



Belastnings-  
skador är  
underskattade,  
säger Magnus  
Sköldbäck,  
ergonom och vd  
på Motorhälsan  
Runstenen.

### Motorhälsan

Organisationen Motorhälsan startade 1978 och är ett gemensamt branschnamn med självständiga företag i Malmö, Helsingborg, Göteborg och Stockholm. I Skåne finns företagshälsan Runstenen som har verksamhet i Malmö och Helsingborg.

# Vi tar tempen PÅ MOTOR- BRANSCHEN

Hur mår egentligen motorbranschen? Lite si och så visar det sig vid ett besök hos företagshälsovården Motorhälsan Runstenen i Malmö som specialiserat sig på anställda på bilföretag. Medvetandet om arbetsmiljön och omtanken om personalen är stor, men värk, hörselskador och stressrelaterade problem kvarstår.

TEXT MARIA ERIKSSON / FOTO MARTIN LINDEBORG



## De 5 vanligaste diagnoserna

1. Stress.
2. Belastningsskador i armbågar och händer.
3. Vibrationsskador i händer.
4. Ont i axlar.
5. Ont i nedre delen av ryggen.

Här mäts vibrationer vid slipning.



**M**otorhälsan Runstenen i Malmö är en tämligen unik företagshälsovård. Mer än hälften av kunderna är anställda inom bilbranschen.

– Vår gedigna och långa erfarenhet från motorbranschen är helt avgörande för vår kunskap om de skador som förekommer i branschen. Genom att vi känner cheferna och beslutsvägarna är det enklare att komma åt problemen, säger ergonom Magnus Sköldbäck som även är vd för Motorhälsan Runstenen.

Företaget jobbar både förebyggande och vårdande. Deras arbetsmiljöingenjör Per Blomquist, som tidigare jobbat på bilföretag och Arbetsmiljöverket, gör besök på bilföretagen och utför tester på plats, exempelvis för att mäta vibrationer och buller.

Vibrationsskador och stressymptom är vanligt i branschen. 6,9 procent av Motorhälsans undersökta medarbetare inom bilföretag i Malmö och Helsingborg har problem med vibrationsskador i olika grader.

### Hur påverkas livet för en person som drabbas av vibrationsskador?

– Det är ett handikapp eftersom den som drabbas kanske inte kan jobba lika effektivt. Det kan exempelvis påverka en bilplåtslagare som behöver kunna känna med händerna om en yta är plan, säger Magnus Sköldbäck.

Arbetsmiljöingenjör Per Blomquist mäter buller och vibrationer på plats hos Bilia i Malmö, något som Bilia betalar för. Per Blomquist har ett förflutet både i bilbranschen och på Arbetsmiljöverket, vilket gör honom speciellt lämpad. Här med Robban Österlin.



## "ORSAKEN TILL VIBRATIONSSKADOR ÄR OFTA HANDBURNA VERKTYG"

Vibrationsskador kan bli bättre, men ofta kan de inte botas.

– Muskulaturen tappar styrka, lederna tar stryk och blodtillförseln blir dålig i fingrarna. Jag har träffat dem som har lättare skador, kanske nedsatt känslighet i ena fingret och de som har skador i en hel arm och som vaknar flera gånger på natten av domningar, säger Magnus Sköldbäck.

Orsaken till skadorna är ofta handburna verktyg som vibrerar, exempelvis slående maskiner som borrhämmare. Kalla händer och nikotin ökar risken.

Medarbetare som utsätts för vibrationer och buller ska testas regelbundet, något som är reglerat i lagen. Testerna görs hos företagssköterskan var tredje år och hos läkaren var sjätte år. Även nyanställd personal testas för att skapa en profil med värden att kunna jämföra med. Förutom de vanliga hälsotesterna genomgår anställda i branschen vibrationstester, test av handstyrka och de får svara på en psykosocial enkät.

**EN TIDSPRESSAD TILLVARO** har ökat de stressrelaterade besvären, både bland tjänstemän

Robban Österlin, plåtslagare sedan 28 år, nu på Bilia i Malmö gör vibrationstest lett av företagssköterskan Kerstin Olausson. "Jag känner av lite problem av vibrationsskador genom att fingrarna blir vita, men genom att värma upp händerna innan jag börjar jobba klarar jag av att fortsätta", säger han.



## HÄR TESTAS ROBBAN

Företagssköterskan Kerstin Olausson testar vibrationer på plåtslagaren Robban Österlin som får markera med fingrarna när han känner en rörelse. Därefter testades handstyrkan med en vibrometer. För att resultatet ska bli så rättvisande som möjligt måste händerna vara varma och Robban har varken fått röka eller snusa ett par timmar innan. Listan på symptom som går igenom är bland annat domningar, stickningar, minskad köldkänsla, vita fingrar, värk, tappad handstyrka.

