

Skapa rörelse och belasta rätt i arbetslivet



Denna titel kan laddas ner från: [folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/](https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/)
Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2023

Artikelnummer: 23043.

Foto omslag: Arbetsmiljöverket.

Foto inlägga: Arbetsmiljöverket (s. 7, 9, 13, 14, 16, 17), Skanska (s. 18).

Grafisk produktion: Le Bureau.

Fysisk aktivitet och stillasittande på arbetet påverkar hälsan – som arbetsgivare kan du göra stor skillnad

FYSISK AKTIVITET ÄR EN förutsättning för god hälsa. Arbetet inom bland annat kontorsyrken, transport och industri blir emellertid allt mer stillasittande. Samtidigt är många yrken inom till exempel vården och byggbranschen fysiskt ansträngande, och tiden för att återhämta sig under arbetsdagen är i många fall otillräcklig. Både långvarigt stillasittande, långvarigt stående och fysiskt ansträngande arbete ökar risken för belastningsbesvär och annan ohälsa.

Som arbetsgivare har du ansvaret för arbetsmiljön, och ska se till att arbetet kan utföras utan risk för ohälsa eller olycksfall. Det kan handla om att utforma arbetet och arbetsmiljön så att riskfyllda moment som tunga lyft och långvarigt stillasittande minskar, och att öka handlingsutrymme och rörelsevariation.

Den här publikationen har tagits fram för att du som arbetsgivare ska få stöd i att skapa rörelse och rätt belastning för de anställda. Grunden är det systematiska arbetsmiljöarbetet, där undersökning och riskbedömning av arbetsmiljön, genomförande av åtgärder och kontroll av åtgärderna är de centrala aktiviteterna.

Vår målgrupp är arbetsgivare, men vi riktar oss även till skyddsombud, arbetstagarare och personer som arbetar med arbetsmiljöfrågor. Publikationen har tagits fram i samarbete mellan Folkhälsomyndigheten och Arbetsmiljöverket.

Folkhälsomyndigheten har nationellt ansvar för folkhälsofrågor och i uppdrag att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot olika former av hälsohot.

Arbetsmiljöverket är den myndighet som har regeringens och riksdagens uppdrag att se till att lagar om arbetsmiljö och arbetstider följs av företag och organisationer. Arbetsmiljölagen syftar till att förebygga ohälsa och olycksfall i arbetet, samt att uppnå en god arbetsmiljö.

SOM ARBETSGIVARE KAN DU SKAPA EN BÄTTRE ARBETSMILJÖ OCH ERBJUDA HÄLSOFRÄMJANDE INSATSER!

Se till att arbetstagarna

- kan minimera tunga lyft och annan manuell hantering
- har möjlighet att variera sina arbetsställningar och arbetsrörelser
- får återhämtning under arbetsdagen
- har möjlighet att göra hälsosamma val.

Arbetsmiljön är en del av folkhälsopolitiken

DET ÖVERGRIPANDE MÅLET FÖR folkhälsopolitiken är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation. Inom folkhälsopolitiken finns åtta målområden, varav ett handlar om arbete, arbetsförhållanden och arbetsmiljö. Att ha ett arbete och goda arbetsförhållanden är viktigt för individens och familjens ekonomiska resurser och har ett tydligt samband med hälsa.

En god arbetsmiljö stärker hälsa och välbefinnande medan en ogynnsam arbetsmiljö ökar risken för ohälsa. Ett gott arbetsliv förutsätter en arbetsmiljö som är både fysiskt och psykosocialt hållbar. Resultat från arbetsmiljöundersökningar visar att kvinnor i större utsträckning än män rapporterar att de har arbeten med höga krav men med liten kontroll eller litet inflytande.

Levnadsvanor är ett annat målområde där bland annat fysisk aktivitet och stillasittande ingår. Tillsammans påverkar levnadsvanor och övriga målområden varandra. För att åstadkomma en god och jämlik hälsa är det viktigt att stärka människors handlingsutrymme och möjligheter till hälsosamma val i det dagliga livet. Inom arbetslivet handlar det om att kunna påverka hur det egna arbetet läggs upp och genomförs, så att det ger tillräckligt med rörelsevariation och återhämtning.



