



Enheten för människa och omgivning
Carl Lind, 010-730 90 00
arbetsmiljoverket@av.se

Återrapportering av regeringsuppdraget om att redogöra för hur belastningsskador i rygg, höfter och knän kan förebyggas



Innehåll

Sammanfattning	3
1 Uppdraget	7
1.1 Regeringens motiv till uppdraget.....	9
2 Yrken där man står eller går stor del av arbetsdagen.....	9
3 Arbetsmiljöverkets redogörelse av uppdraget	11
3.1 Personlig skyddsutrustning och skor med dämpande egenskaper	12
3.1.1 Om skon omfattas av PPE-förordningen	13
3.1.2 Om skon inte omfattas av PPE-förordningen	14
3.1.3 Slutsats	15
3.2 Förebyggande åtgärder mot belastningsbesvär hos arbetstagare som går och står mycket i sitt arbete	16
3.2.1 Inledning.....	16
3.2.2 Arbetsstol som medger att kunna växla stående och gående med sittande.....	17
3.2.3 Dämpande underlag, skor och skoinlägg	18
3.2.4 Slutsats	21
3.3 Utvärdering av Arbetsmiljöverkets regelverk samt fördjupad analys gällande förebyggande av belastningsbesvär.....	24
3.3.1 Förtydligande av regelverk.....	24
3.3.2 Behov av fördjupad analys om användande av utrustning i arbetet i syfte att förebygga belastningsskador.....	25



Sammanfattning

I denna rapport redovisar Arbetsmiljöverket svar på regeringens frågor gällande hur belastningsbesvär i rygg, höfter och knän kan förebyggas hos arbetstagare som står och går stor del av arbetsdagen. I uppdraget har ingått att se över användande av arbetsutrustning, ändamålsenliga skor samt utvärdera om det till skyddsskor skulle kunna hänföras en viss kategori av skor som skulle kunna förebygga belastningsskador. Arbetsmiljöverket har vidare haft i uppdrag att redovisa eventuella tekniska, rättsliga och andra hinder mot att förebygga sådana belastningsskador genom utökade krav på användande av utrustning i arbetet. Uppdraget inkluderar även en redovisning om det är motiverat med en fördjupad analys om hur risken för nämnda belastningsbesvär ska kunna förebyggas genom användande av utrustning, däribland ändamålsenliga skor. Det har slutligen också efterfrågats en utvärdering om Arbetsmiljöverkets befintliga råd och vägledningar behöver förtydligas när det gäller förebyggande av ovanstående belastningsbesvär.

Arbeten som innebär att arbetstagare behöver stå eller gå stor del av arbetsdagen medför en risk för ohälsosam belastning, särskilt om underlaget är hårt. Detta kan leda till belastningsbesvär i rygg, höfter, knän, ben och fötter. Belastningsbesvär medför personligt lidande och inkomstförlust, och även kostnader för företag och samhälle. Det är också en av de huvudsakliga orsakerna till sjukskrivning och att inte kunna arbeta fram till pensionsålder. Av Arbetsmiljöverkets statistik framgår att man inom ett flertal yrkesgrupper står eller går stor del av sin arbetstid. Det gäller framför allt inom de mansdominerade yrkesgrupperna snickare, murare och anläggningsarbetare, samt inom de kvinnodominerade yrkesgrupperna undersköterskor (inom hemtjänst, hemsjukvård och äldreboende), städare, förskollärare och butikssäljare.

Många av de arbetstagare som har ont i ländryggen, höfter, ben, knän och fötter finns inom de kvinnodominerade yrkesgrupperna undersköterskor (inom hemtjänst, hemsjukvård och äldreboende) och förskollärare. Inom dessa yrkesgrupper är det fler av dem som går och står mycket som har besvär, jämfört med de snickare, murare och anläggningsarbetare som går och står mycket. Utifrån denna statistik går det dock inte att utläsa säkra orsakssamband. Besvären kan i varierande grad vara orsakade av eller förvärrats av andra risker i arbetsmiljön än det långvariga ståendet och gåendet.

Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2001:3) om användning av personlig skyddsutrustning ska arbetsgivaren tillhandahålla personlig skyddsutrustning (vilket innefattar skyddsskor), om det behövs för arbetet. Den personliga skyddsutrustning ska tillhandahållas utan kostnad för arbetstagaren, vilket



gäller oavsett yrkeskategori. Arbetsmiljöverket bedömer att skor som enbart ska reducera risken för belastningsskador vid stående och gående i nuläget inte omfattas av EU-lagstiftningens definition om personlig skyddsutrustning och användning av personlig skyddsutrustning. Personlig skyddsutrustning ska endast användas om risken inte kan undvikas eller begränsas tillräckligt mycket genom allmänna tekniska skyddsåtgärder eller arbetsorganisatoriska åtgärder. För de mansdominerade yrkesgrupperna snickare, murare och anläggningsarbetare ställs vid utförande av bygg- och anläggningsarbete krav på att skyddsskor med skyddståhätta och spiktrampskydd används, om det inte är uppenbart onödigt. För flera kvinnodominerade yrkesgrupper, såsom undersköterskor, tillhandahåller arbetsgivaren vanligtvis inte skyddsskor. Om det finns risk för exempelvis halka, ska dock skyddsskor tillhandahållas som skyddar mot detta.

I avsnitt 3.1 redovisas Arbetsmiljöverkets bedömning om det till skyddsskor kan hänföras en kategori av skor som syftar till att förebygga belastningsskador i rygg, höfter, knän, ben och fötter orsakade av att stå och gå stor del av arbetsdagen. Arbetsmiljöverket anser att den typ av riskkälla som orsakar belastningsbesvär vid stående och gående inte omfattas av regleringen i förordning (EU) 2016/425 om personlig skyddsutrustning (PPE-förordningen). Dessutom är Arbetsmiljöverkets bedömning att det nuvarande vetenskapliga stödet är otillräckligt för att utifrån vetenskaplig grund säga att användningen av ändamålsenliga skor, det vill säga dämpande skor, med betryggande säkerhet kan eliminera den avsedda riskkällan. Arbetsmiljöverket anser dock att det i och för sig finns ett bemyndigande att föreskriva om krav på användning av sådana skor och (under förutsättning att skon inte faller under PPE-förordningens tillämpningsområde) dess tekniska utformning. Arbetsmiljöverket menar dock att det inte är lämpligt att föreskriva om sådana krav. Ett krav på användning av särskilda skor med vissa tekniska egenskaper skulle innebära att liknande skor som uppfyller kraven, men som saknar ett eventuellt godkännande inte längre skulle få användas. Arbetsmiljöverket ser också svårigheter med att med tillräcklig tydlighet och precision utforma sådana föreskrifter som både skulle bli enkla att tillämpa och att kontrollera efterlevnaden av.

I avsnitt 3.2 redovisas exempel på åtgärder som kan och bör kunna vidtas för att förebygga risker för hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär i rygg, höfter, knän, ben och fötter till följd av att stå eller gå stor del av arbetsdagen. Detta kopplas vidare till det aktuella vetenskapliga kunskapsläget, samt till Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd samt vägledande material på Arbetsmiljöverkets hemsida.



Forskning visar att belastningens duration (varaktighet) ofta är den viktigaste faktorn som avgör riskens storlek. Det finns även vetenskapligt stöd för att dämpande mattor, lämpligt utformade skor och skoinlägg kan minska risken för hälsofarlig belastning och belastningsbesvär för de arbetstagare som står och går stor del av arbetsdagen. Däremot verkar dessa åtgärder ha begränsad effekt när det gäller att helt undanröja risken för hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär. Därför behövs ofta en kombination av åtgärder för att riskerna ska kunna undanröjas. Det nuvarande vetenskapliga kunskapsläget är begränsat när det gäller mer exakta, kvantifierbara och kontrollerbara egenskaper hos stötdämpande mattor (ståmattor), skor eller skoinlägg för att effektivt kunna minska hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär. Kunskapsläget är även begränsat när det gäller åtgärdernas effektivitet utifrån kön och ålder hos arbetstagarna som åtgärderna har riktats till.

