

Kurs i ergonomi, rehabilitering,  
kvalitetssäkring och projektmetodik  
för sjukgymnaster och arbetsterapeuter.  
Arbetslivsinstitutet/Karolinska institutet  
2004/2005

Förekomst av besvär i rörelseorgan och upplevelse av psykosocial  
arbetsmiljö hos brevbärare.

Stef Angenent  
Leg. Sjukgymnast  
Previa Eskilstuna

Handledare Monica Mortimer, Med Dr, ergonom  
Arbetslivsinstitutet  
Arbetshälsoenheten  
113 91 STOCKHOLM



KAROLINSKA INSTITUTET  
Avdelningen för Rehabiliteringsmedicin  
Institutionen för Folkhälsovetenskap

## Förord

Föreliggande arbete har utförts som projektarbete vid Arbetslivsinstitutets och Karolinska institutets utbildning för sjukgymnaster och arbetsterapeuter 2004/2005

Ämnesansvariga kursledare var professor Kristian Borg och professor Ewa Wigaeus Tornqvist. Arbetet har utförts vid företagshälsovården AB Previa Eskilstuna.

Handledare har varit Monica Mortimer, Med Dr, ergonom

Undertecknad är ensam ansvarig för innehållet av rapporten.

*Jag vill härmed rikta ett stort tack till Monica Mortimer för datorbearbetning av enkätsvar, postcentercheferna Gunilla Oddberg, Mikael Lantz och Torbjörn svensson för hjälp med spridning och insamling av enkäten inom postområdena Eskilstuna och Strängnäs kommun.*

Stef Angenent  
Företagsgymnast  
AB Previa  
Källgatan 1  
631 45 Strängnäs

## Sammanfattning

Undersökningar av hur arbetstagare upplever sitt arbete och sin arbetsmiljö visar att besvär till följd av för stora, långvariga eller ensidiga belastningar utgör ett av de största arbetsmiljöproblemen. Smärta i nacken eller ländryggen kan påverka funktionsförmågan men också ge upphov till oro, ångslan och nedstämdhet. Detta i sin tur kan förstärka upplevelsen av smärtan men först nyligen har psykologiska faktorer börjat uppfattas som en länk i orsakskedjan bakom både uppkomsten och varaktigheten av nack- och ländryggsbesvär.

Syfte med den här rapporten var att undersöka förekomsten av besvär i rörelseorgan och upplevelse av den psykosociala arbetsmiljön hos brevbärare samt om det fanns något samband mellan besvärsförekomsten och kön, anställningstid och utdelningsområde. Även skillnader mellan besvärsförekomsten och arbetsförhållande mellan brevbärarna och tidningsbud togs upp.

Metoden som valdes var en enkätstudie som utfördes vid posten i Eskilstuna och Strängnäs Kommun under januari månad 2005. Antal brevbärare som deltog i undersökningen var 164 varav 142 lämnade in enkäten besvarad.

Resultatet av studien visade att framförallt besvär i nacken/skuldror och ländryggen förekom frekvent. Som negativa psykosociala faktorer angav brevbärarna att det fanns lite möjlighet att påverka arbetet, att arbetet var tidspressad, enformig och mer än en tredje del upplevde låg kontroll och höga krav på arbetsplatsen.

Medelåldern visade sig vara hög och antal brevbärare med en anställning över 10 år dominerade.

Kvinnliga brevbärare upplevde arbetet i allmänhet positivare än sina manliga kollegor och angav högre yrkesstolthet, bättre socialt stöd och större möjlighet att påverka sin arbetsituation. Jämför man brevbärarens arbetsförhållande med tidningsbudets ser man att besvärsförekomsten är olika trots att deras arbetsituation är liknande.