Robban Österlin har tidigare jobbat på en verkstad där det inte var lika noga med undersökningarna. I dag är han på Bilia i Malmö.

– Genom undersökningarna får jag bra koll på hur jag mår och kan stoppa skador i tid och kanske rädda några år till i yrket, men jag har många kolleger som fått sluta, främst för att de haft problem med handleder, domningar och vita fingrar, säger Robban Österlin.



Ett av mätverktygen vid vibrations-tester är den här vibrometern.

## Här höjer vården varningskort!

- ✓ **Hjulhanteringen.** Många böjda ryggar och dåliga ställningar.
- ✓ **Elprodukter.** Hantering med el kommer att kräva större säkerhetsavstånd.
- ✓ **Tid.** Det finns bra hjälpmedel till allt, men många försöker gena genom onödiga lyft och belastningar på kroppen.
- ✓ **"Bror duktig".** De som är bäst på ett moment får ofta göra just det momentet oftare än de annars skulle. Viktigt att variera arbetet!

## Så skyddar du dig!

**1. Stress** – Våga prata med din chef, lyssna på kroppens signaler, ta hand om dig själv på fritiden och prioritera motion och återhämtning.

**2. Buller** – Slarva aldrig med hörselskydden. Om du tar av skydden en liten stund påverkar det hörseln i långa loppet. Använd hellre anpassade skydd som inte kräver att du tar av skydden för att höra vad någon säger.

**3. Vibration och belastning** – Använd verktygen på rätt sätt. Slå inte in lister med händerna utan använd gummiklubba. Använd verktygen rätt och håll inte fingrar på delar av verktyget med hög vibration (exempelvis genom att hålla på hylsan där vibrationerna är som störst). Värm kalla händer innan du börjar jobba eftersom kyla ökar risken för skador. Nikotin ökar risken att drabbas av vibrations-skador. Träna regelbundet. En otränad kropp skadas lättare.

**4. Fördela belastningen** genom att använda båda händerna, exempelvis på slipmaskiner.

**5. Härdplaster** – Använd alltid alla skydd och ha alltid långärmade tröjor. Medel kan skvätta på armarna och ge eksem.

och verkstadspersonal. Förekomsten av ackord är inte enbart positivt utan kan innebära att personal genar för att hinna med sina moment och låter kroppen ta stryk.

– Det är mer stress i alla branscher och det påverkar hur folk mår. En grupp som ökat är unga kundmottagare som upplever höga krav med irriterade kunder, säger Magnus Sköldbäck.

**ETT ANNAT PROBLEM** är buller. 20–25 procent av Motorhälsans undersökta anställda inom bilbranschen har hörselproblem (genetiskt försämrad hörsel på grund av ålder bör även beaktas).

– Om man bär hörselskydd hela dagen och sedan tar bort dem en liten stund förlorar man nästan hela effekten. Därför är det viktigt att ha speciellt utprovade hörselskydd så att man

kan föra ett samtal med skydden på sig, säger arbetsmiljöingenjör Per Blomquist.

**DE SOM JOBBAR MED** lim, sprutlim och spackel, som är allergi- och astmaframkallande, måste ha ett tjänstbarhetsintyg och det får de efter en härdplastundersökning. Certifikatet måste förnyas vartannat år enligt Arbetsmiljöverket.

– Man kan få problem även om man använder alla skydd, om man exempelvis har kortärmad tröja så att plasten stänker på huden. De flesta är medvetna om risken, men inte alla, säger Per Blomquist.

**ERGONOMISKA FRÅGOR** – hur man jobbar, står vid lyftar och belastar kroppen – fyller en stor del av Magnus Sköldbäck's tid. Han anser att belastningsskador är underskattade. Det är inte alltid som tunga lyft görs nära kroppen och

# "DE FLESTA ARBETS- GIVARE ÄR RÄDD OM SIN PERSONAL"

MAGNUS SKÖLDBÄCK

med bra arbetsställning. Om man lyfter 15 kilo 90 centimeter från kroppen motsvarar det en belastning på ett halvt ton.

– Görts dessutom lyftet med böjd och vriden rygg så är det givet att den som lyfter får ont i ryggen. Det är den allra vanligaste belastningsskadan, säger Magnus Sköldbäck.

Han nämner även karpaltunnelsyndrom, en vanlig diagnos bland mekaniker som jobbar i trånga utrymmen och med vibrerande verktyg. Det beror ofta på att mekanikern använder sina händer både med kraftgrepp och finmotoriska grepp. Vibrationer brukar vanligtvis också påverka negativt. Besvären orsakas av att en nerv kommer i kläm, vilket bland annat ger domningar i händer och fingrar, ofta på natten.