En god och jämlik hälsa – åtta målområden

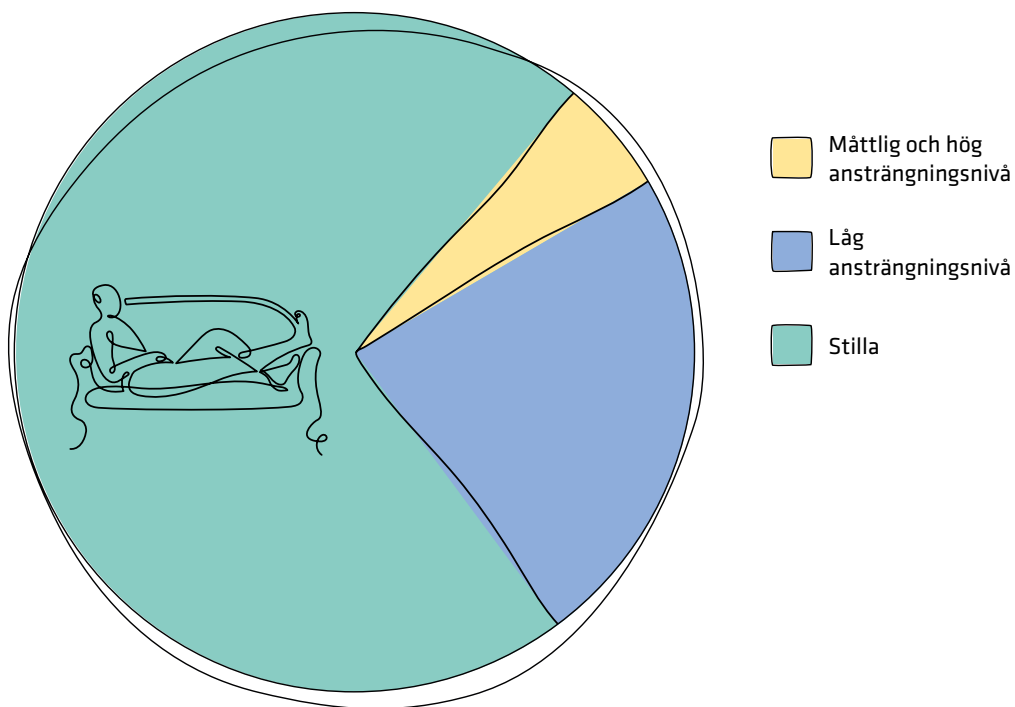
Fysisk aktivitet stärker hälsan i alla åldrar

FYSISK AKTIVITET BIDRAR TILL ökad fysisk och mental hälsa. Fysisk aktivitet förbättrar även inlärning och sömnkvalitet. Allt från enkla vardagsrörelser till elitidrott räknas in i begreppet fysisk aktivitet. Utvecklingen går dock mot att vardagsrörelser har minskat, och idag har många en stillasittande livsstil.

Stillasittande ökar risken för typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och flera vanliga cancerformer. Det gör stillastillasittande till ett av våra stora folkhälsoproblem. Långvarigt stillasittande kan även leda till belastningsbesvär i nacke och axlar.

Regelbunden fysisk aktivitet kan motverka risken med långvarigt stillasittande, men det krävs mer än en timmes pulshöjande aktivitet dagligen för att helt eliminera risken. Figuren nedan visar att vuxna är stilla och inaktiva under större delen av den vakna tiden (cirka 70 procent). Resten av tiden spenderas i fysisk aktivitet på olika ansträngningsnivåer.

Figur 1. Aktivitetsmönster, genomsnittlig dag vuxna.



Arbetsuppgifter som är fysiskt ansträngande eller innebär långvarigt stillasittande kan leda till ohälsa

DEN FYSISKA AKTIVITETEN OCH hur kroppen belastas skiljer sig ofta mellan arbete och fritid. På fritiden sker den fysiska aktiviteten för det mesta som medveten träning för att förbättra eller bibehålla styrka och kondition. I arbetet däremot styrs den fysiska aktiviteten av arbetsmiljöns utformning och den arbetsuppgift som ska göras.