Slutsatsen av den här undersökningen är att psykosociala faktorer bör studeras vidare för underlag till preventiva strategier.

| <b>Innehållsförteckning</b>               | <b>Sidan</b> |
|---|--------------|
| Inledning                                 | 1            |
| Målsättning/syfte                         | 2            |
| Material/Metod                            | 3            |
| Resultat                                  | 4            |
| <i>Bakgrundsinformation</i>               | 4            |
| <i>Besvärsförekomst</i>                   | 4            |
| <i>Sjukskrivning</i>                      | 5            |
| <i>i förhållande till anställningstid</i> | 5            |
| <i>i förhållande till postområdet</i>     | 5            |
| <i>Psykosocial arbetsmiljö</i>            | 6            |
| <i>Social stöd</i>                        | 6            |
| <i>Upplevelser av arbetet</i>             | 7            |
| <i>Brevbärare jämfört med tidningsbud</i> | 8            |
| Diskussion                                | 8            |
| Slutsats                                  | 10           |
| Litteraturreferenser                      | 11           |

## **Inledning**

Belastningsbesvär som är en benämning på arbetsrelaterade besvär i rörelseorganen är mycket vanliga (1). Besvär eller skador i muskler, senor och leder är en av de vanligaste orsakerna till att människorna är borta från arbetet (1). Undersökningar av hur arbetstagare upplever sitt arbete och sin arbetsmiljö visar att besvär till följd av för stora, långvariga eller ensidiga belastningar utgör ett av de största arbetsmiljöproblemen (1). Under många år har en stor del av de arbetsskador som anmälts enligt lagen om arbetsskadeförsäkring handlat om överbelastning av kroppen. Över 70 % av alla anmälda arbetssjukdomar och över 20 % av arbetsolycksfallen har gällt belastningsskador, vilket tillsammans utgjort mer än 40 % av alla anmälda arbetsskador. En hög sjukfrånvaro, åtgärder för rehabilitering och störningar i produktion medför dryga kostnaden för företag och samhälle (1).

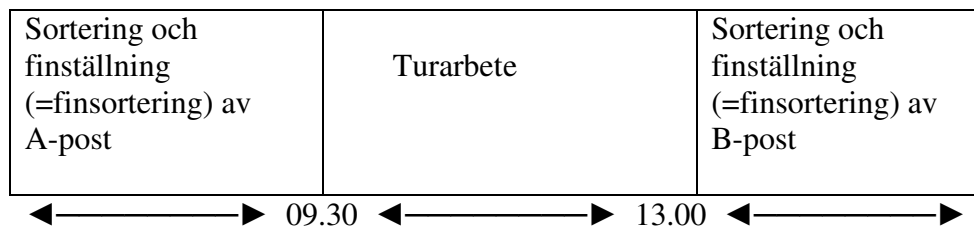
För både nack- och ländryggsbesvär finns samband med dåliga psykosociala förhållanden både i privatlivet och på arbetsplatsen, inklusive låg arbetstillfredsställelse (2). Smärta i nacken eller ländryggen kan påverka funktionsförmågan men också ge upphov till oro, ångslan och nedstämdhet. Detta i sin tur kan förstärka upplevelsen av smärtan men först nyligen har psykologiska faktorer börjat uppfattas som en länk i orsakskedjan bakom både uppkomsten och varaktigheten av nack- och ländryggsbesvär. Det finns numera väl underbyggd evidens för att en lång rad psykologiska faktorer kan påverka utvecklingen och vidmakthållandet av såväl akut som kronisk smärta i ländryggen och i nacken (2). Denna påverkan sker genom att sinnestillstånd, känslor och beteenden till en del är beroende av sådana faktorer som arbetskrav, tidspress, monoton i arbetet, låg grad av inflytande över situationen, dåligt socialt stöd, smärtupplevelse, stress, oro och ångslan (2).

I en utredning beträffande brevbärarens arbetsförhållande och införandet av "Bästa Metod" beskrivs brevbärarens besvär i rörelseorganen (3). Till studien valde ledningen för posten femton utdelningskontor spridda över Sverige och den utfördes under augusti 2001 till februari 2002. En del av utredningen bestod av en omfattande enkät som besvarades av 525 brevbärare.

