

# FAKTA OM ARBEID OG HELSE

## Fakta om korsryggsmarter



I Norge er ryggplager en av de vanligste årsakene til sykmelding og uførepensjon. Selv om ryggen er sterk og tåler mye, finnes det godt dokumenterte tiltak som bør prioriteres for å redusere risikoen for korsryggsmarter.

I Norge er ryggplager en av de vanligste årsakene til sykmelding og uførepensjon. Tall fra Nasjonal overvåking av arbeidsmiljø og helse (NOA) ved Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) viser at 32 prosent av norske yrkesaktive også har smerter i korsrygg eller nedre del av ryggen i løpet av en måned. Dette tilsvarer om lag 700 000 yrkesaktive. Nær halvparten av disse sier at smertene helt eller delvis skyldes nåværende jobb, og 6 prosent eller nærmere 140 000 oppgir at de har alvorlige jobbrelaterte smerter. NOAs tall baserer seg på selvrapporterte data. En undersøkelse foretatt av STAMI viser at det også er store sosiale skjevheter i forekomsten av korsryggsmerter. Nesten dobbelt så mange ufaglærte menn har korsryggsmerter, sammenlignet med menn i overordnet stilling eller akademikerarbeid. De sosiale forskjellene er større blant menn enn blant kvinner. Tungt fysisk arbeid og lav selvbestemmelse er mye vanligere i de lavere sosiale klassene og dette kan muligens forklare noe av forekomsten av korsryggsmerter.

Forskning har også vist at fysiske belastninger i arbeidet øker risikoen for rygg-smerter hos yngre arbeidstagere, mens livs-vanene har stor innvirkning på ryggsmertene hos eldre arbeidstagere. Fra og med førtiårs-alder øker dessuten risikoen for ryggsmertene dersom arbeidstageren sliter med psykiske plager eller har søvnvansker.

## Risikofaktorer

Risikofaktorer som er knyttet til korsrygg-smerter er sammensatte av psykiske, sosiale og arbeidsmessige faktorer. Alle disse faktorene har betydning både på og utenfor arbeidsplassen. Tunge løft kan gi akutte plager, og hvorvidt smertene blir kroniske avhenger blant annet av den psykososiale arbeidsbelastningen og andre forhold ved jobben. Belastninger og skader på fritiden og enkeltpersonens fysiske tilstand har også betydning. Det er derfor vanskelig å fastslå hva som skyldes arbeid i hvert enkelt tilfelle.

Hvis ryggsmertene oppfattes som en trussel og bidrar til usikkerhet og engstelse, vil den i stor grad påvirke smerteopplevelsen og den enkeltes adferd. Dette kan bidra til at smertene blir kroniske. I slike sammenhenger er både egne oppfatninger, tidligere erfaringer samt hva venner, massemedia og helsepersonell signaliserer, av stor betydning.

## Arbeidsrelaterte risikofaktorer

Begrepet arbeidsrelatert viser til at arbeidsforhold helt eller delvis er årsak til smertene. I noen tilfeller er det god dokumentasjon på at visse arbeidsforhold øker risikoen for å få korsryggsmerter:

- Tungt fysisk arbeid som krever stor kraft og som er energikrevende
- Tunge løft med bøyd og samtidig vridd rygg
- Helkroppsvibrasjoner som eksempelvis ved truckkjøring der vibrasjonene forplanter seg fra underlaget (kjøretøyet) til ryggens muskler og skjelett
- Dårlig fysisk form og inaktivitet over tid øker risikoen for tilbakefall av ryggsmertene

I tillegg øker risikoen for korsryggsmerter i yrker der de ansatte opplever lav kontroll over egne arbeidsoppgaver, lite støtte fra nærmeste leder, store nedbemanninger samt arbeidssituasjoner forbundet med lav jobbtilfredshet.

## Yrker med forekomst av korsryggsmerter

Selvrapporterte tall fra NOA viser at andelen med ryggsmertene varierer fra 20 til 50 prosent mellom yrkesgruppene. Listen toppes av pleie- og omsorgsarbeidere, kokker og kjøkken-assistentene samt servicepersonell i hotell-, restaurant- og frisørfag. Dette er yrker med en stor andel kvinner. Ser vi kun på arbeidsrelaterte ryggsmertene, ser vi at de nevnte gruppene får selskap av mannsdominerte yrker i bygg- og anleggsbransjen. Yrkesgrupper med høye krav til utdanning rapporterer i mindre grad ryggsmertene.

## Tungt fysisk arbeid

Hvis arbeidet krever tunge løft eller kraftige anstrengelser, kan arbeidstakerens fysiske form ha vesentlig betydning for om man klarer å utføre arbeidsoppgavene. Det er for eksempel vanlig at brannmenn trener daglig som en del av jobben. Det finnes i dag lite dokumentasjon på hvilke aktiviteter som hjelper mot korsryggsmerter. Det finnes også lite dokumentasjon på hva slags trening ulike yrkesgrupper bør gjøre for å forebygge smertene. Det er derfor vanskelig å gi noen generelle råd for yrkesgrupper med tungt, fysisk arbeid. Enkeltpersoner oppmuntres likevel til å opprettholde det treningsprogrammet som vedkommende selv mener virker forebyggende mot korsryggplager.

## Tunge løft med vridning

Arbeidsoperasjoner hvor man utfører tunge løft og samtidig vrir ryggen, øker risikoen for ryggsmertene. Dette er en arbeidsstilling som er vanlig i pleie og omsorgssektoren, og sykepleiere som jobber med manuell forflytning har økt risiko for korsryggplager. Undersøkelser har vist at forflytting av mer enn 5 pasienter mellom seng og stol og mer enn 10 pasienter rundt i sengen per skift, øker risikoen. Monoton og kjedelig arbeid ser også ut til å øke risikoen for ryggsmertene.