Fysisk aktivitet i arbetet utgörs ofta av att gå, stå, lyfta tungt, att ha obekväma arbetsställningar och att göra liknande arbetsrörelser om och om igen. Till skillnad från aktiviteter på fritiden, kan det i arbetet vara svårt att välja när, hur och i vilket tempo man ska utföra arbetsuppgifterna. Beroende på hur arbetet är utformat kan det

även vara svårt att ta pauser när man behöver det, vilket påverkar möjligheterna till återhämtning. Sammantaget gör detta att fysisk aktivitet under arbetet riskerar att få motsatt effekt, det vill säga leda till ohälsa istället för att stärka hälsan.



Det kan vara svårt att välja när, hur och i vilket tempo man ska utföra arbetsuppgifterna.

I arbetslivet har åtgärder för att minska ohälsa traditionellt fokuserat på att minska akuta risker och hälsofarliga belastningar. Till exempel att minska tunga lyft, ensidigt repetitivt arbete och obekväma arbetsställningar. Mindre fokus har legat på hälsofrämjande insatser, som att öka den fysiska aktiviteten för de med arbeten som medför långvarigt stillasittande och lite fysisk aktivitet. I takt med att allt fler arbeten innebär långvarigt stillasittande, till exempel i fordon, på kontor eller inom industrin, har behovet ökat att även rikta insatser mot arbeten med mycket stillasittande.

Varannan arbetstagare känner sig fysiskt uttröttad efter arbetet

HÖG FYSISK BELASTNING i form av tunga lyft, obekväma arbetsställningar och repetitiva arbetsrörelser kan ge belastningsbesvär i rygg, nacke, axlar, armar, knän och fötter. Ett enda tungt lyft kan orsaka en akut överbelastning, med symptom som smärta och värk. Ofta kommer dock belastningsbesvären och skadorna smygande efter en längre tids arbete, och blir ofta allvarigare och allvarigare.

Förutom att en långvarigt hög fysisk belastning kan orsaka besvär från muskler och leder kan en sådan ogynnsam belastning även ha en skadlig påverkan på hjärta, kärl och lungor. I vissa fall kan detta försvåra möjligheterna att arbeta till pensionsåldern. Långvarig sjukskrivning är också vanligare bland de som har fysiskt krävande arbetsuppgifter, än de med mindre fysiskt krävande yrken.

Nästan hälften av alla arbetstagare känner sig kroppsligt uttröttade efter arbetet varje vecka. Det är särskilt vanligt bland de som arbetar på restaurang, i butik och bland förskollärare. Inom dessa yrken känner sig ungefär sju av tio kroppsligt uttröttade efter arbetet varje vecka. Andra yrkesgrupper där många anger att de har ett fysiskt tungt arbete är byggnadsarbetare, lokalvårdare, snabbmatspersonal och undersköterskor inom hemtjänst och på äldreboenden.



Långvarig sjukskrivning är vanligare bland de som har fysiskt krävande arbete.



Rörelsepauser minskar riskerna med långvarigt stillasittande

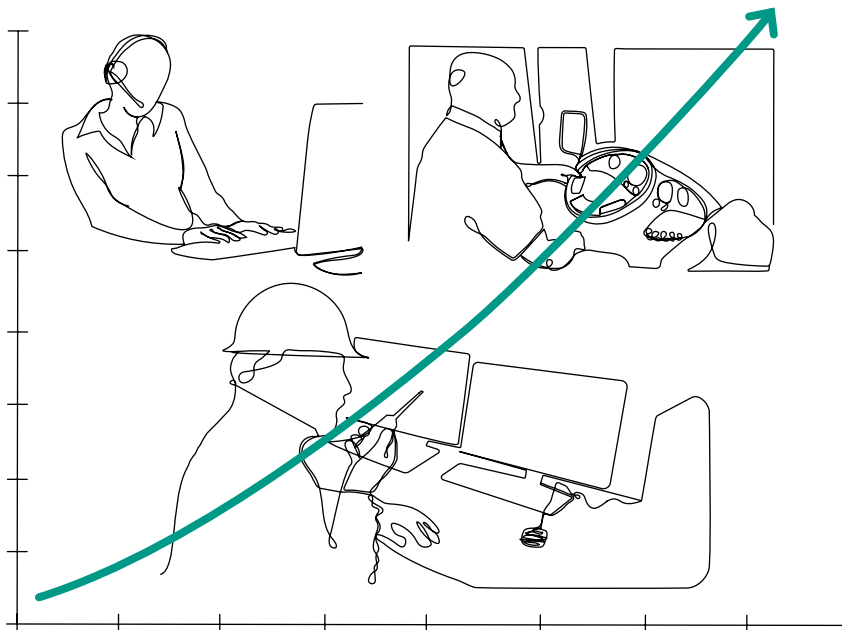
VAD MÄNNISKOR GÖR UNDER hela sin vakna tid har betydelse, men att minska stillasittandet under arbetstid för de som har ett stillasittande arbete är en viktig åtgärd.