Resultaten av utredningen visade att brevbärarna löper större risk än andra yrkesarbetande att få besvär. Deras arbetsförhållanden är krävande framförallt i fysiskt avseende, något som understryks av en mycket hög besvärsfrekvens av rörelseorganen. De mest ansträngda kroppsdelarna är rygg, skuldror/axlar nacke och knän (3). I samma utredning framkom en del psykosociala aspekter som att många brevbärare ansåg att det föreligger en konstant tidspress i arbetet, att arbetstempo är alldeles för högt och att arbetet är alldeles för toppstyrt. Utredningen visade också att medelåldern bland brevbärarna var hög (63 % låg inom åldersintervallet 37-50 år) och många hade en lång anställningstid inom Posten bakom sig (30 % hade en anställningstid mellan 20-30 år och 25 % till och med över 30 år).

Ett annat projekt som syftade till att genom förbättring av arbetsmiljö och arbetsvillkor förebygga ohälsa bland tidningsbud, visade att 50 % av dem som arbetar i hyreshus eller i kombinationen hyreshus/radhus rapporterade besvär från sina knän och 40 % besvär från sina fötter (4).

Postverket utarbetade under våren 2004 en manual som beskriver arbetsflödet inne på brevbärarkontoret med förenklat flödesschema. (6), (Figur 1).



Figur 1. Arbetsflödet på brevbärarkontor

Manualen innehåller följande kapitel  
Postfördelning på brevbärarkontor.

- Förarbete på brevbärarkontor.
- Oadresserad reklam
- Efterarbete på brevbärarkontor
- Belysning och markering av fack
- Arbetsplatsens utformning
- Arbetsteknik
- Idéhantering

Manualen handlar om arbetsorganisation och den fysiska arbetsmiljön inne på brevbärarkontoret. De psykosociala förhållandena och belastningsrelaterade besvär vid hantering av post och reklam vid turarbete berörs knapphändigt.

## Målsättning/syfte.

Målsättningen med denna studie var att kartlägga brevbärarens besvär från rörelseorganen, fysisk och psykosocial arbetsmiljö med fokus på följande frågeställningar.

- Hur ser besvärsförekomsten ut hos brevbärare?
- Finns det något samband mellan brevbärarnas besvärsförekomst och kön, anställningstid samt utdelningsområde?
- Hur ser den psykosociala arbetsmiljön ut?
- Finns det skillnader angående förekomst av besvär mellan brevbärare och tidningsbud?

## Material/metod

Samtliga brevbärare (n= 164) med fast anställning i hela postdistrikt Eskilstuna erbjöds att delta i undersökningen (Tabell1). Långtidssjukskrivna och föräldralediga brevbärare deltog inte på grund av praktiska skäl.

Av alla 164 enkäter återlämnades 142 ifyllda vilket innebar att svarsfrekvensen blev 87 %. För att jämföra brevbärarna med en grupp tidningsbud användes resultaten från en tidigare studie om tidningsbudens arbetsmiljö (4). I den studien ingick 1494 tidningsbud (542 kvinnor och 952 män) från hela Sverige. Medelåldern i gruppen var 39 år.

Tabell 1. Ålder, vikt och längd (medelvärde, standardavvikelse) hos manliga (n = 99) respektive kvinnliga (n = 43) brevbärare .

|              | Åldern (år)<br>mv (SD) | Vikt (kilo)<br>mv (SD) | Längd (cm)<br>mv (SD) |
|--------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| Alla n=142   | 45 (11,9)              | 74 (11,3)              | 174 (9,3)             |
| Kvinnor n=43 | 43 (12,2)              | 65 (9,1)               | 166 (6,6)             |
| Män n=99     | 46 (11,7)              | 77 (10,0)              | 178 (8,1)             |

En enkät delades ut i januari -05 på arbetsplatsträffar i 6 olika postenheter med förklaring av syfte och målsättning av undersökningen.

Frågeformuläret bestod av 38 frågor, nästan endast med bundna svarsalternativ, några frågor gav utrymme för fler svarsalternativ som i så fall framgick i frågan. Några svarsalternativ lämnades öppna för eget val av alternativ. Svaren databearbetades anonymt.