I arbetet med att förebygga risker för hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär för de arbetstagare som står eller går stor del av arbetsdagen behöver man vid val av åtgärder beakta belastningarnas duration (hur länge), frekvens (hur ofta) och intensitet (hur mycket). Belastningens intensitet vid stående och gående kan påverkas genom bland annat arbetsplatsen utformning, såsom att se till att golv eller annat underlag är lämpligt utformade, vilket inkluderar en lämplig svikt som inte bidrar till en ohälsosam belastning. Andra förebyggande åtgärder kan inkludera stötdämpande mattor, lämpligt utformade skor eller skoinlägg. Belastningens duration och frekvens kan påverkas genom att arbetstagaren ges möjlighet att växla mellan gående, stående och sittande. Det handlar både om hur arbetet och arbetsplatsen är utformad, vilket omfattar såväl fysiska som organisatoriska faktorer. Detta inkluderar åtgärder som att minska både den sammanlagda tiden och den ihållande tiden för de arbetstagare som står eller går stor del av arbetsdagen. Arbetsmiljöverket vill förtydliga vikten av att i första hand se över möjligheten att genom generella och kollektiva åtgärder undanröja risker i verksamheten. Individuella åtgärder är aktuella om generella åtgärder inte är möjliga. Att se över hur arbetet är organiserat och hur golv och annat underlag som arbetstagarna går eller står på är utformade är exempel på generella åtgärder.

I avsnitt 3.3 redovisas en analys av huruvida Arbetsmiljöverkets befintliga råd och vägledning behöver förtydligas. Arbetsmiljöverket anser att Arbetsmiljöverkets föreskrifter, allmänna råd och vägledningsmaterial på Arbetsmiljöverket hemsida i nuläget omfattar de viktigaste nödvändiga åtgärderna för att förebygga belastningsbesvär i rygg, höfter, knän, ben och fötter relaterade till sitt arbete ofta stå och gå. Om det vetenskapliga kunskapsläget förändras kan en översyn aktualiseras. Slutsatsen är således att inga ytterligare preciseringar av regelverket är nödvändiga i nuläget.



Med slutsatserna i rapporten kommer Arbetsmiljöverket fram till att långvarigt stående och gående är vanligt förekommande inom flera kvinnodominerade yrkesgrupper och innebär en risk för belastningsbesvär i rygg, höfter, knän, ben och fötter, särskilt om underlaget är hårt. Flera faktorer bidrar till risken och riskerna ska undanröjas genom i första hand generella och kollektiva åtgärder såsom hur arbetet är organiserat och utformningen av arbetslokaler.

Arbetsmiljöverkets bedömning är dock att det inte är motiverat att lyfta fram en särskild reglering gällande arbetsskor som en enskild lösning för att förebygga risker för ohälsa orsakad av långvarigt stående och gående. Arbetsmiljöverket anser därmed inte heller att det för närvarande är motiverat med en fortsatt fördjupad analys om hur risken för belastningsskador ska kunna förebyggas genom användande av särskilda arbetsskor. Detta hindrar inte att lämpligt utformade arbetsskor används som en del i åtgärdsarbetet för att förebygga risk för belastningsbesvär för de personer som står eller går mycket i sitt arbete. Detta hindrar heller inte att arbetsmarknadens parter sluter överenskommelser om att arbetstagare i sitt arbete ska tillhandahållas lämpligt utformade arbetsskor.

Arbetsgivarens generella ansvar för arbetsmiljön bedöms vidare utifrån utvärderingen i rapporten vara tillräckligt tydligt beskrivet genom Arbetsmiljöverkets befintliga föreskrifter, allmänna råd och vägledningar. Arbetsmiljöverket anser att lämpliga åtgärder för att uppnå en god arbetsmiljö och förebyggande av belastningsbesvär är väl beskrivna i lagstiftningen varför ett behov av ytterligare förtydliganden i nuläget inte bedöms vara aktuella att genomföra.

Arbetsmiljöverket vill avslutningsvis klargöra utifrån rapportens olika delar att det generellt är flera faktorer som förutsätts samverka för att uppnå en god arbetsmiljö och förebyggande av belastningsskador hos arbetstagare som står och går mycket i sitt arbete. Arbetsmiljöverket vill betona att huvudansvaret för arbetsmiljön ligger hos arbetsgivare och utgångspunkten är att det kan behövas flera lämpliga åtgärder i arbetsmiljön för att förebygga risker för ohälsa hos arbetstagare. Det bör här också tas i åtanke att de krav som ska ställas på en god arbetsmiljö också ska ses i relation till rimliga insatser och de resultat som kan uppnås.



1 Uppdraget

Regering gav den 9 juni 2022 Arbetsmiljöverket uppdraget att redogöra för hur belastningsskador i rygg, höfter och knän hos arbetstagare som går och står mycket i sitt arbete kan förebyggas genom användandet av utrustning i arbetet, däribland ändamålsenliga skor. En skriftlig redovisning av uppdraget ska lämnas till Regeringskansliet (Arbetsmarknadsdepartementet) senast den 3 oktober 2022.

Arbetsmiljöverket har fått i uppdrag att bedöma om det till skyddsskor skulle kunna hänföras en kategori av skor som syftar till att förebygga belastningsskador i rygg, höfter och knän hos arbetstagare som går och står mycket i sitt arbete. Arbetsmiljöverket ska även redovisa eventuella tekniska, rättsliga och andra hinder mot att förebygga sådana belastningsskador genom utökade krav på användande av utrustning i arbetet, däribland skor. Vidare ska Arbetsmiljöverket utvärdera om Arbetsmiljöverkets befintliga råd och vägledningar behöver uppdateras eller förtydligas gällande hur belastningsskador i rygg, höfter och knän kan förebyggas. Uppdraget inkluderar även en redovisning om det är motiverat med en fördjupad analys om hur risken för sådana belastningsskador ska kunna förebyggas genom användande av utrustning, däribland ändamålsenliga skor, i arbeten som innebär att arbetstagare går och står mycket.

Uppdraget har inriktats på en utvärdering av åtgärder för att förebygga risker för hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär kopplat till att stå eller gå stor del av arbetsdagen – och där den primära källan till risk kan kopplas till hälsofarliga belastningar av att stå eller gå i arbetet. Det kan handla om hälsofarliga belastningar kopplade mot hur länge eller hur ofta man står eller går (duration och frekvens), eller det underlag som arbetet utförs på eller exempelvis utformningen av de skor som används vilket har koppling till belastningens intensitet. I uppdraget har även eventuella förvärrande faktorer utifrån skornas utformning beaktats. Detta inkluderar om skornas utformning kan ge upphov till risker för hälsofarliga belastningar som exempelvis om arbetet utförs i böjda eller vridna arbetsställningar. Utöver belastningsskador i rygg, höfter och knän förekommer ofta belastningsrelaterade besvär i ben och fötter hos arbetstagare som står och går stor del av arbetsdagen. Därför har även besvär i ben och fötter inkluderats i utvärderingen.

För flera yrkesgrupper som står och går mycket i arbetet, såsom vissa yrken inom vård- och omsorgssektorn och inom byggindustrin förekommer en mängd riskkällor som har koppling till belastningsbesvär i bland annat rygg, höfter och knän. Ett exempel är tung manuell hantering och påfrestande arbetsställning,



såsom ryggböjningar och knästående. Uppdraget avgränsas genom att inte inkludera sådana typer av riskkällor.

Utvärderingen av tekniska, rättsliga och andra hinder avgränsas till att endast inkludera arbetsmiljölagen (1977:1160), AML, Arbetsmiljöverkets föreskrifter, och Europaparlamentets och rådets förordning (2016/425) om personlig skyddsutrustning. Det betyder att uppdraget inte inkluderar att utvärdera annan lagstiftning såsom skattelagstiftning eller andra myndigheters föreskrifter. Utifrån att uppdraget inriktas på belastningsskador så ingår inte frågor relaterade till hygienkrav och förebyggande av smittorisker i utvärderingen.¹

I regeringsuppdraget ingår att redogöra för hur belastningsbesvär kan förebyggas genom användandet av utrustning i arbetet och där ändamålsenliga skor ges som ett exempel. Arbetsutrustning definieras i Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2006:4) om användning av arbetsutrustning, som en maskin, anordning, verktyg, redskap eller installation som används i arbetet. Arbetsmiljöverkets uppfattning är att skor eller andra relaterade produkter såsom skoinlägg inte är arbetsutrustning. Eftersom uppdraget anger att Arbetsmiljöverket ska redogöra för hur användandet av utrustning i arbetet kan förebygga belastningsskador och lyfter fram ändamålsenliga skor som ett exempel på en sådan åtgärd så har både skor och skoinlägg inkluderats i redogörelsen av förbyggande åtgärder.

Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2020:1) om Arbetsplatsens utformning ska golv vara utformade så att halkrisken är liten, och inte ha upphöjningar, hål eller lutningar som medför risk för ohälsa eller olycksfall. Sådana faktorer kan ha samband med belastningsbesvär men en analys av sådana faktorer bedöms vara utanför uppdraget.

Arbetsmiljöverket vill förtydliga hur begreppen belastningsskada och belastningsbesvär används i rapporten. I regeringsuppdragets direktiv används både begreppet belastningsskada och belastningsbesvär, vilka kan anses vara överlappande. Uppdragets motiv är att förebygga belastningsbesvär för arbetstagare som står och går mycket i arbetet. I 3 § Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2012:2) om belastningsergonomi, definieras begreppet belastningsbesvär. Utifrån detta kommer i huvudsak begreppet belastningsbesvär att användas. I de fall begreppet belastningsskada används ska denna, i denna rapport, ses som synonymt med belastningsbesvär.

¹ För aktuella föreskrifter inom området, se Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2018:4) om smittrisker samt Socialstyrelsens föreskrifter (SOSFS 2015:10) om basal hygien i vård och omsorg.



1.1 Regeringens motiv till uppdraget

Belastningsbesvär² kan utvecklas som en följd av långvarig överbelastning. Arbetstagares individuella förutsättningar kan påverka vilken grad av belastning som kan förekomma utan att påverka den långsiktiga risken för belastningsbesvär. Det är viktigt att uppmärksamma tidiga tecken på överbelastning för att förebygga belastningsbesvär för arbetstagare som står och går mycket i arbetet. I sådana arbeten kan förebyggande åtgärder vara att variera belastningen och arbetet. Det kan också vara användandet av särskilda skor som minskar risken för belastningsskador som en följd av långvarigt gående och stående i arbetet. Det är viktigt att beakta samband mellan samtliga omständigheter som innebär eller motverkar belastningsbesvär. Arbetsgivare ansvarar för att förebygga ohälsa och olyckor i arbetet.

Regeringens anser att det finns behov av att analysera om och i sådana fall hur belastningsskador i rygg, höfter och ben bättre kan förebyggas för arbetstagare som går och står mycket i arbetet genom användandet av utrustning i arbetet, däribland skor. Vidare anser Regeringen att det är väsentligt att arbetsgivare har lämplig vägledning om hur belastningsbesvär i rygg, höfter och knän kan förebyggas och om hur ändamålsenliga skor kan förebygga belastningsbesvär för arbetstagare som går och står mycket i arbetet.

2 Yrken där man står eller går stor del av arbetsdagen

Vartannat år genomför Statistiska centralbyrån (SCB) Arbetsmiljöundersökningen på uppdrag av Arbetsmiljöverket. I den kartläggs fysiska och psykosociala arbetsmiljöförhållanden. Undersökningen som består av både en telefonintervju och en enkät innehåller bland annat frågor om smärta från olika kroppsdelar och uppskattning av hur stor del av arbetsdagen den svarande sitter ner. Dessa frågor redovisas även efter näringsgren och yrkesindelning.

I Arbetsmiljöundersökningen från 2019³ framgår att det framför allt är inom de manligt dominerade yrkesgrupperna snickare, murare och anläggningsarbetare och den kvinnligt dominerade yrkesgruppen undersköterskor som många står och går en stor del av arbetsdagen. Totalt 87% av snickare, murare och anläggningsarbetare, och 73% av undersköterskor angav att de sitter mindre än en tiondel av arbetstiden. Särskilt undersköterskor inom hemtjänst,

² Besvär i rörelseorganen, dvs. alla former av ohälsa i rörelseorganen som kan ha samband med förhållanden i arbetet. Besvären kan ha orsakats av arbetet eller något annat, men förvärras av arbetet. I begreppet ingår allt ifrån lätta, övergående besvär till livslånga skador. Muskuloskeletal besvär är synonymt med belastningsbesvär. (3 § AFS 2012:2).

³ Arbetsmiljöverket. *Arbetsmiljön 2019*. Arbetsmiljöstatistik, Rapport 2020:2.



hemsjukvård och på äldreboende angav att de står och går mycket. Där uppgav fyra av fem att de sitter mindre än en tiondel av arbetstiden, vilket är mer än i vård- och omsorgssektorn i stort (35% av män och 40% av kvinnor inom vård- och omsorg sitter mindre än en tiondel av arbetsdagen). Även städare (80%)⁴, butikssäljare inom fackhandeln (62%) och förskollärare (62%) står och går betydligt mer⁵ jämfört med samtliga anställda (32%).

Av samtliga anställda som angav att de sitter högst en tiondel av arbetstiden har en tredjedel ont i ländryggen (nedre delen av ryggen) och en tredjedel i nedre extremiteterna (höfter ben, knän och fötter) varje vecka. Snickare, murare och anläggningsarbetare som satt högst en tiondel av arbetstiden angav sig ha besvär i ungefär samma utsträckning. Däremot hade två tredjedelar av undersköterskor (inom hemtjänst, hemsjukvård och äldreboende) som sitter högst en tiondel av arbetstiden ont i nedre extremiteterna och hälften hade ont i ländryggen. Ungefär hälften av butikssäljare (inom fackhandeln) och hälften av förskollärare som satt högst en tiondel av arbetstiden hade varje vecka ont i nedre extremiteterna. Lika många hade ont i ländryggen.⁶ Utifrån denna statistik går det dock inte att utläsa säkra orsakssamband. Besvären kan i varierande grad vara orsakade av eller förvärrats av andra risker i arbetsmiljön än det långvariga ståendet och gåendet.

Sammanfattningsvis innebär arbete som undersköterska (inom hemtjänst, hemsjukvård och äldreboende), butikssäljare (inom fackhandeln) samt förskollärare mycket stående och gående, och många arbetstagare inom dessa yrken upplever smärta i ländryggen och i nedre extremiteterna.

Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2001:3) om användning av personlig skyddsutrustning ska arbetsgivaren tillhandahålla personlig skyddsutrustning (vilket innefattar skyddsskor), om det behövs för arbetet. Den personliga skyddsutrustning ska tillhandahållas utan kostnad för arbetstagaren, vilket gäller oavsett yrkeskategori. Personlig skyddsutrustning ska endast användas om risken inte kan undvikas eller begränsas tillräckligt mycket genom allmänna tekniska skyddsåtgärder eller arbetsorganisatoriska åtgärder. För de mansdominerade yrkesgrupperna snickare, murare och anläggningsarbetare ställs vid utförande av bygg- och anläggningsarbete krav på att skyddsskor med skyddståhätta och spiktrampskydd används, om det inte är uppenbart onödigt. För flera kvinnodominerade yrkesgrupper, såsom undersköterskor, tillhandahåller arbetsgivaren vanligtvis inte skyddsskor. Om det finns risk för exempelvis halka, ska dock skyddsskor tillhandahållas som skyddar mot detta.

⁴ Bör tolkas med stor försiktighet då statistiken bygger på ett litet antal svarande.

⁵ Sitter mindre än en tiondel av arbetstiden.

⁶ På yrkesnivå är osäkerheten större eftersom statistiken bygger på färre antal svarande.



3 Arbetsmiljöverkets redogörelse av uppdraget

Inledningsvis kan det konstateras att grundläggande regler för hur arbetsrelaterad ohälsa ska förebyggas finns i arbetsmiljölagen (1977:1160, AML). Frågeställningarna i uppdraget kommer redogöras med nuvarande regelverk som utgångspunkt. De krav som ställs i lagstiftningen utgår till stor del från arbetsmiljöns beskaffenhet och allmänna skyldigheter för arbetsgivare, se 2 och 3 kap. AML. De olika aspekter som är betydelsefulla för förebyggande av ohälsa och som kommer till uttryck i AML kan kort redogöras för genom några exempel på krav som lagstiftaren ställer.

Utgångspunkten och grundprincipen för att förebygga ohälsa är att *arbetsförhållandena ska anpassas till människors olika förutsättningar i fysiskt och psykiskt avseende* vilket tydligt framgår av 2 kap. 1 § AML. Vidare är arbetstagares möjlighet till att *medverka* i utformningen av sin egen arbetssituation samt möjlighet till *variation* reglerad. Regelverket är också tydligt när den belyser *arbetsgivarens ansvar för att arbetsmiljön är tillfredställande*. Till exempel ska *lämpliga arbetslokaler utformas och inredas* ur arbetsmiljösynpunkt, se 3 § AML, en aspekt som ofta är värdefull för att förebygga belastningsbesvär.

