

ISM-rapport 6

Sambandet mellan psykosociala faktorer, upplevd stress och muskulära smärttillstånd

Praktisk handledning för kartläggning och interventioner i arbetslivet

Agneta Lindegård Andersson

Sammanfattning

Lagstiftare och kontrollmyndigheter inom arbetsmiljöområdet i Sverige har gjort sig kända, även utanför landets gränser, genom att ligga i ”framkant” när det gäller att värna arbetstagarnas rätt till en god arbetsmiljö. Genom åren har mycket kraft och resurser lagts på att åtgärda de fysiska bristerna i arbetsmiljön i syfte att förhindra olycksfall och arbetsskador. Moderna tekniska hjälpmedel, information och undervisning, förslag till preventiva åtgärder och inte minst utarbetandet av riktlinjer för hur kontrollen av den fysiska miljön skulle kunna ske på ett så smidigt sätt som möjligt, har bidragit till att avsevärt förbättra förutsättningarna för ”det goda arbetet”. Stora satsningar har gjorts inom ergonomiområdet för att reducera risken att drabbas av skador p.g.a. tunga lyft, tung manuell hantering, ensidiga och ogynnsamma arbetsställningar osv. De ergonomiska förbättringarna på arbetsplatserna har lett till minskade symtom samt färre sjukdomar och skador från rörelseorganen, men inte av den omfattningen som man hade kunnat förvänta sig med tanke på de satsningar som gjorts. En av förklaringarna till att framgången i vissa fall uteblivit skulle kunna vara bristen på insatser och förebyggande åtgärder (interventioner) riktade mot att förbättra ogynnsamma psykosociala faktorer på arbetsplatser och i arbetsorganisationer. Vetenskapen har sedan länge vetat att exponering för dessa faktorer har lika stor, om inte större betydelse, för uppkomsten av muskulära smärttillstånd som den rent fysiska belastningen.

Förekomst av för höga krav i relation till individens kapacitet är sådan faktor som i hög grad påverkar uppkomsten av muskulära smärttillstånd från framför allt nacken och axlar. Det är även klarlagt att höga krav i många fall dessutom försvårar möjligheterna för ett snabbt tillfrisknande från dessa symtom. Obalans mellan krav och kontroll ("job strain") har också visat sig vara kopplat till ökad förekomst av symtom från nack/skulderregionen medan mer fysisk exponering i form av t.ex. frekvent arbete med datormus hade större samband med symtom från underarm och hand. Forskning har också visat att bristande socialt stöd ökar risken att drabbas av muskulär värk i framför allt nack/skulderregionen. Detsamma gäller bristande arbetstillfredsställelse. Länken som binder samman dessa faktorer med den muskulära smärtan skulle kunna vara den stressbelastning som blir följden av känslan av maktlöshet som skapas av brist på kontroll i kombination med höga krav. De kroppsliga och mentala stressreaktioner som utlöses i samband med långvarig exponering för såväl fysiska som psykiska stressreaktioner anses på sikt kunna leda till förändringar i muskulaturen som bl.a. påverkar samspelet mellan muskelcell och nervcell i negativ riktning. Slutprodukten av denna process skulle kunna skapa förutsättningar för utveckling av muskulära smärttillstånd. I den praktiska tillämpningen är det viktigt att väga in och summera alla belastande faktorer, både de fysiska och de psykosociala, som kan bidra till en ökad risk att drabbas av muskulära smärttillstånd. De preventiva åtgärderna bör inriktas mot att minska både den fysiska och den psykosociala belastningen genom att rikta de förebyggande åtgärderna inte bara mot individen, utan i lika hög grad mot arbetsplats och organisation. Först då blir det möjligt att på allvar förebygga uppkomsten av arbetsrelaterade muskulära smärttillstånd och därmed förbättra förutsättningarna för en hållbar arbetsförmåga under ett helt arbetsliv.

Hela rapporten finns att ladda ner på

www.stressmedicin.com

Rapporten kan beställas via

info@stressmedicin.com