Formuläret innehöll frågor om bakgrundsfaktorer, besvär i rörelseorganen de senaste 6 månaderna, tidigare sjukskrivning, psykosociala förhållanden i arbetet, upplevelser av arbetet. Frågorna var delvis tagna från Tidningsbudsenkäten sammanställd av yrkesmedicinska enheten samt Postens enkät sammanställd av avdelningen för industriell arbetsvetenskap vid Linköpings universitet (3,4).

Upplevelsefrågorna handlade om hur stolt och nöjd man känner sig, hur varierat man tycker att arbetet är, om man har möjlighet att påverka, hur stressig samt hur tungt arbetet är. Svaren på frågorna var på en skala från 0 till 6. Ett lägre värde är mer positivt på alla frågorna utom på frågan om hur stolt man känner sig och på frågan om hur nöjd man är med sitt arbete där ett högre värde är bra (positivt).

En del frågor handlade om psykosociala förhållanden som krav och kontroll i arbetet. En del påstående togs upp om socialt stöd som berörde positiva faktorer på arbetsplatsen (7). Svarsalternativ på frågorna om krav och kontroll var 1) ja, ofta 2) ja, ibland 3) nej, sällan och 4) Nej, så gott som aldrig. Svarsalternativ på påståenden om socialt stöd var 1) stämmer helt och hållet 2) stämmer ganska bra 3) stämmer inte särskilt bra och 4) stämmer inte alls.

Frågorna om krav var följande:

- Kräver Ditt arbete att Du arbetar mycket fort?
- Kräver Ditt arbete att Du arbetar mycket hårt?
- Kräver Ditt arbete en för stor arbetsinsats?
- Har Du tillräckligt med tid för att hinna med arbetsuppgifterna?
- Förekommer det ofta motstridiga krav i Ditt arbete?

Frågorna om kontroll var följande:

- Får Du lära Dig nya saker i Ditt arbete?
- Kräver Ditt arbete skicklighet?
- Kräver Ditt arbete påhittighet?
- Innebär Ditt arbete att man gör samma sak om och om igen?
- Har Du frihet att bestämma hur Ditt arbete skall utföras?
- Har Du frihet att bestämma vad som skall utföras i Ditt arbete?

Påståenden om det sociala stödet var följande

- Det är en lugn och behaglig stämning i din arbetsgrupp.
- Det är en god sammanhållning på arbetsplatsen.

- Mina kamrater ställer upp för mig.
- Man har förståelse för att jag kan ha en dålig dag.
- Jag kommer bra överens med mina överordnade.
- Jag trivs bra med mina arbetskamrater.

För att bedöma krav och kontrollfrågorna användes ett index från Karasec och Theorell (8). Maximalt antal poäng för socialt stöd var 24 poäng och utifrån fördelningen i gruppen delades svaren in i lågt respektive högt socialt stöd baserat på medianvärdet (MD=18) Höga krav motsvarar 14-20 poäng, låg kontroll motsvarar 6-16 poäng och lågt (dåligt) socialt stöd motsvarar 6-18 poäng (Tabell 2).