Förutom att minska det totala antalet timmar man sitter behövs rörelsevariation under dagen. Att göra flera avbrott i sittandet kan minska risken för ohälsa, jämfört med att sitta länge utan avbrott, trots att den totala tiden man sitter är densamma. Forskning visar att det räcker med några minuters avbrott för att minska riskerna med långvarigt stillasittande. Både Folkhälsomyndigheten och den Europeiska arbetsmiljöbyrån (EU-OSHA) rekommenderar därför att stillasittandet avbryts varje halvtimme.

Ungefär 35 procent i arbetsför ålder uppger att de har ett stillasittande arbete. Det är en ökning med nästan tio procentenheter på tio år. Inom till exempel transportbranschen, på kontor och inom industrin är långvarigt stillasittande vanligt.

Kontorsarbetare sitter i genomsnitt fem och en halv timme och bussförare nästan sju timmar under en åtta timmars arbetsdag.

Figur 2. Stillasittande är vanligt inom många yrken och det ökar över tid.





Återhämtning minskar riskerna med långvarigt stående

ATT STÅ FÖR LÄNGE utan tillräcklig återhämtning är påfrestande för hjärta och blodomlopp. Vadmuskulaturen är en viktig pump för att hålla igång cirkulationen i kroppen. Att stå länge påverkar dock cirkulationen i vaderna negativt och kan ge besvär i form av trötthet, svullnad och åderbräck. Risken för sjukdomar i hjärta och kärl ökar också, liksom risken för belastningsbesvär i rygg, höfter, knän, ben och fötter. För gravida verkar långvarigt stående vara extra riskfyllt, särskilt mot slutet av graviditeten då risken för åderbräck, hemorrojder, svullna ben, högt blodtryck och ryggsmärta ökar.

Drygt en av tio arbetstagare står den största delen av arbetstiden. Långvarigt stående är vanligast inom industrin, bland hårfrisörer, säljare, receptionister, och inom restaurang.

Vad säger rekommendationerna?

FOLKHÄLSOMYNDIGHETENS RIKTLINJER FÖR FYSISK aktivitet och stillasittande handlar både om att öka hälsofrämjande fysisk aktivitet och om att minska ohälsosamt stillasittande. Riktlinjerna ger rekommendationer som gäller för alla, oavsett ålder, kön, kulturell bakgrund, socioekonomisk status eller funktionsnedsättning. Fysisk aktivitet som är anpassad till personens aktivitetsnivå, hälsotillstånd och fysiska funktion minskar riskerna för överbelastning och skador.

Europeiska arbetsmiljöbyrån (EU-OSHA) är den EU-myndighet som samlar in, sammanställer, analyserar och sprider information om arbetsmiljörisiker. EU-OSHA har tagit fram rekommendationer specifikt för arbetlivet.

Gemensamt är att både Folkhälsomyndigheten och EU-OSHA lyfter fram vikten av rörelsevariation.

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN

Rekommenderar vuxna att

- vara fysiskt aktiva under veckan, både vardagar och helger
- begränsa den tid som de tillbringar med att sitta stilla
- ta rörelsepåuser, några minuter varje halvtimme minskar riskerna med långvarigt stillasittande
- börja med små mängder fysisk aktivitet och öka gradvis frekvensen, ansträngningsnivån och varaktigheten.

