändiga justeringar i handlingsplanen.

När medarbetare drabbats av ryggbesvär

Om en medarbetare drabbas av ryggbesvär som påverkar förmågan att arbeta är det viktigt att du som arbetsgivare agerar och tillsammans med medarbetaren analyserar vad det är som fungerar och inte fungerar i den nuvarande arbetssituationen. Det är viktigt med tidiga insatser så att inte problem förvärras. Nedan får du vägledning om vad du som arbetsgivare bör göra.

Arbetsgång:

- 1 Utred problem och bakomliggande orsaker.** Genomför ett samtal med medarbetaren om arbetets krav i relation till aktuella hälsoproblem. Vid behov ha ett så kallat ”trepartssamtal” där närmsta chef, medarbetaren och professionell resurs från företagshälsan eller annan aktör som erbjuder liknande tjänster, träffas för att samtala kring den uppkomna situationen. En utförlig medicinsk och funktionell utredning är ett bra underlag och god hjälp för att få en komplett bild av problematiken. Tag professionell hjälp med en sådan utredning från företagshälsa eller annan aktör som erbjuder liknande tjänster.
OBS! Om medarbetaren är sjukskriven ska en rehabiliteringsplan upprättas. Läs mer om regler för arbetsanpassning och rehabilitering på Arbetsmiljöverkets hemsida.
- 2 Riskbedöm riskfyllda arbetsmoment.** Riskbedöm arbetsmoment som ni i utredningen identifierat kan vara orsak till ryggbesvär. Kom ihåg att riskerna kan vara både av fysisk och psykosocial karaktär.
- 3 Hitta anpassningar i arbetet.** Med utgångspunkt från utredningen och riskbedömningen – ansträng er för att hitta anpassningar i arbetet så att medarbetaren kan vara kvar i arbete. Dokumentera detta i en handlingsplan, se nästa punkt.
- 4 Upprätta en handlingsplan.** Kom tillsammans med medarbetaren överens om en handlingsplan med tidsatta och skräddarsydda åtgärder med utgångspunkt från utredningen. Signera handlingsplanen som en formell överenskommelse.
- 5 Följ upp effekter av åtgärder och hur medarbetaren mår.** Följ regelbundet upp hur åtgärderna faller ut och huruvida dessa har effekt eller om ytterligare åtgärder eller anpassningar behöver genomföras. Boka in nytt ”trepartssamtal” för uppföljning och utvärdering av genomförda åtgärder. Om medarbetaren är sjukskriven – håll aktiv och regelbunden kontakt för att följa upp hur medarbetaren mår.

Hjälp och stöd i arbetet

Företagshälsovård eller annan aktör som erbjuder liknande tjänster är ett bra stöd i såväl det förebyggande arbetet som när det gäller lösningar för medarbetare som drabbats av ryggbesvär. Vid anlitande av externa resurser, se till att de arbetar efter evidensbaserade arbetsmetoder och arbetssätt.



Fördjupning

Denna vägledning baseras på ”Riktlinjer vid ländryggbesvär”, en sammanställning av praktiker och forskare, som i huvudsak riktar sig till personal inom företagshälsovård och andra aktörer som erbjuder arbetsmiljö- och hälsotjänster. Vill du fördjupa dig inom området – läs mer om och ladda ner riktlinjerna på www.mynak.se.

FÖREBYGG OCH ÅTGÄRDA RYGGBESVÄR

Myndigheten för arbetsmiljökunskap, Box 6051, 800 06 Gävle. Telefon: 026-14 84 00. E-post: info@mynak.se
www.mynak.se