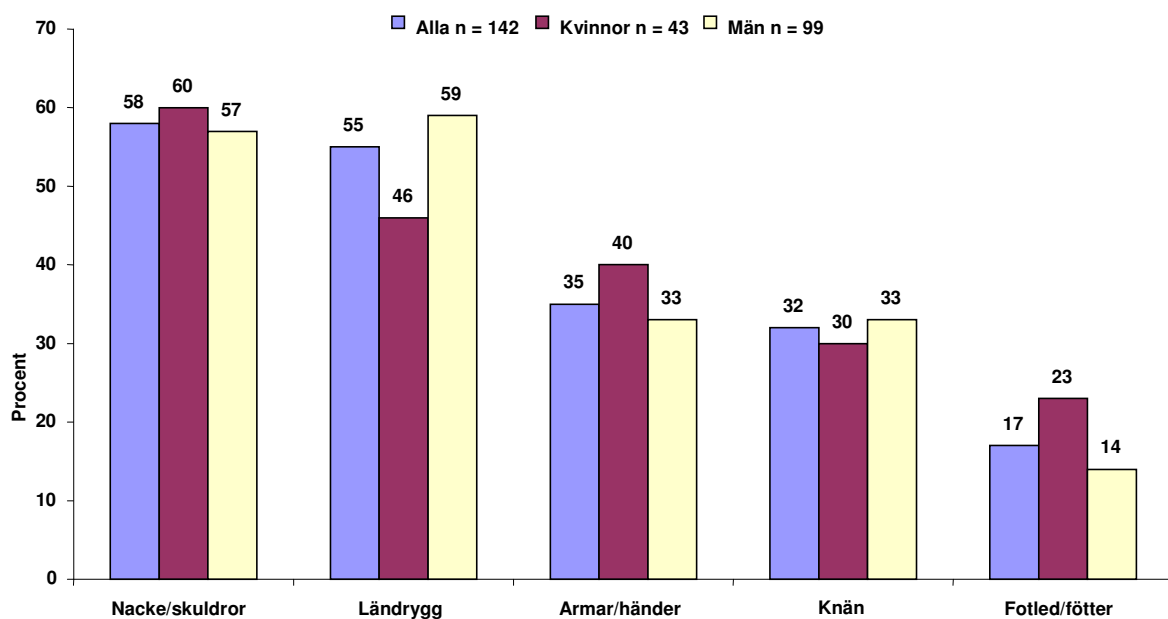
Tabell 2. Poängfördelning krav, kontroll och social stöd på brevbärarens arbetsplats

|             | Låg  | Medel | Hög   |
|-------------|------|-------|-------|
| Krav        | 5-10 | 11-13 | 14-20 |
| Kontroll    | 6-16 | 17-19 | 20-24 |
| Social stöd | 6-18 |       | 19-24 |

## Resultat

### Besvärsförekomst.

Drygt hälften av alla brevbärare rapporterade besvär de senaste 6 månaderna från nacke/skuldra samt ländryggen. Männerna rapporterade en högre andel besvär från ländryggen (59 %) jämfört med kvinnorna (46 %). Kvinnorna rapporterade mer besvär i fotled/fötter (23 %) jämfört med männen (14 %). För övriga kroppsdelar var skillnaderna marginella (Figur 2).



Figur 2. Andel (%) brevbärare med besvär i rörelseorganen de senaste 6 månaderna.