EUROPEISKA ARBETSMILJÖBYRÅN (EU-OSHA)

Rekommenderar vuxna att

- arbeta så dynamiskt det går – växla mellan att sitta, stå och gå
- sitta maximalt 50 procent av arbetstiden eller maximalt 5 timmar per arbetsdag
- undvika långvarigt stillasittande genom att avbryta sittandet efter 20–30 minuter
- stå eller röra på sig i minst 10 minuter efter 2 timmars sittande
- undvika långvarigt stående arbete som pågår
 - i mer än en timme utan avbrott
 - i mer än totalt 4 timmar per arbetsdag.

Rörelsevariation bidrar till fysisk aktivitet och rätt belastning

RÖRELSEVARIATION GÖR ATT KROPPENS olika delar belastas på ett gynnsamt sätt under arbetsdagen, och är en viktig förutsättning för god hälsa. En gynnsam belastning innebär att rörelser och arbetsställningar varierar under arbetsdagen. Det behöver med andra ord finnas en balans mellan aktivitet och återhämtning, och riskfyllda arbetsmoment behöver åtgärdas och begränsas.



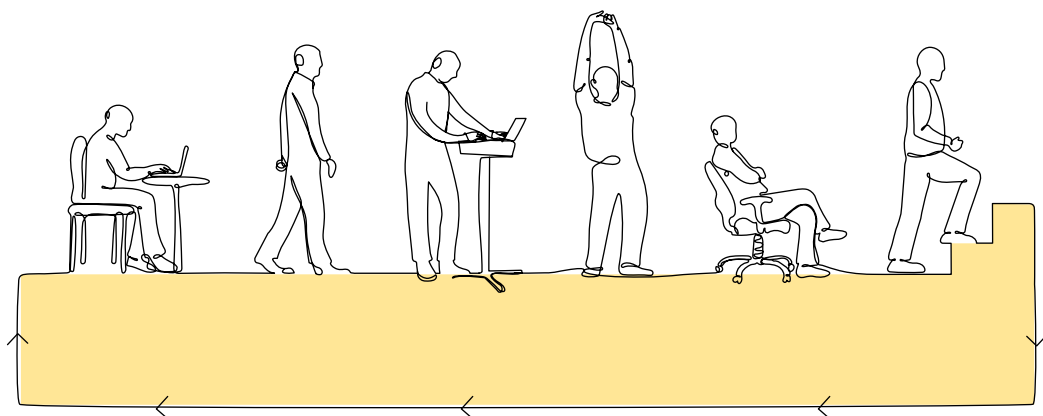
En gynnsam belastning innebär att rörelser och arbetsställningar varierar under arbetsdagen.

Belastningen behöver minska för de arbetstagare som har ett fysiskt påfrestande och tungt arbete som medför en risk för ohälsa. Ett fysiskt påfrestande arbete kan behöva avbrytas för återhämtning, till exempel genom att kunna sitta ner. En annan åtgärd kan vara att använda lämpligt utformad arbets-utrustning för att undvika tunga lyft och att skjuta eller dra tunga laster.

Arbetstagare som har ett stillasittande arbete kan tvärtom behöva öka den fysiska aktiviteten och avbryta det långvariga sittandet med att stå och gå. För arbetstagare som står en stor del av dagen behöver det finnas möjlighet att variera ståendet, till exempel genom att kunna sitta ner eller att gå. Oavsett om arbetet innebär långvarigt stillasittande, långvarigt stående eller är fysiskt ansträngande, är rörelsevariation en viktig lösning.

Vilka arbetsuppgifter man har, och hur dessa är kombinerade, har avgörande betydelse för möjligheterna till rörelsevariation. Ett otillräckligt handlingsutrymme, att ha höga krav i arbetet och att känna sig stressad, kan göra att man inte tar de pauser som man skulle behöva.

Figur 3. Exempel på rörelsevariation under arbetsdagen.



Arbeta systematiskt för att förebygga ohälsa på arbetsplatsen

SOM ARBETSGIVARE HAR DU ansvaret för arbetsmiljön och ska se till att arbetet kan utföras utan risk för ohälsa eller olycksfall. Arbetet behöver ordnas så att den fysiska belastningen inte medför en risk för ohälsa. Det handlar om att i det systematiska arbetsmiljöarbetet både se över om belastningen är alltför hög, eller alltför låg såsom vid långvarigt stillasittande och stillastående. Det betyder att du som arbetsgivare regelbundet ska undersöka arbetsmiljön, bedöma riskerna, åtgärda det som behöver åtgärdas och kontrollera åtgärdernas effekter.