En annan viktig princip som framgår av AML är att arbetsgivaren har ett övergripande ansvar för att vidta behövliga åtgärder för den enskilde arbetstagaren, och för att arbetsmiljön är tillfredställande. Arbetsgivarens ansvar och de skyldigheter som finns för att förebygga ohälsa framgår tydligt av 3 kap. 2 § AML: *Arbetsgivaren ska vidta alla åtgärder som behövs för att förebygga att arbetstagaren utsätts för ohälsa. Utgångspunkten är att allt som kan leda till ohälsa ska ändras eller ersättas så att risken för ohälsa eller olycksfall undanröjs*. Vidare ska teknik, arbetsorganisation och arbetsinnehåll utformas så att arbetstagaren inte utsätts för fysiska eller psykiska belastningar som kan medföra ohälsa eller olycksfall, 2 kap. 1 § AML.



3.1 Personlig skyddsutrustning och skor med dämpande egenskaper

Genom Europaparlamentets och rådets förordning (EU) 2016/425 av den 9 mars 2016 om personlig skyddsutrustning och om upphävande av rådets direktiv 89/686/EEG (PPE-förordningen) ställs det sedan 2018 harmoniserade hälso- och säkerhetskrav på personlig skyddsutrustning inom EU. Det innebär att en produkt som omfattas av förordningens tillämpningsområde och som släpps ut på marknaden inom EU måste uppfylla de krav som gäller enligt förordningen. Det medför vidare att det inte finns något utrymme för att föreskriva om nationella krav på utformningen av sådana produkter. En medlemsstat är dock inte förhindrad att föreskriva om krav för användning av personlig skyddsutrustning under förutsättning att kraven inte påverkar utformningen av personlig skyddsutrustning som släpps ut på marknaden.

Skor som ska skydda mot mekaniska stötar och mot halka omfattas av förordningens krav. Skor som ska skydda mot sådana risker kan också ha dämpade egenskaper, även om skon primärt är avsedd att skydda mot mekaniska stötar och halka. Skor som enbart har dämpande egenskaper i syfte att öka komforten hos bäraren anses inte omfattas av förordningens tillämpningsområde. I vägledningen till förordningen (PPE Regulation Guidelines - Guide to application of Regulation EU 2016/425 on personal protective equipment) förklaras detta bland annat av att vissa skor, särskilt sportskor, består av komponenter som syftar till att absorbera stötar när bäraren går och springer. Dessa komponenter betraktas endast öka komforten. Därför träffas de inte av definitionen av personlig skyddsutrustning i artikel 3 a som anger att med personlig skyddsutrustning avses bland annat utrustning som utformats och tillverkats för att bäras eller hållas av en person till skydd mot en eller flera risker för hälsa eller säkerhet.

Enligt Arbetsmiljöverkets bedömning omfattas inte en kategori av skor som syftar till att reducera risken för belastningsskador rygg, höfter, knän, ben och fötter till följd av långvarigt stående och gående för arbetstagare av PPE-förordningens tillämpningsområde. Detta eftersom sådana skor typiskt sett har egenskaper som enligt förordningen endast anses öka komforten. Skons egenskaper måste vidare syfta till att eliminera en risk som omfattas av förordningen för att förordningens krav ska kunna tillämpas på skon. I det vetenskapliga underlag som Arbetsmiljöverket analyserat (se avsnitt 3.2) finns det i dagsläget otillräckligt stöd för att skor med dämpande egenskaper kan eliminera risker som leder till belastningsskador, utan endast reducera sådana risker. Sverige kan inte heller på egen hand avgöra om sådana skor ska omfattas av PPE-förordningen. Frågan måste i sådant fall lyftas till Kommissionens expertgrupp under PPE-förordningen eftersom expertgruppen beslutar om



dessa typer av skor kan hänföras till definitionen av personlig skyddsutrustning eller inte.

Om expertgruppen bedömer att sådana skor är skyddsskor som faller in under PPE-förordningen, måste de uppfylla kraven i PPE-förordningen och de måste CE-märkas av tillverkaren⁷. För att kunna CE-märkas behövs en kravspecifikation utarbetas i form av en harmoniserad standard som tas fram av den europeiska standardiseringsorganisationen CEN⁸ eller i ett RfU-dokument (Recommendation for use) som tas fram i den vertikala gruppen för skyddsskor inom den horisontella kommittén för samordning av anmälda organ för personlig skyddsutrustning (HCNB PPE).

3.1.1 Om skon omfattas av PPE-förordningen

Vid användning av personlig skyddsutrustning, exempelvis skyddsskor, gäller kraven i Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2001:3) om användning av personlig skyddsutrustning. Föreskrifterna är en implementering av Rådets direktiv av den 30 november 1989 om minimikrav för säkerhet och hälsa vid arbetstagares användning av personlig skyddsutrustning på arbetsplatsen (tredje särdirektivet enligt artikel 16.1 direktiv 89/391/EEG) och Kommissionens direktiv (EU) 2019/1832 av den 24 oktober 2019 om ändring av bilagorna I, II och III till rådets direktiv 89/656/EEG vad gäller rent tekniska justeringar.

Av AFS 2001:3 och direktiv 89/656/EEG framgår bland annat att arbetsgivaren ska vidta kollektiva och organisatoriska åtgärder före individuella vilket innebär att personlig skyddsutrustning endast får användas om risken inte kan åtgärdas på annat sätt än genom användning av personlig skyddsutrustning (5 § AFS 2001:3, artikel 3 i direktiv 89/656/EEG). Arbetsgivaren ska också tillhandahålla personlig skyddsutrustning som uppfyller tillämpliga unionsbestämmelser om utformning och tillverkning med hänsyn till säkerhet och hälsa. Enligt samma artikel måste arbetsgivare som tillhandahåller personlig skyddsutrustning till sina anställda säkerställa att sådan personlig skyddsutrustning uppfyller de krav som fastställs i förordning (EU) 2016/425, artikel 4.1 direktiv 89/656/EEG och 3 § AFS 2001:3.

Av artikel 6.1 direktiv 89/656/EEG framgår att bilagorna 1, 2 och 3 till direktivet ger värdefull information och vägledning i regelarbetet. I bilagorna anges vid vilka risker och arbetsmoment som föranleder att personlig skyddsutrustning bör användas. Bilagorna innehåller även en icke-uttömmande

⁷ Att en produkt är CE-märkt betyder att en tillverkare eller importör intygar att produkten uppfyller EU:s grundläggande hälso-, miljö- och säkerhetskrav.

⁸ Comité Européen de Normalisation.



lista över kategorier av personlig skyddsutrustning. Varken den kategori av skor, de arbetsmoment som skorna är tänkta att användas vid eller den risk som har analyserats inom detta uppdrag och som skorna ska eliminera finns upptagna i bilagorna.

3.1.2 Om skon inte omfattas av PPE-förordningen

Reglerna inom EU för arbetstagares säkerhet och hälsa anges i ett ramdirektiv som ger de grundläggande reglerna för säkerhet på arbetsplatsen. I ett antal särdirektiv finns också minimikrav som inte får underskridas i EU:s medlemsländer. Det andra särdirektivet (89/655/EEG), ändrat genom direktiven 95/63/EG och 2001/45/EG, innehåller krav för säker användning av arbetsutrustning i arbetet. Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2006:4) om användning av arbetsutrustning baseras på det direktivet.

Enligt 2 § AFS 2006:4 avses med arbetsutrustning maskin, anordning, verktyg, redskap eller installation som används i arbetet. Föreskrifterna omfattar således varken skor eller skyddsskor som ska reducera belastningsskador i rygg, höfter, knän, ben och fötter till följd av långvarigt stående och gående.

Enligt Arbetsmiljöverkets bedömning har Arbetsmiljöverket bemyndigande att föreskriva om krav på skor som syftar till att reducera risken för belastningsskador i rygg, höfter, knän, ben och fötter till följd av långvarigt stående och gående för arbetstagare, så länge dessa skor inte utgör personlig skyddsutrustning eller faller in under någon annan harmoniserad unionsrättsakt. En sådan unionsrättsakt skulle kunna vara förordning (EU) 2017/745 om medicintekniska produkter då skor med vissa särskilda egenskaper och som används för att behandla och lindra skador och sjukdomar kan utgöra medicintekniska produkter. Skulle skon eller vissa delar av skon bedömas som en medicinteknisk produkt kan inte Arbetsmiljöverket föreskriva om krav på dess utformning. Sådana krav omfattas då av förordning (EU) 2017/745 om medicintekniska produkter, vilket innebär att en enskild medlemsstat är förhindrad att föreskriva andra krav än de som framgår av förordningen. Arbetsmiljöverket har vidare inget tillsynsansvar över medicintekniska produkter då detta är något som Läkemedelsverket ansvarar för.