– Om vi upptäcker vibrationssymptom på unga patienter är det inte ovanligt att vi rekommenderar att de ska byta jobb, men i vissa fall går det att operera, säger Magnus Sköldbäck.

**FÖRUTOM FYSISKA** besvär är psykosociala skador inte ovanligt. Bland dessa finns kränkande särbehandling, mobbning och sexuella trakasserier. Även vid sådana fall blir företagshälsovården inkopplad.

En del fordonstekniska skolor lägger en del utbildning på Motorhälsan Runstenen. De låter elever genomgå hälsotester för att undvika att

Patrik Strandgaard på ett teknikföretag gör en spirometri och testar lungfunktionen för att tidigt kunna upptäcka astma och KOL. Här med företagssköterska Pia Roslin.



de satsar på fel jobb. Samtidigt får eleverna hälsoråd.

– Det är viktigt att vara rätt tränad för att klara av jobb på en verkstad. Utan en tränad kropp orkar man ofta inte med jobbet i längden, säger Magnus Sköldbäck.

**Är det enkelt att få gehör från arbetsgivarna i de här frågorna?**

– De flesta arbetsgivare är rädd om sin personal

eftersom det är så svårt att hitta rätt personer. Genom organisatorisk och social arbetsmiljö är cheferna varse om tidiga tecken på stress genom att vara mer närvarande.

**Vad är största utmaningen framåt?**

– Arbetet med elprodukterna. El kommer att kräva ett större säkerhetsavstånd och andra svårigheter. Där har vi mycket att jobba med, avslutar Magnus Sköldbäck. ☉

## STATISTIK FRÅN MOTORHÄLSAN

Siffrorna bygger på 527 undersökta medarbetare enbart från bilföretag i Malmö-området av företagshälsovården Motorhälsan Runstenen.

### VANLIGASTE ARBETSSKADORNA I BILBRANSCHEN 2013–2017

1. Vibrationer som överförs till armar och ben (maskiner, verktyg)
2. Buller (ihållande buller, intermittent buller, ljud i vätskor)
3. Övriga lyft och förflyttningar av bördor under 20 kilo
4. Repetitivt arbete
5. Mekaniska vibrationer
6. Arbetsställningar
7. Lyft av tunga bördor över 20 kilo
8. Mycket hög arbetstakt
9. Alltför mycket arbete/stor arbetsmängd
10. Användande av (för tunga) verktyg med repetitiva rörelser
11. Arbete med armarna över axelhöjd
12. Bildskärmsarbete
13. Knästående (eller liggande) ställning för länge/för ofta
14. Övriga repetitiva arbetsrörelser (vrid, sträck, statisk belastning, finmotorik)
15. Problem i relationerna med överordnade



### VANLIGASTE ORSAKERNA TILL SKADOR 2013–2017

1. Bilar
2. Glatt golvunderlag till följd av regn, snö, is, vatten osv
3. Andra maskinkomponenter, maskin- eller fordonsdelar
4. Hammare, släggor, knaster och dylikt
5. Knivar och kuttrar
6. Skruvnycklar
7. Hjul
8. Däck
9. Slipmaskiner
10. Utrustning för lyftning av fordon
11. Hävstänger, griptänger, bräckjärn, spikutdragare

### ANTAL ARBETSSKADOR I BRANSCHEN 2013–2017

	2013	2014	2015	2016	2017	5-årsperioden
Arbetsolycka	120	134	159	164	152	729
Arbetsjukdom	54	52	62	55	57	280
<b>Totalt</b>	<b>174</b>	<b>186</b>	<b>221</b>	<b>219</b>	<b>209</b>	<b>1009</b>

**Arbetsolycka** – Arbetsolycka som resulterat i en personskada.

**Arbetsjukdom** – Sjukdom som beror på skadlig inverkan i arbetet under längre tid på grund av skadliga faktorer i arbetsmiljön.

# Vibrationstest röjde Jimmys arbetsskada

Jimmy Larsson på Din Bil i Malmö hann knappt börja jobba som mekaniker innan en företagssköterska upptäckte att han hade drabbats av en vibrationsskada.

**JIMMY LARSSON** började som mekaniker som 18-åring. Eter några år syntes avvikande resultat på ett vibrationstest. I början kände han själv ingenting av skadan. Men tack vare att den upptäcktes så tidigt kunde vården sätta in åtgärder för att begränsa besvären. Samtidigt började Jimmy Larsson känna att händerna domnade snabbare, fingrarna blev vita och det gjorde ont när han hade kalla händer.