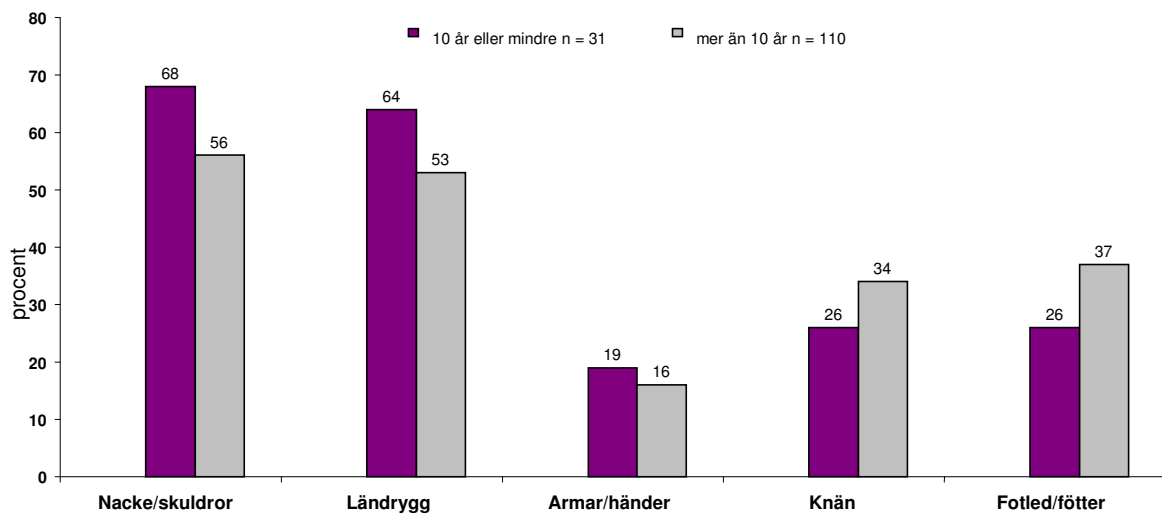
### **Sjukskrivning.**

På frågan om brevbärare hade varit sjukskrivna de senaste 5 åren på grund av muskel/ledbesvär i rörelseorganen svarade 35 % att de hade varit det.

### **Besvärsförekomst i förhållande till anställningstid.**

Brevbärare med 10 års anställningstid eller mindre hade mera besvär i nacke/skuldror (68 %) och ländrygg (64 %) än de som har haft en anställning mer än 10 år. Motsvarande siffror för de som hade haft en anställning över 10 år var 56 respektive 53 %. Däremot hade de som arbetat 10 år eller mer, mera besvär från knän och fotleder/fötter (Figur 3).

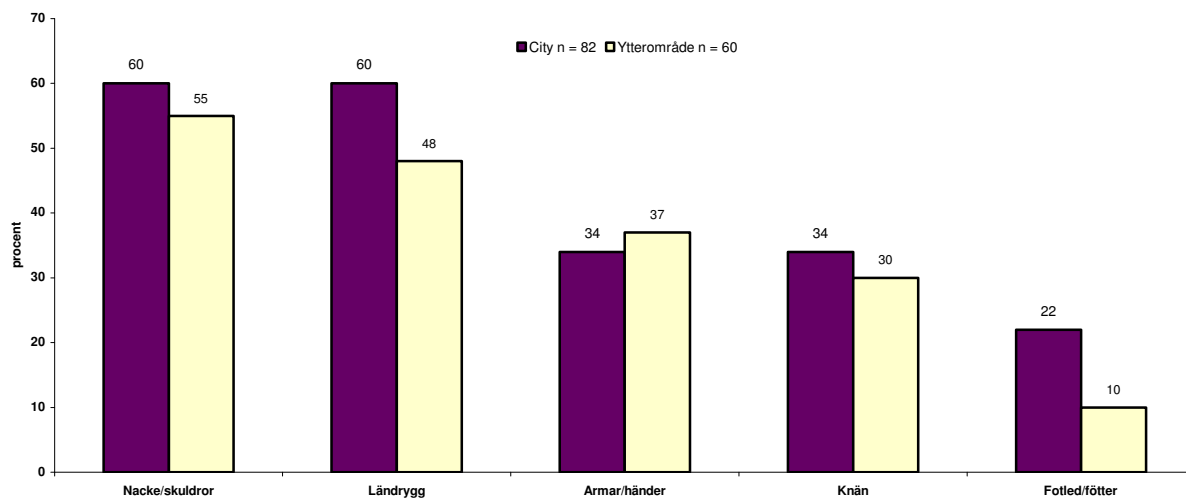
Genomsnittsåldern för de som hade den kortare anställningstiden var 29 år och de som hade lång anställningstid var i genomsnitt 49 år.



Figur 3. Andel (%) brevbärare med besvär i rörelseorganen i förhållande till anställningstid.