För det fall att det ändå skulle anses lämpligt att föreskriva om sådana krav kan skorna inte benämnas som skyddsskor eller personlig skyddsutrustning eftersom de då skulle sammanblandas med produkter som faller in under PPE-förordningen och Arbetsmiljöverkets föreskrifter om användning av personlig skyddsutrustning. Ett sådant krav måste vidare utformas så att det inte åsidosätter arbetsgivarens allmänna skyldigheter att vidta åtgärder som syftar till att förebygga att arbetstagaren utsätts för ohälsa eller olycksfall. För det fall



att skorna utgör personlig skyddsutrustning måste också ett eventuellt krav på användning av sådana beakta åtgärdstrappan som beskrivs i 2 kap. 7 § AML. Enligt åtgärdstrappan måste en arbetsgivare i första hand vidta andra åtgärder innan den förser en arbetstagare med skor som ska eliminera belastningsskador. Ska skorna användas av arbetstagare, yrkesverksamma eller de som är inom utbildning inom vård och omsorg måste kraven även utformas så att Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd (AFS 2018:4) om smittrisker samt Socialstyrelsens föreskrifter (SOSFS 2015:10) om basal hygien i vård och omsorg beaktas.

Innan Arbetsmiljöverket skulle föreskriva om krav på skor som syftar till att reducera risken belastningsskador i rygg, höfter, knän, ben och fötter till följd av långvarigt stående och gående för arbetstagare, måste konsekvenserna av ett sådant krav analyseras djupare för att avgöra om det är lämpligt att ställa kravet. Ett sådant produktkrav som innehåller någon form av bedömning eller godkännande av att produkten uppfyller kraven kan medföra att liknande produkter som uppfyller kraven, men som saknar ett eventuellt godkännande, exkluderas från marknaden eftersom de inte längre skulle tillåtas användas. Sådana föreskrifter skulle troligtvis också behöva innehålla detaljerade krav på vilka tekniska egenskaper som skon ska uppfylla. Eftersom graden av belastning är beroende av vilket typ av underlag som arbetstagaren rör sig på och arbetstagarens fysiska egenskaper som till exempel vikt, kan det vara problematiskt att formulera ett tydligt och precist krav i en föreskrift som det också går att kontrollera att arbetsgivaren lever upp till.

3.1.3 Slutsats

Arbetsmiljöverket anser sammanfattningsvis att det inte går att hänföra skor som syftar till att reducera risken för belastningsskador i rygg, höfter, knän, ben och fötter till följd av långvarigt stående och gående för arbetstagare till tillämpningsområdet för PPE-förordningen och därmed inte heller till kategorin skyddsskor som utgör personlig skyddsutrustning. Arbetsmiljöverket anser vidare att det i och för sig finns bemyndigande att föreskriva om krav på användning av en sko med dämpande funktion och dess tekniska utformning, men att det av ovan redovisade anledningar inte är lämpligt att göra det.



3.2 Förebyggande åtgärder mot belastningsbesvär hos arbetstagare som går och står mycket i sitt arbete

3.2.1 Inledning

I denna del ges exempel på åtgärder för att förebygga risker för hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär i rygg, höfter, knän, ben och fötter till följd av att stå eller gå stor del av arbetsdagen. Redogörelsen inkluderar hur de förebyggande insatserna regleras och beskrivs i Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd samt i vägledande material på Arbetsmiljöverkets hemsida. Till detta redogörs för delar av det aktuella vetenskapliga kunskapsläget gällande huvudsakliga riskkällor för hälsofarlig belastning och belastningsbesvär samt åtgärder för att förebygga dessa.

Redogörelsen av Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd bygger i huvudsak på två föreskrifter, vilka preciserar reglerna på området utifrån bestämmelserna i AML och Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2001:1) om systematiskt arbetsmiljöarbete:

Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2012:2) om belastningsergonomi, och Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2020:1) om arbetsplatsens utformning.

En utgångspunkt i det förebyggande arbetet är att arbetsplatser och arbetsuppgifter ska ordnas och utformas så att risker för hälsofarliga eller onödigt tröttande belastningar förebyggs (1 § AFS 2012:2). Detta behöver beaktas vid planering, byggnation och inredning samt vid utformning och inköp av produkter och tjänster. Det betyder att arbetsgivaren ska, så långt det är praktiskt möjligt, ordna och utforma arbetsuppgifter och arbetsplatser så att arbetstagare kan använda arbetsställningar och arbetsrörelser som är gynnsamma för kroppen (5 § AFS 2012:2). För att uppnå detta behöver arbetets utformning och förebyggande åtgärder omfatta ett helhetsperspektiv. Det betyder att arbetsgivaren behöver beakta fysiska, organisatoriska och psykosociala faktorer i arbetsmiljön.

Att belasta kroppen behöver inte utgöra en ökad risk för ohälsa utan fysisk belastning är viktig för att underhålla kroppens funktioner. Belastningar kan leda till ohälsa om belastningen överstiger kroppens kapacitet eller om belastningen är långvarig eller frekvent återkommande utan tillräcklig återhämtning. Enligt de allmänna råden till 4 § AFS 2012:2 karaktäriseras en gynnsam belastning av återkommande variation, balans mellan aktivitet och återhämtning samt begränsning i tid. Arbetsplatser och arbetsuppgifter behöver därför ordnas och utformas för att möjliggöra gynnsamma hälsosamma belastningar med en lagom blandning av rörelse, belastning och återhämtning. Arbetsgivare behöver även beakta individuella förutsättningar eftersom de påverkar risken för belastningsbesvär. Detta förebyggande arbete är en central



del i det systematiska arbetsmiljöarbetet som är tydligt reglerat. Arbetsgivare ska undersöka om arbetstagarna utför arbete som kan vara hälsofarligt eller onödigt tröttande, till exempel på grund av de arbetsställningar och arbetsrörelser som arbetet orsakar (4 § AFS 2012:2). Om belastningarna enskilt eller i kombination med andra faktorer i arbetet (andra belastningsergonomiska faktorer, fysiska, organisatoriska och psykosociala faktorer) kan innebära risk för skador i rörelseorganen och på stämbanden ska riskerna åtgärdas. Närmare bestämmelser om åtgärder finns i Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2001:1) om systematiskt arbetsmiljöarbete.

3.2.2 Arbetsstol som medger att kunna växla stående och gående med sittande

Forskningslitteraturen visar att tidsfaktorn, det vill säga durationen av exponeringen, ofta är den enskilda faktor som har störst påverkan på besvärsförekomsten vid arbete som innebär att man står och går stor del av arbetsdagen.⁹ Tidsfaktorn inkluderar både den sammanlagda tiden i stående eller gående under arbetsdagen och den sammanhängande tiden utan avbrott och återhämtning. Flera studier visar ett samband mellan belastningsbesvär och att stå eller gå stor delar av arbetsdagen utan tillräckliga möjligheter för återhämtning, såsom att sitta.¹⁰ Att till exempel återkommande stå mer än 40 minuter utan avbrott är kopplat till en ökad risk för belastningsbesvär i ländrygg, höft, och nedre extremiteter (knän, ben och fötter), även hos personer som tidigare varit besvärsfria.¹¹ Att minska den ihållande tiden, det vill säga, tiden utan avbrott för variation eller paus, kan minska den hälsofarliga belastningen. Att exempelvis bryta upp stillastående med benrörelser, eller genom att ta några steg, kan i viss utsträckning minska en hälsofarlig belastning och besvär i benen och ryggen även om fler åtgärder generellt behövs för att undanröja risken för ohälsa med betydande säkerhet.¹²

I de allmänna råden till 5 § AFS 2012:2 och i tillhörande bedömningsmodell¹³ redovisas att hälsofarlig belastning till följd av långvarigt stående eller gående arbete kan åtgärdas genom att ge arbetstagaren möjlighet att kunna växla mellan stående, sittande och gående. Det vill säga åtgärder kan inriktas på hur arbetet utformas så att en del arbetsuppgifter kan göras sittande eller

⁹ Speed m.fl. (2018) doi:10.1016/j.apergo.2018.02.021, Chamber m.fl. (2019) PMID: PMC6543982.

