

Begränsad kunskap om hur en bra variation av arbetsbelastning ska se ut

En effektiv åtgärd mot belastningsbesvär och trötthet i yrken med repetitiva rörelser och bundna arbetsställningar är att variera den fysiska belastningen. Det är forskare och praktiker överens om. Men vilken variation som fungerar bäst saknar forskarna svar på.

Det visar rapporten [Fysisk variation och belastningsbesvär i arbetet](#) som Arbetsmiljöverket har beställt. Forskarna Svend Erik Mathiassen och Charlotte Lewis går igenom det internationella forskningsläget vad gäller sätt att skapa variation i arbetet och hur effektivt olika sätt kan minska trötthet och besvär.

Brist på fysisk variation i arbetet är ett utbrett problem på dagens arbetsmarknad. Endast cirka hälften av sysselsatta i Sverige tycker att de har ett omväxlande arbete, enligt Arbetsmiljöverkets tidigare rapporter. Svend Erik Mathiassen varnar för att "lean production" inom industri- och tjänstesektor, där produktionen standardiseras och delar läggs ut på entreprenad, förmodligen leder till minskad variation och färre pauser.

Mera variation i repetitivt och bundet arbete

Svend Erik Mathiassen menar att det är rimligt att anta att repetitivt, starkt styrt och bundet arbete leder till ökad risk för belastningsbesvär trots att forskarna fortfarande diskuterar frågan.

– Men vi ser i vår granskning att forskare i dagsläget inte kan gå i god för att något visst upplägg av variation leder till ett bra resultat i repetitivt arbete.

Rapporten redogör övergripande för att det finns tre sätt för arbetsgivaren att påverka variationen av den fysiska belastningen i ett jobb:

- ändra innehållet eller villkoren för enskilda arbetsuppgifter
- ändra tidsupplägget för de olika arbetsuppgifter som ingår i jobbet
- tillföra nya arbetsuppgifter

Det finns en del studier som visar att det verkligen går att skapa mera variation på dessa sätt. Det finns även studier av om initiativen leder till bättre hälsa och välbefinnande, men studierna är få och resultaten är inte uppmuntrande.

– Alla, även jag, tror på att pauser, arbetsutvidgning och arbetsväxling är bra, men tron vilar egentligen på ett ganska tunt vetenskaplig underlag, säger Svend Erik Mathiassen.

Osäkert om flera pauser stävjer trötthet

En populär idé inom ergonomi är att flera pauser ger mindre trötthet.

– Studier av extremt o varierat arbete visar att om man lägger in pauser då och då kan individen fortsätta sitt arbete betydligt längre tid innan hen måste ge upp på grund av utmattnings, säger Svend Erik Mathiassen.

Men han menar att de studier som gjorts av korta och långa pauser i verkligt yrkesarbete, med eller utan pausgymnastik, ger osäkra resultat om pausernas effekter.

Det finns en yrkeskategori – fastighetsskötare – som rapporten lyfter fram som exempel på idealisk variation vad gäller den fysiska och mentala arbetsbelastningen.

– En fastighetsskötare kan på ett självständigt sätt lägga upp arbetsdagen och på så vis påverka belastning och återhämtning, och det finns många olika arbetsuppgifter att växla emellan, säger Svend Erik Mathiassen.

– Det skulle till och med kunna vara så att ett arbete med rätt variation både fysiskt och mentalt, kan vara hälsofrämjande.

Svend Erik Mathiassen efterlyser mer forskning på området.

– Trots avsaknaden av tungt vetenskapligt stöd tror jag att rätt fysisk variation är en nyckel till ett hållbart liv i arbete för den enskilde, och alltså även till fördel för arbetslivet i stort. Men jag saknar väl genomförda studier som visar vilken sorts variation som fungerar bäst.

Kontakter:

*Svend Erik Mathiassen, professor, Högskolan Gävle, centrum för belastningsskadeforskning,
tel. 070-678 81 58
Presstjänsten på Arbetsmiljöverket, tel. 010-730 91 55.*

[Webbsänd version](#) av seminariet (kl 9.00) från den 10 februari 2016.