### **Besvärsförekomst i förhållande till postområdet.**

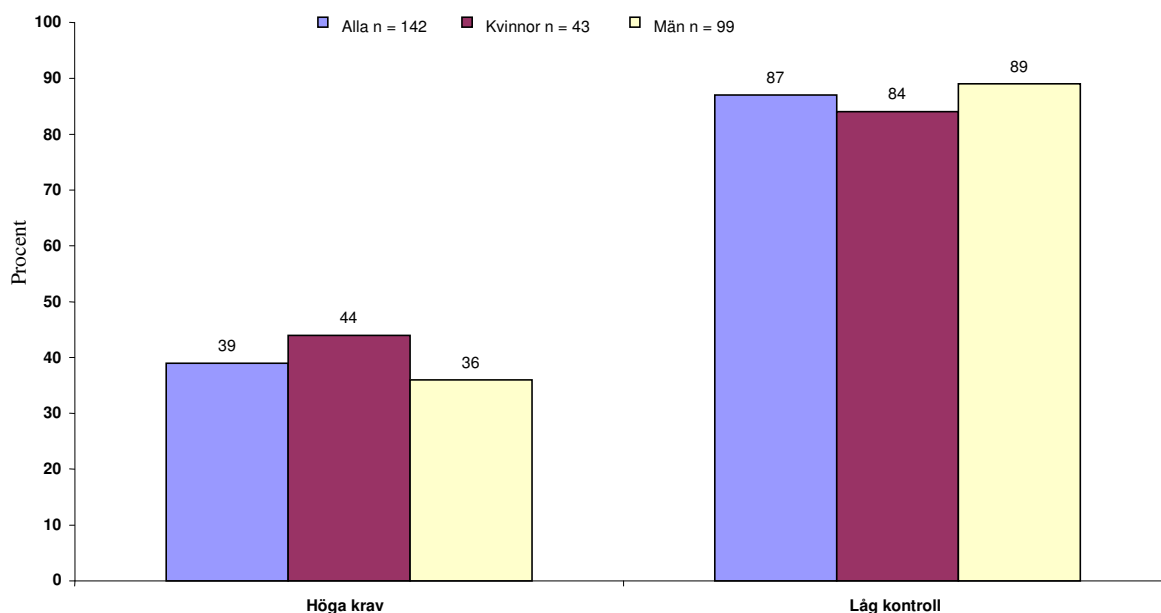
Brevbärare som var anställda i cityområden hade mer ländryggsbesvär (60 %) än de som arbetade i ytterområdet (48 %). Samma skillnad noterades för fotleder/fötter (Fig.4).



Figur 4. Andel (%) brevbärare med besvär i rörelseorganen i förhållande till postområde **Psykosocial arbetsmiljö.**

Av samtliga brevbärare upplevde 87 % att kontrollen på arbetsplatsen var låg. Det var inte någon större skillnad mellan män och kvinnor. Dessutom upplevde 39 % av alla brevbärare att yrket ställde höga krav på dem (Figur 5). Trettiosju procent av alla brevbärarna upplevde både höga krav och låg kontroll i arbetet.

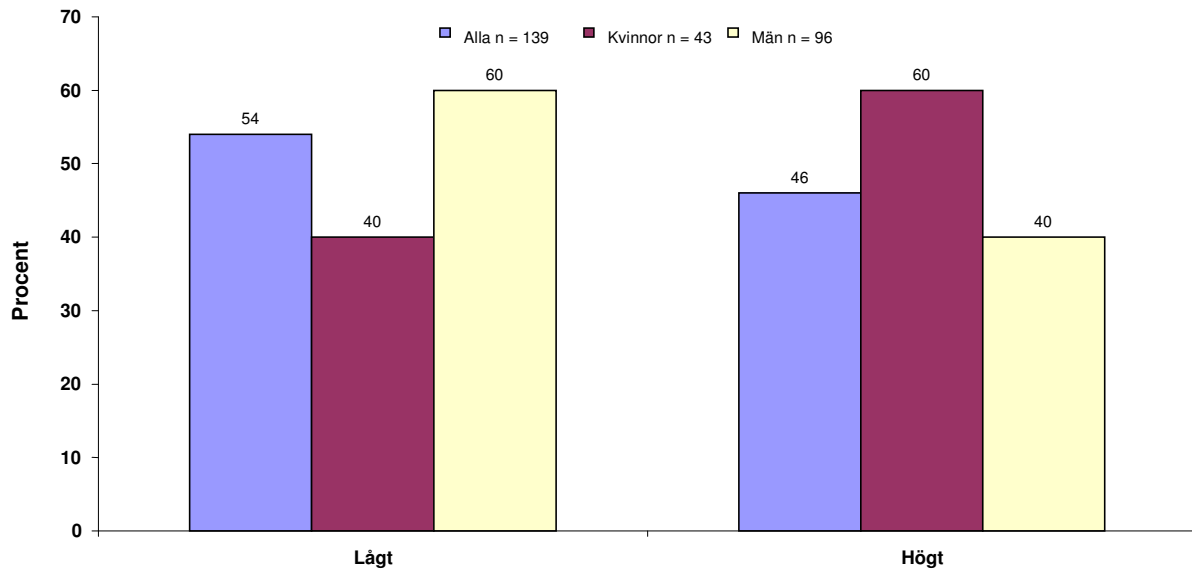
Det var ingen skillnad mellan brevbärare i city- och ytterområde respektive lång och kort anställningstid avseende andelen som upplevde höga krav eller låg kontroll.