Undersök arbetsmiljön

Undersök arbetsmiljön för att se om det finns kvinnor eller män på arbetsplatsen som riskerar att ha ett alltför fysiskt belastande, stillasittande eller stillastående arbete. Undersökningen kan till exempel ske med hjälp av checklistor, medarbetarsamtal och skyddsronder, och behöver omfatta alla arbetsuppgifter och alla arbetstagare. I undersökningen ingår att fånga upp ohälsa och tidiga tecken på överbelastning, till exempel trötthet eller obehag.

Bedöm riskerna

Bedöm om belastningarna enskilt eller i kombination kan innebära en risk för skador i muskler och leder, eller annan ohälsa.

Riskbedömningen bör innehålla information om

- hur länge belastningen förekommer
- hur ofta belastningen förekommer
- hur tungt arbetstagaren belastas (vid till exempel lyft eller skjuta-dra-arbete).

I bedömningen ska fysiska, organisatoriska och psykosociala faktorer vägas in, liksom möjlighet till återhämtning.

Åtgärda det som behövs

Åtgärda de problem som du hittade vid riskbedömningen. Eftersträva generella åtgärder framför individuella. De åtgärder som inte genomförs direkt ska dokumenteras i en handlingsplan.

Kontrollera åtgärdernas effekt

Kontrollera och säkerställ att åtgärderna har haft avsedd effekt. Som arbetsgivare behöver du också säkerställa att åtgärderna inte medfört nya risker.

LÄS MER

På www.av.se kan du läsa mer om hur du som arbetsgivare kan bedriva det systematiska arbetsmiljöarbetet.





Åtgärder för att skapa rörelse och rätt belastning

FÖR ATT ÅSTADKOMMA EN bra arbetsmiljö behöver arbetstagarna medverka i arbetsmiljöarbetet. Det innebär att de ska delta i genomförandet av de åtgärder som syftar till att skapa en bra arbetsmiljö. Arbetstagarna ska också följa arbetsgivarens anvisningar, använda anvisad arbetsutrustning och iaktta den försiktighet i övrigt som behövs för att förebygga ohälsa och olycksfall. Om en arbetstagare bedömer att en arbetsuppgift kan medföra risker för hälsan ska hen meddela arbetsgivaren.

EXEMPEL PÅ ÅTGÄRDER FÖR ATT ÖKA DEN FYSISKA AKTIVITETEN

Så här kan du både minska den totala tiden som arbetstagarna sitter och förkorta långa perioder av oavbrutet sittande.

- Organisera arbetet så att de som har stillasittande arbetsuppgifter regelbundet kan varva med att stå och gå.
- Öka arbetstagarnas handlingsutrymme att påverka arbetet så att de får tillräcklig rörelsevariation och återhämtning.
- Använd arbetsutrustning och möbler som går att justera för att öka variationen, till exempel höj- och sänkbara skrivbord.
- Se till att det finns tid för rörelsepauser, gärna varje halvtimme.
- Erbjud fysisk aktivitet och träning under arbetstid.
- Öka arbetstagarnas kunskaper om riskerna med långvarigt stillasittande, hur de kan avbryta sittandet och upptäcka tidiga tecken på belastningsbesvär.

EXEMPEL PÅ ÅTGÄRDER FÖR ATT MINSKA HÖG FYSISK BELASTNING

Så här kan du både minska den tid som arbetstagare utsätts för belastningar som kan vara ohälsosamma och göra det möjligt för dem att återhämta sig tillräckligt.

- Ta bort tunga lyft genom att organisera om arbetet så att de helt kan undvikas.
- Organisera arbetet så att den totala belastningen blir lägre om de tunga lyften inte kan tas bort helt.
- Utforma arbetet och se till att arbetsutrymmet är tillräckligt stort så att arbetstagarna inte behöver arbeta i tröttande arbetsställningar.
- Gör det möjligt att ta fler raster och pauser.
- Öka arbetstagarnas handlingsutrymme att påverka arbetet så att de får tillräcklig rörelsevariation och återhämtning.
- Köp in lämpligt utformad arbetsutrustning och se till att den används och underhålls.
- Anpassa underlaget om arbetet innebär ett långvarigt stående. Underlaget ska ge lagom svikt och vara stabilt, halksäkert, jämnt och vågrätt.
- Se till att arbetstagarna har tillräckliga kunskaper om hur de kan undvika risker i arbetet, hur de ska använda arbetsutrustningen samt hur de kan upptäcka tidiga tecken på belastningsbesvär.
- Erbjud fysisk aktivitet och träning under arbetstid och säkerställ att arbetstagarnas återhämtning blir tillräcklig.