¹⁰ Anderson m.fl. (2017) doi:10.1002/msc.1174, Coenen m.fl. (2017) doi:10.1016/j.gaitpost.2017.08.024, Coenen m.fl. (2018) doi:10.1136/bjsports-2016-096795, Wahlström m.fl. (2012) doi:10.1080/00140139.2011.583360, Gell m.fl. (2011) doi:10.1002/ajim.20918.

¹¹ Coenen m.fl. (2017) doi:10.1016/j.gaitpost.2017.08.024.

¹² Balasubramanian m.fl. (2008) doi:10.1002/hfm.20132, Balasubramanian m.fl. (2009) doi:10.1016/j.ergon.2008.10.017, Lin m.fl. (2012) doi:10.1016/j.apergo.2012.01.006, Lin m.fl. (2012) doi:10.1016/j.apergo.2012.03.002, Wall m.fl. (2020) doi:10.1080/00140139.2020.1725145, Sheahan m.fl. (2016) doi:10.1016/j.apergo.2015.08.013, Gallagher m.fl. (2019) doi:10.1016/j.humov.2019.03.012.

¹³ Bedömning av sittande, stående och gående arbetsställningar, Arbetsmiljöverkets allmänna råd om tillämpningen av föreskrifterna om belastningsergonomi.



ståsittande. Denna specifika typ av åtgärd, det vill säga användning av arbetsstol, är reglerad i Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 1985:18) om frisörarbete. I föreskrifterna ställs krav på att det ska finnas tillgång till en frisörstol för det arbete som kan utföras sittande eller halvsittande för att på så sätt möjliggöra variation i arbetsställningarna mellan stående och sittande (3 § AFS 1985:18).

Arbetsplatser ska vara utformade för att medge tillräcklig rörelsefrihet för arbetet (25 § AFS 2020:1), vilket kan stödja möjligheterna att utföra arbetet på ett varierat och skonsamt sätt (allmänna råden till 4 § AFS 2012:2). Därför behöver det utrymme som arbetet utförs i vara tillräckligt rymligt så att arbetstagare kan röra sig avspänt, dynamiskt och välbalanserat vare sig man går, sitter eller står. Arbetstagaren ska ges möjligheten att kunna påverka upplägget och genomförandet av det egna arbetet så att det resulterar i tillräcklig rörelsevariation och återhämtning, till exempel genom att kunna växla mellan stående och sittande arbete (8 § AFS 2012:2). Om det, av särskilda förhållanden på arbetsplatsen, inte är möjligt att utforma arbetsplatsen så att den medger tillräcklig rörelsefrihet för arbetet ska arbetstagarna ha tillräcklig rörelsefrihet nära den plats där arbetet utförs (25 § AFS 2020:1). Om arbetet endast kan utföras stående kan man införa pauser där arbetstagaren har möjlighet att sitta eller på annat sätt återhämta sig (allmänna råden till 5 § AFS 2012). Om arbetet innebär stillasittande eller stillastående är det oftast mer gynnsamt att bryta upp detta med rörelser, som gående.¹⁴ Återhämtning kan även göras möjlig genom att arbetstagaren ges möjlighet till sittande under de pauser som uppstår i arbetet – till exempel vid arbete i butik, i hotellreception och för serveringspersonal som för tillfället inte har några kunder.

Till detta kan nämnas arbetsgivarens skyldighet att se till att det normalt inte förekommer arbete som är repetitivt, starkt styrt eller bundet, 7 § AFS 2012:2. Ett sådant arbete kan exempelvis medföra att arbetstagare behöver stå stilla under långa stunder utan tillräcklig möjlighet till rörelsevariation och återhämtning. Om en arbetstagare ändå måste utföra sådant arbete på grund av särskilda omständigheter, ska arbetsgivaren förebygga riskerna för ohälsa eller olycksfall till följd av hälsofarliga eller onödigt tröttande belastningar. De förebyggande åtgärderna ska leda till ökad variation i arbetet, till exempel genom arbetsväxling, arbetsutvidgning eller pauser (7 § AFS 2012:2).

3.2.3 Dämpande underlag, skor och skoinlägg

Andra exempel på åtgärder för att förebygga risker för hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär hos arbetstagare som står och går stor del av arbetsdagen,

¹⁴ Wall m.fl. (2020) doi:10.1080/00140139.2020.1725145, Sheahan m.fl. (2016) doi:10.1016/j.apergo.2015.08.013, Gallagher m.fl. (2019) doi:10.1016/j.humov.2019.03.012.



är att se till så att underlaget som arbetstagaren utför arbetet på, vilket inkluderar golv och mattor, är lämpligt utformat för verksamheten. Arbetslokaler ska enligt 2 kap. 3 § AML vara utformade och inredda så att de är lämpliga ur arbetsmiljösynpunkt. När det gäller golvs beskaftenheter så finns dessa reglerade i 35 § AFS 2020:1. Där beskrivs att golv ska vara fasta och stabila, ha en för verksamheten lämplig svikt, utformas så att halkrisken är liten, och inte ha upphöjningar, hål eller lutningar som medför risk för ohälsa eller olycksfall. I de allmänna råden till 4 § AFS 2012:2, beskrivs att olämpliga underlag kan orsaka spända och belastande arbetsställningar och arbetsrörelser, särskilt i situationer där man hanterar bördor eller står och går mycket. Ojämn, ostadiga, sneda eller hala underlag samt hårda underlag med låg svikt kan bara delvis motverkas med exempelvis lämpligt utformade skor eller skoinlägg. Effekterna av att byta ett stumt eller hårt golv till ett med (mer) svikt har utvärderats bland personal inom vård- och omsorgssektorn i Sverige. Utvärderingen av åtgärden visade att införandet av de nya golven med mer svikt bidrog till en minskning av ohälsa och besvär i främst fötter och knän.¹⁵ Samtidigt hade denna enskilda åtgärd en begränsad effekt på att långsiktigt minska belastningsbesvär i ländryggen och i höfter.

Vid val av golv eller annat underlag är det viktigt att beakta att både hårda eller alltför mjuka eller sviktande underlag kan orsaka risker för hälsofarliga och onödigt tröttande belastningar.¹⁶ I vägledande material på Arbetsmiljöverkets hemsida¹⁷ beskrivs att det i vissa verksamheter finns behov av hårda golv, till exempel för trucktrafik. I andra verksamheter där arbetstagare står eller går kan det vara lämpligt att välja mjukare golv som har mer svikt för att minska hälsofarlig belastning på rygg, ben och fötter. Vidare beskrivs att vissa hårda golv, till exempel ett trägolv upplagt på regler, har det hårda golvets fördelar men samtidigt har en del svikt. Detta kan förebygga påfrestande belastningar vid till exempel rullande (manuell) hantering av vagnar, rullstolar, liftar och sängar. Underlag med ett mjukt yttskikt kan annars väsentligt öka den kraft som behövs för att utföra arbetet och därigenom ge upphov till risk för hälsofarliga och onödigt tröttande belastningar.¹⁸ Belastningarna vid rullande hantering, kan till viss del minskas genom att byta till bredare hjul på lastbäraren och med större hjuldiameter.¹⁹ Ett annat exempel på åtgärd är att istället installera takburna anordningar såsom att ersätta golvburna liftar med takburna.

¹⁵ Wahlström m.fl. (2012) doi:10.1080/00140139.2011.583360.

¹⁶ Redfern & Chaffin (1995) doi:10.1518/001872095779049417, Redfern & Cham (2000) doi:10.1080/1529866000898458, Cham & Redfern (2001) doi:10.1518/001872001775898205, Anderson m.fl. (2017) doi:10.1002/msc.1174, Speed m.fl. (2018) doi:10.1016/j.apergo.2018.02.021.

¹⁷ Arbetsmiljöverkets hemsida, Golven ska vara säkra och rena <https://www.av.se/inomhusmiljo/lokaler-och-arbetsutrymme/golv/>

¹⁸ Keenan m.fl. (2020) doi:10.1007/s00198-020-05520-y, Lachance m.fl. (2016) doi:10.1177/0018720816644083, Lachance m.fl. (2018) doi:10.1016/j.apergo.2018.04.009.