Jag hade en bra arbetsledare som köpte in specialhandskar med dämpkuddar och bytte ut mina verktyg. Jag slutade med att slarva med att använda händer i stället för redskap, säger Jimmy Larsson.

Han har testat massage av underarmar och axlar, något som hjälpte en del. Han var också med i ett forskningsprojekt vid Malmö Allmänna sjukhus med magnetröntgen, olika mätningar av signaler och tiden från nedfrusna till varma fingrar.

– Jag fick stryka Emla-krem på armarna och sedan göra olika finmotoriska fingerövningar. Även om skadan inte blev värre var det inte bra. I dag har jag bara 40 procent av känseln kvar i två av mina fingrar, säger Jimmy Larsson.

**HAN ÄLSKADE** att meka, men när han fick chansen att byta från mekaniker till arbetsledare tvekade han inte.



– Jag såg mina kolleger som jobbat hela sitt liv i branschen med kassa knän, värk i handleder och rygg. Jag ville inte sluta som de, säger han.

I dag kan han föra vidare viktig kunskap om arbetsskador till sina egna medarbetare.

– När jag gick i skolan pratades det aldrig om arbetsmiljöskador och vikten av att använda skyddsutrustning. Det gör man i dag. Även materialen i verktygen har ändrats från metall till komposit, plast och dämpande gummi, säger Jimmy Larsson.

**Är det enklare att arbeta förebyggande mot arbetsskador i dag än tidigare?**

– Det är dyrare att spara in på verktyg jämfört med att se till att personalen mår bra och kan



**JIMMY LARSSON**

**ÅLDER:** 39.

**GÖR:** Arbetsledare för plåtverkstaden Din Bil, Malmö.

**DIAGNOS:** Vibrations-skadad.

**JIMMYS 5 VIKTIGASTE SKYDD**

- ✓ Knäskydd
- ✓ Skyddsglasögon
- ✓ Hörselskydd
- ✓ Handskar
- ✓ Skyddsskor

Efter att själv ha varit drabbad, ägnar Jimmy Larsson numera stor omsorg om sin personal på plåtverkstaden på Din Bil i Malmö. Här med mekaniker Steffen Lange.

jobba i många år. Det är viktigt att de anställda använder skyddsutrustning och brukar maskinerna rätt. När jag var mekaniker smorde jag in mutterknackaren varje fredag. Det är bra att skapa sådana rutiner, säger Jimmy Larsson.

Enligt ergonom Magnus Sköldbäck är människor olika känsliga för dessa skador och det finns inget givet svar varför det är så.

– En vibrationsskada kan påverka hela livskvaliteten. Vissa går med skadorna utan att göra något åt det och får smärtor, vaknar om nätterna och kan få svårt att genomföra de enklaste saker som att knäppa en skjorta, knyta skorna eller klara av köld så bra att man kan åka skidor med barnen, säger Magnus Sköldbäck. ☺

## Hörseltest

	Antal	%
Normal hörsel	343	65,1
Lätt nedsatt	128	24,3
Kraftigt nedsatt	37	7
Ej utfört	19	3,6
	527	100

## Lungfunktionstest

	Antal	%
Normal	464	88,5
Avvikande	40	7,6
Ej utfört	20	3,8
	524	100

## Vibrationsundersökning

	Antal	%
Normal	272	53,5
Avvikande	35	6,9
Ej utfört	201	39,6
	508	100

(SVARFREKVENSEN ÄR 95–98 PROCENT)

När det gäller arbetsolyckor ligger motorbranschen bättre till jämfört med Sverigesnittet och när det gäller arbetssjukdom ligger motorbranschen på snittet.

**KÄLLA:** SIFFRORNA ÄR HÄMTADE FRÅN ISA (INFORMATIONSSYSTEMET OM ARBETSSKADOR PÅ ARBETSMILJÖVERKET UPPDELAT PÅ ARBETSOLYCKOR OCH ARBETSSJUKDOMAR) FÖR BRANSCHERNA "HANDEL MED PERSONBILAR OCH ANDRA LÄTTA MOTORFORDON" SAMT "REPARATION AV MOTORFORDON" (SCB).

## NYOPERERAD



Nyopererad för en yrkesskada i höger handled är MRF:s Joachim Due-Boje. 30 års mekande med långvarig användning av vinkel-snurror och bankande på lednycklar och dylikt mot bultar tog ut sin rätt på en led. Nu har ortopederna slipat ner skelettytorna där brosk saknades för att lindra värken. Se operationsbilder på vår webb [motorbranschen.mrf.se](http://motorbranschen.mrf.se)