Region Örebro län
Arbets- och miljömedicin

Belastningsbesvär - ont i kroppen

Belastningsbesvär

Din kropp behöver återkommande varierad belastning för att behålla styrka och rörlighet. Belastningsbesvär kan uppstå i kroppens muskler, leder, senor och kärl efter en längre tid av ogynnsam belastning i arbetet. Vanliga risker är tunga lyft, ensidigt repetitivt arbete, böjda/vridna arbetsställningar och arbete med armar lyfta över axelhöjd. Även andra faktorer som till exempel alltför låg belastning som långvarigt stillasittande arbete, höga synkrav, arbete i kyla eller arbete med verktyg kan innebära hälsorisker.

God ergonomi

Din arbetsgivare ska se till att du har kunskaper om:

- lämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser,
- hur arbetsutrustningen ska användas,
- risker med olämpliga arbetsställningar, arbetsrörelser och manuell hantering, samt
- tidiga tecken på fysisk överbelastning.

Du ska få instruktioner och möjlighet att träna in lämplig arbetsteknik för dina arbetsuppgifter.

Riskbedömning

Arbetsgivaren är ansvarig för din arbetsmiljö och ska riskbedöma och åtgärda ohälsosamma belastningar. Du som arbetstagare ska följa anvisningar, använda hjälpmedel som finns och uppmärksamma och förmedla eventuella risker.

Anpassning

Utöver generella krav på god ergonomi kan behov av individuell anpassning i ett arbete behövas för att förebygga ohälsa och sjukfrånvaro. Det kan till exempel gälla personliga hjälpmedel, ändrade arbetstider, anpassade arbetsuppgifter och instruktioner.

Tidiga signaler

Att fortsätta arbeta och vara aktiv trots besvär är hälsosamt och viktigt. Lyssna på kroppens tidiga signaler om fysisk överbelastning som muskeltrötthet och stelhet. Ta hjälp i tid för att minska risk för långvariga besvär. Ofta går ett arbete att justera med god ergonomi och kunskap om gynnsamma belastningar. Prata med din chef om din arbetssituation, och diskutera möjlighet att involvera företagshälsovård.

Träning

Det är viktigt att du har ork och energi inte bara för ditt arbete utan för att orka med en meningsfull fritid. Fysiskt tungt arbete ger sällan träningseffekt utan tvärtom kan muskler försvagas. Ta gärna hjälp av en fysioterapeut med anpassad träning utifrån din situation. Kroppen mår bra av rörelser och belastning som är varierad och får tid för återhämtning.

Här kan du läsa mer

- Belastningsergonomi - Arbetsmiljöverket
- Skapa rörelse och belasta rätt i arbetslivet
- Arbetsanpassning - Arbetsmiljöverket

Om oss

Arbets– och miljömedicin i Örebro arbetar för god hälsa och bra miljö. Vi utreder patienter, kartlägger risker och arbetar även förebyggande genom forskning och utbildningsinsatser. Arbets- och miljömedicin vid Universitetssjukhuset Örebro är ett samarbete mellan regionerna i Sörmlands, Värmlands, Västmanlands och Örebro län.

För mer information och kontakt:
Telefon: 019 - 602 24 69
E-post: amm@regionorebrolan.se
Webb: www.regionorebrolan.se/amm

Ett samarbete mellan

Region Sörmland · Region Värmland · Region Västmanland · Region Örebro län