¹⁹ Al-Eisawi m.fl. (1999) doi:10.1016/j.ergon.2015.09.002.



En möjlig åtgärd för att minska belastningsbesvär i rygg, höfter, knän, ben och fötter hos arbetstagare som står en stor del av arbetsdagen är att införa stötdämpande mattor, vilka ibland kallas ståmattor eller likande. För de arbetstagare som istället har ett mer rörligt arbete och där det inte är möjligt att påverka utformning av underlaget i samma utsträckning kan lämpligt utformade skor och skoinlägg (vilket även inkluderar ortopediska inlägg) vara en åtgärd för att minska risken för hälsofarlig belastning och belastningsbesvär. Det finns vetenskaplig evidens för att lämpligt utformade stötdämpande mattor, lämpligt utformade skor inklusive skoinlägg (och då främst ortopediska inlägg), kan minska förekomsten av belastningsbesvär.²⁰ Effekten av skor och skoinlägg som åtgärd för att minska risken för hälsofarlig belastning och belastningsbesvär har studerats hos flera yrkesgrupper som står och går stor del av arbetsdagen. Ett sådant exempel är att man bland brevbärare i Sverige införde dämpande skor som åtgärd för att minska risker för hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär orsakade av att behöva stå och gå stora delar av arbetsdagen. Utvärderingen visade att de rapporterade ryggbesvärerna minskade som följd av att arbetstagarna använde dämpande skor i sitt arbete.²¹ Liknande erfarenheter har setts bland polisanställda i USA, som också står och går stor del av arbetsdagen. Andelen som rapporterade besvär i fötterna minskade signifikant som en följd av användning av specialutformade skoinlägg.²²

Det är viktigt att de skor som används har provats ut individuellt. Detta för att de ska vara komfortabla (bekväma) vilket även inkluderar att de passar fotens form.^{23,24} Att passformen är god och att skorna är komfortabla är även viktigt eftersom detta annars kan medföra en ökad risk för belastningsbesvär och skador.²⁵ Det vill säga, skor som är olämpligt utformade utifrån det arbete som ska utföras kan ge upphov till nya risker för ohälsa. Om arbete exempelvis utförs knästående eller huksittande behöver den sko som används var följsam till foten. Det kan, i vissa fall, annars orsaka att skons plös skapar tryck mot fotens vrist eller underbenets framsida vid knästående eller huksittande arbetsställningar.²⁴ Detta kan ge ömmande, tryckande eller domnande besvär på hud eller inre vävnader och hämma blodcirkulationen.²⁴ Skor med låg grad av böjlighet i tåpartiet, såsom med stålskyddshätta (som ofta används som skyddsskor), kan orsaka försämrad blodcirkulation vid arbetsmoment där man måste inta en arbetsställning som innebär längre tid i knästående.²⁴ Om tårna

²⁰ Waters m.fl. (2015) doi:10.1002/rnj.166, Anderson m.fl. (2017) doi:10.1002/msc.1174, Speed m.fl. (2018).

²¹ Nylén & Linder (1998) ISBN 9979-863-08-0.

²² Sobel m.fl. (2001) doi:10.7547/87507315-91-10-515.

²³ Dobson m.fl. (2017) doi:10.1016/j.apergo.2016.11.008.

²⁴ 2016/001065 - Val av skyddsskor vid arbete som utförs i påfrestande arbetsställning som knästående eller huksittande.

²⁵ Buldt & Menz (2018) doi: 10.1186/s13047-018-0284-z, Anderson m.fl. (2020) doi:10.1186/s13047-020-00402-2.



inte kan böjas, utan att främre delarna av tårna får ta kroppstyngdens belastning, skulle detta kunna ge upphov till besvär av ömmande och smärtande symptom i fötter och tår, som även kvarstår vid normalt gående.²⁴ Om de skor som används har hög vikt kan detta i sig orsaka onödigt tröttande belastningar jämfört med om skor med en lägre vikt ändvänds.²⁶ I de allmänna råden till 4 § AFS 2012:2 beskrivs att arbetsskor utan hälkappa eller med låg svikt i sulan kan öka risken för fallolyckor och belastningsbesvär i rygg, höft och knän. Skornas svikt (dämpning) bör bedömas i kombination med underlagets svikt. Eftersom skornas stötdämpande egenskaper avtar med tid behöver skona ersättas med viss regelbundet allt efter att deras stötdämpande egenskaper minskar.²⁷

Som beskrivits i ett yttrande från Arbetsmiljöverket i ett överklagandeärende²⁸ så kan risker för belastningsbesvär kopplade till att stå eller gå på ett hårt underlag undanröjas eller minskas genom att ersätta ett hårt golv med ett golv med lämplig svikt (i detta fall mer svikt/dämpning). Att som enskild åtgärd istället införa dämpande skor i syfte att motverka de negativa konsekvenserna av ett hårt golv kräver även att det finns lämpliga rutiner på plats så att arbetstagarna använder de dämpande skorna, vilket inkluderar att eventuella vikarier och annan tillfällig personal kan följa rutinen.²⁸ Det är alltså tveksamt i vilken grad en enskild åtgärd, som att införa lämpligt utformade skor, kan undanröja risk för hälsofarlig belastning och belastningsbesvär i rygg, höfter, knän, ben och fötter hos arbetstagare som står och går mycket i sitt arbete.

3.2.4 Slutsats

Denna del har gett exempel på åtgärder för att förebygga risker för hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär i rygg, höfter, knän, ben och fötter till följd av att stå eller gå stor del av arbetsdagen. Detta kopplas vidare till det aktuella vetenskapliga kunskapsläget, samt till Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd samt vägledande material på Arbetsmiljöverkets hemsida.

Forskning visar att belastningens duration (varaktighet) ofta är den viktigaste faktor som avgör riskens storlek. Det finns även vetenskapligt stöd för att dämpande mattor, lämpligt utformade skor och skoinlägg kan minska risken för hälsofarlig belastning och belastningsbesvär för de arbetstagare som står och går stor del av arbetsdagen. Däremot verkar dessa åtgärder ha begränsad effekt när det gäller att helt undanröja risken för hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär. Flera studier visar att åtgärderna har begränsad effekt när

²⁶ Ramadan m.fl. (2022) doi:10.3233/WOR-205151, Al-Ashaik m.fl. (2015) doi:10.1016/j.ergon.2015.09.002.

²⁷ Hemler m.fl. (2021) doi:10.1016/j.gaitpost.2021.03.006.

²⁸ J 2004/52680, N2003/5546/ARM. Förnyat yttrande över överklagande av Sundsvalls kommun angående brister i arbetsmiljön på Skottsundsbackens servicehus.



det gäller att minska svullnaden (ödem) i fötter och ben där arbetstagare står och går under ett helt arbetspass.²⁹ Det vill säga forskning visar att det ofta inte är tillräckligt med en enskild åtgärd såsom att införa ett underlag med god svikt eller att individuellt utformade skor eller skoinlägg för att undanröja risker för hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär.³⁰ Därför behövs ofta en kombination av åtgärder för att riskerna ska kunna undanröjas. Det nuvarande vetenskapliga kunskapsläget är begränsat när det gäller mer exakta, kvantifierbara och kontrollerbara egenskaper hos stötdämpande mattor (ståmattor), skor eller skoinlägg för att effektivt kunna minska hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär.³¹ Kunskapsläget är även begränsat när det gäller åtgärdernas effektivitet utifrån kön och ålder hos arbetstagarna som åtgärderna har riktats till.³¹

I arbetet med att förebygga risker för hälsofarliga belastningar och belastningsbesvär för de arbetstagare som står eller går stor del av arbetsdagen behöver man vid val av åtgärder beakta belastningarnas duration (hur länge), frekvens (hur ofta) och intensitet (hur mycket). Belastningens intensitet vid stående och gående kan påverkas genom bland annat arbetsplatsen utformning, såsom att se till att golv eller annat underlag är lämpligt utformade, vilket inkluderar en lämplig svikt som inte bidrar till en ohälsosam belastning. Andra förebyggande åtgärder kan inkludera stötdämpande mattor, lämpligt utformade skor eller skoinlägg. Belastningens duration och frekvens kan påverkas genom att arbetstagaren ges möjlighet att växla mellan gående, stående och sittande. Det handlar både om hur arbetet och arbetsplatsen är utformad, vilket omfattar såväl fysiska som organisatoriska faktorer. Detta inkluderar åtgärder som att minska både den sammanlagda tiden och den ihållande tiden för de arbetstagare som står eller går stor del av arbetsdagen. Ett exempel på en sådan åtgärd, och som har förts fram i forskningsrapporter som har studerat arbetsmiljön bland hemtjänstpersonal, är att se över så att bemanning är tillräcklig så att arbetstagarna har möjlighet till tillräcklig återhämtning under arbetsdagen.³²

Arbetsmiljöverket vill också förtydliga vikten av att i första hand se över möjligheten att genom generella och kollektiva åtgärder undanröja risker i verksamheten. Individuella åtgärder är aktuella om generella åtgärder inte är

²⁹ Cham & Redfern (2001) doi:10.1518/001872001775898205, Zander m.fl. (2004) doi:10.1016/j.ergon.2004.04.014, Speed m.fl. (2018) doi:10.1016/j.apergo.2018.02.021.