Arbetet ska vara anpassat till arbetstagaren

AR BETET SKA VARA ANPASSAT så att ingen arbetstagare ska riskera sin hälsa, men risken för ohälsa påverkas även av individuella faktorer. Kombinationen av att ha ett fysiskt tungt arbete och samtidigt låg konditionsnivå ökar till exempel risken för sjukdom jämfört med att ha ett arbete som inte är fysiskt tungt. Över de senaste 20 åren har konditionsnivån sjunkit inom de flesta yrkesgrupper, vilket kan göra det svårt att klara av arbetet. Den största nedgången har skett hos arbetstagare som har fysiskt krävande arbete, framför allt bland män. Det är också denna grupp som har sämst kondition.

Om man har en hög fysisk belastning under arbetstid och samtidigt en låg konditionsnivå finns det inte mycket ork kvar till en aktiv fritid. Det kan förklara varför arbetstagare med fysiskt krävande arbeten är den grupp som rör sig minst på fritiden. Som arbetsgivare har du en viktig roll i att se till att arbetet inte är onödigt tröttande. Att organisera arbetet så att det finns rörelsevariation och tid för återhämtning under arbetstid kan öka möjligheterna för arbetstagarna att göra hälsosamma val utanför arbetet.



Som arbetsgivare har du en viktig roll i att se till att arbetet inte är onödigt tröttande.





Träning främjar arbetstagarnas hälsa

ATT ERBJUDA FYSISK AKTIVITET och träning under arbetstid i kombination med tillräcklig återhämtning, kan vara ett sätt att öka eller bibehålla arbetstagarnas styrka och kondition. Träning under arbetstid ska dock inte vara den enda åtgärden för att avhjälpa brister i arbetsmiljön. Träning ska i stället ses som ett komplement till övriga åtgärder.

Forskning visar att korta träningspass ett par gånger i veckan under arbetstid kan minska långtidssjukfrånvaron hos arbetstagare, oavsett deras ålder. Styrketräning under arbetstid kan också förebygga smärta i muskler och leder. Forskning visar även att hälsofrämjande insatser på arbetsplatsen kan vara kostnadseffektiva genom att arbetstagarna förbättrar sin arbetsförmåga och ökar sin effektivitet och produktivitet.

Som arbetsgivare kan du också underlätta för arbetstagarna att göra hälsosamma val. Om du tillhandahåller cykelförvaring och duschrum kan arbetstagarna välja att cykla eller promenera till och från arbetet. Andra sätt att främja fysisk aktivitet är att erbjuda friskvårdsbidrag, ge tid för friskvård, ha rörelsepåuser på möten och ta lunchpromenader med kollegor. I dessa fall är det dock individens ansvar att ta vara på de möjligheter som erbjuds.



Som arbetsgivare kan du också underlätta för arbetstagarna att göra hälsosamma val.

LÄS MER

Behöver du ytterligare stöd i arbetet? Läs mer på www.av.se och www.folkhalsomyndigheten.se



Har du tagit ditt ansvar som arbetsgivare?

Ta hjälp av checklistan

- Har du som arbetsgivare och cheferna i din verksamhet kunskap om hur ni kan förebygga en ohälsosam belastning (det vill säga både hög fysisk belastning, långvarigt stillasittande och stillastående)?
- Har du undersökt om det finns risker för ohälsosam belastning eller långvarigt stillasittande i din verksamhet?
- Har du bedömt de risker du har upptäckt?
- Har du genomfört de åtgärder som behövs?
- Har du följt upp och kontrollerat att åtgärderna har haft effekt, och att de inte skapat nya risker?



Folkhälsomyndigheten

Solna Nobels väg 18, 171 82 Solna Östersund Box 505, 831 26 Östersund
www.folkhalsomyndigheten.se