Opplæring i riktig løfteteknikk ved tung, manuell håndtering har vært gitt i mange år. Det ser ut til at en slik generell opplæring i løfteteknikk ikke har noen forebyggende effekt på arbeidsrelaterte korsryggsmerter. Arbeidsteknikken ved tunge løft må tilpasses den enkeltes individuelle forutsetninger og den konkrete arbeidssituasjonen hvor løftet skal utføres.

Bruk av forflytningsteknikk ved personløft, ser heller ikke ut til å ha noen forebyggende effekt på arbeidsrelaterte korsryggsmerter. Forflytningsteknikken er likevel en hensiktsmessig arbeidsteknikk. Den bidrar til at den totale fysiske belastningen på arbeidstakerne blir redusert. Belastning på de som blir forflyttet, synes også å bli redusert.

## Stillesittende arbeid

Det finnes få holdepunkter på at stillesittende arbeid kan gi korsryggsmerter. Likevel er det for ansatte med vondt i ryggen viktig å legge til rette for en arbeidssituasjon med mest mulig variasjon i arbeidsstillinger og arbeidsbevegelser. Unngå å sitte lenge, særlig når du har vondt. Tenk variasjon i bevegelse og kroppsstilling. Reis deg, og beveg deg gjerne litt bort fra kontorstolen når du kan.

Mange kan ha nytte av øvelsesprogram med tøyninger og muskelaktivitet som gir bedre styrke, utholdenhet og samspill musklene imellom. Et annet tiltak kan være å ha et hevbart skrivebord, slik at man kan få den nødvendige variasjonen gjennom å veksle mellom å sitte og stå.

## Når rådene ikke nytter

Noen ansatte følger alle gode generelle råd, men har likevel smerter i ryggen. Disse kan for eksempel være relaterte til fritidsbelastninger eller ha ukjent årsak. For disse kan hjelp til en mer individuell tilpasning og tilrettelegging av arbeidsplassen være nødvendig. Den individuelle tilpasningen må foregå der arbeidsoppgavene gjennomføres. Den ansattes erfaringer må sees i sammenheng med lokale variasjoner i arbeidsmiljøet og i utformingen av arbeidsplasser. I tillegg kan det være nødvendig med veiledning rettet mot innlærte arbeidsvaner og arbeidsbevegelser. Definert regelmessig trening ved spesifikke lidelser har også vist seg å ha effekt. Hvordan en fortolker og lever med smertene kan også ha betydning.

## FOREBYGG KORSRYGGSMERTER

Selv om ryggen er sterk og tåler mye, finnes det godt dokumenterte tiltak som bør prioriteres for å redusere risikoen for arbeidsrelaterte korsryggsmerter. Ryggen er skapt for jevnlig bruk og bevegelse. Vektlegg derfor normal og variert aktivitet.

- Unngå hyppige tunge løft, spesielt i foroverbøyd og vridd stilling.
- Utnytt muligheten for tekniske hjelpemidler ved tunge løft.
- Legg til rette for en arbeidssituasjon med mest mulig variasjon i arbeidsstillinger og arbeidsbevegelser.
- Mange typer ryggplager kan bedres ved tilpasset fysisk aktivitet og trening.
- Bruk bedriftshelsetjenesten. De har spisskompetanse på området og kan bidra med informasjon og veiledning.

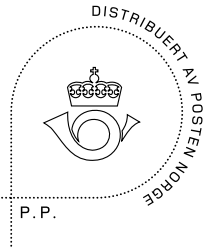
## KORSRYGGSMERTER

Ryggsmerter er ofte en kombinasjon av mange plager og kliniske funn hvor årsakene er sammensatte. Det har ofte vist seg vanskelig å forebygge og lindre korsryggsmerter og mange har uspesifikke symptomer.

Internasjonalt deler man ofte ryggsmertene inn i spesifikke ryggglidelser (eksempelvis ben-skjørhet og revmatiske sykdommer), nerve-rotaffeksjon (eksempelvis skiveprolaps) og uspesifikke ryggsmertene. Sistnevnte utgjør de fleste tilfellene og er også den vanligste årsaken til arbeidsrelaterte korsryggsmerter.

Det er vanlig å dele inn ryggsmertene inn i akutte eller kroniske plager, uavhengig av om de er uspesifikke, om de skyldes en prolaps eller andre spesifikke ryggsykdommer. Det vanligste er at plagene avtar i løpet av dager eller uker, men enkelte vil utvikle langvarige kroniske problemer.

# B



NORGE

P.P.

RETURADRESSE:

STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT  
POSTBOKS 8149 DEP  
0033 OSLO

---

## Hva gjør STAMI?

STAMI har forskningsprosjekter på muskel- og skjelettsmerter, hovedsakelig i nakke, skulder og arm. Vedrørende korsryggsmerter har STAMI et spesifikt prosjekt som ser på sykemelding og uførhet som blant annet skyldes disse tilstandene. I tillegg har STAMI gjennomført en større litteraturgjennomgang av all internasjonal forskning på feltet, som inkluderer korsryggsmerter. Denne litteraturgjennomgangen oppdateres jevnlig med akkumulering av ny forskning på feltet. Ut over dette arbeider STAMI i internasjonale utvalg og med rådgiving og kurs.



Statens  
arbeidsmiljøinstitutt

POSTBOKS 8149 DEP, 0033 OSLO  
TELEFON: 23 19 51 00  
E-POST: STAMI@STAMI.NO  
WWW.STAMI.NO