³⁰ Gell m.fl. (2011) doi:10.1002/ajim.20918.

³¹ Anderson m.fl. (2017) doi:10.1002/msc.1174, Speed m.fl. (2018) doi:10.1016/j.apergo.2018.02.021.

³² Berglund m.fl. (2021) Fysisk belastning inom hemtjänsten – kartläggning och åtgärdsförslag. Rapport 2021:08. Centrum för arbets- och miljömedicin, Region Stockholm. Forsman m.fl. (2020). Hemtjänstpersonalens arbetsförhållanden – identifiering av hälsoriskfaktorer samt åtgärdsförslag. AFA slutrapport dnr. 150036. Institutet för miljömedicin, Karolinska Institutet. Johansson m.fl. (2021). Hemtjänstpersonalens arbetsmiljö och hälsa i fyra skånska kommuner. Arbets- och miljömedicin Syd. Rapport nr. 6.



möjliga. Att se över hur arbetet är organiserat och hur golv och annat underlag som arbetstagarna går eller står på är utformade är exempel på generella åtgärder.



3.3 Utvärdering av Arbetsmiljöverkets regelverk samt fördjupad analys gällande förebyggande av belastningsbesvär

3.3.1 Förtydligande av regelverk

Arbetsmiljöverket har i inledningen redogjort för, och vill återkomma till, att det i nuvarande regelverk finns en tydlig linje för att arbetsgivaren i första hand ska vidta generella åtgärder för att förebygga ohälsa. Om dessa inte är tillräckliga så finns en möjlighet att se över individuella åtgärder. Detta finns det stöd för i AML där det framgår att arbetsgivaren ska se till att det finns en lämpligt organiserad verksamhet för arbetsanpassning och rehabiliteringsverksamhet, se 3 kap 2 a § AML. Det finns vidare en kompletterande föreskrift som reglerar området, Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2020:5) om arbetsanpassning. Föreskrifterna avser arbetsgivarens organisation av arbetsanpassning och tillvägagångssätt för att vid behov anpassa arbetsmiljö för enskilda arbetstagare, se 1 §. Arbetsmiljöverket ser idag inte att det finns ett aktuellt behov att detaljreglera nuvarande regelverk avseende individuella åtgärder gällande arbetsskor mer än det som i nuläget beskrivs. Detta för att undvika att fokus hamnar på individuella åtgärder framför arbetsgivarens ansvar att se till helheten i en arbetsmiljö och de generella åtgärder som ofta behövs i samverkan mellan en arbetsgivare och arbetstagare för att uppnå en god arbetsmiljö.

Utifrån ovanstående nämnda kontext bedömer Arbetsmiljöverket också regeringens specifika fråga om en reglering ska ske med avseende på "särskild utrustning med ändamålsenliga arbetsskor". En sådan lösning med särskilt utformade skor, bör ses som en individuell åtgärd som arbetsgivaren ska erbjuda i de fall det är nödvändigt för arbetstagaren för att undanröja risk för ohälsa och olycksfall. Här kan noteras Arbetsmiljöverkets tidigare redogörelse att flera faktorer i arbetsmiljön samverkar och kan påverka belastning på rörelseorganen. Individuella arbetsskor som enskild lösning bedöms därtill ha en begränsad effekt för att kunna undanröja risker för ohälsa hos arbetstagare som står och går mycket i sitt arbete.

AML är en ramlag med generella regler och är kompletterad med detaljerade föreskrifter och allmänna råd om hur onödiga risker för ohälsa kan förebyggas, bland annat föreskrifterna om arbetsplatsens utformning, (AFS 2020:1) samt belastningsergonomi, (AFS 2012:2). Av dessa bindande föreskrifter kan arbetsgivare tydligt följa specifika anvisningar för att förebygga ohälsa och olycksfall. Myndigheten uppdaterar löpande föreskrifter och vägledande material utifrån aktuellt kunskapsläge och revideringar sker vid behov. Arbetsmiljöverket anser att arbetsgivarens ansvar för att risker för hälsofarliga eller onödigt tröttande belastningar förebyggs finns utförligt beskrivet i Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd (AFS 2012:2). När det kommer till arbetsställningar och arbetsrörelser ska arbetstagarna ha möjlighet att



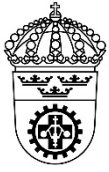
påverka sitt arbete med upplägg och genomförande. Även arbetsgivarens skyldighet att undersöka risker och bedöma dessa är tydligt reglerad i 4 § AFS 2012:2. I bedömningen av risker framhålls det särskilt att fysiska, organisatoriska och psykosociala faktorer i arbetsmiljön ska beaktas. Det finns vidare nödvändiga hänvisningar till bestämmelser om åtgärder, uppföljning och dokumentation av riskbedömningen till Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2001:1) om systematiskt arbetsmiljöarbete som berör alla arbetsgivare. Arbetsmiljöverket får enligt 4 kap. 10 § AML och 18 § 6 arbetsmiljöförordningen (1977:1166, AMF) meddela föreskrifter om arbetsmiljöns beskaffenhet och om allmänna skyldigheter i fråga om arbetsmiljön som behövs för att förebygga ohälsa och olycksfall i arbetet.

Arbetsmiljöverket bedömer dock utifrån nuvarande kunskapsläge inom området för belastningsbesvär att det sammantagna regelverk som finns idag är tillräckligt belysande för att undanröja risken för ohälsa eller olycksfall kopplat till belastningsbesvär i rygg, höfter, knän, ben och fötter hos arbetstagare som står och går mycket i sitt arbete. Här har även beaktats allmänna råd som tillhör aktuella föreskrifter samt väglednings-material på Arbetsmiljöverkets hemsida. Rekommendationerna i bedömnings-modellerna³³ i de allmänna råden till AFS 2012:2, om att arbetets utformning ska möjliggöra fri rörelsemöjlighet och möjlighet att för vid ett stående arbete kunna växla till sittande är väl i linje utifrån rådande kunskapsläge inom området. Arbetsmiljöverket har i analysen av vårt vägledande material identifierat behov av mindre tillägg gällande underlagets egenskaper och att ett mjukt ytskikt hos ett golv kan ge upphov till påfrestningar vid rullande hantering. Dessa tillägg har nu införts i de vägledande material som finns på vår hemsida.³³

3.3.2 Behov av fördjupad analys om användande av utrustning i arbetet i syfte att förebygga belastningsskador

Arbetsmiljöverket gör följande bedömning utifrån redogörelserna i avsnitt 3.1 och 3.2. Utifrån rådande kunskapsläge som finns, gällande hur belastningsbesvär ska förebyggas hos arbetstagare som står och går mycket i arbetet, är flera samverkande faktorer som behöver ses över på en arbetsplats, för att optimalt förebygga risk för ohälsa. Enskilda åtgärder såsom särskilt utformade arbetsskor bedöms generellt inte kunna eliminera risken för nämnda belastningsbesvär. Detta hindrar inte att lämpligt utformade arbetsskor används som en del i åtgärdsarbetet för att förebygga risk för belastningsbesvär för de personer som står eller går mycket i sitt arbete. Detta hindrar heller inte att arbetsmarknadens parter sluter överenskommelser om att arbetstagare i sitt arbete ska tillhandahållas lämpligt utformade arbetsskor. Det bedöms i

³³ Arbetsmiljöverkets hemsida, Sittande, stående och gående arbete. <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/belastningsergonomi/sittande-staende-och-gaende-arbete>.



dagsläget således inte motiverat med en fortsatt fördjupad analys om hur risken för belastningsbesvär skulle kunna förebyggas genom användande av särskild utformad utrustning, såsom arbetskor.