Figur 5. Andelen (%) brevbärare som upplevde höga krav och låg kontroll i arbete.

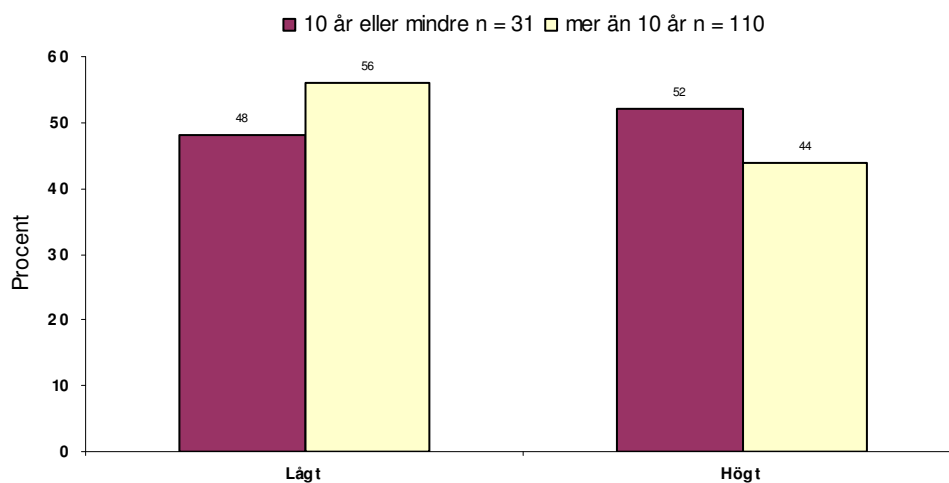
### **Socialt stöd.**

Av de kvinnliga brevbärarna upplevde 60 % att de hade ett bra socialt stöd på arbetet. Motsvarande siffra för männen var 40 % (Figur 6).



Figur 6. Andelen (%) brevbärare som upplevde lågt respektive högt stöd på arbetsplatsen.

Upplevelse av socialt stöd i förhållande till anställningstid visar att en något högre andel av de som har arbetat 10 år eller mindre upplever högt socialt stöd på arbetsplatsen jämfört med de som har arbetat över 10 år (Figur 7).



Figur 7. Andelen (%) brevbärare med kort respektive lång anställningstid som upplevde lågt respektive högt socialt stöd på arbetsplatsen.

#### Upplevelser av arbetet.

Arbetet upplevdes som relativt kroppsligt tungt (4,2), stressigt (3,9) samt enformigt (3,6) med liten möjlighet att påverka (3,7) (Tabell 3).

Man upplevde sig vara relativt nöjd och stolta med arbetet. Kvinnorna var mera stolta över sin yrkesroll och upplevde att de kunde påverka sitt arbete något mer än vad männen kunde. (Tabell 3).

Det fanns ingen större skillnad angående svar på frågorna beroende på anställningstid (över eller under 10 år) eller postområde (city- eller ytterområden).

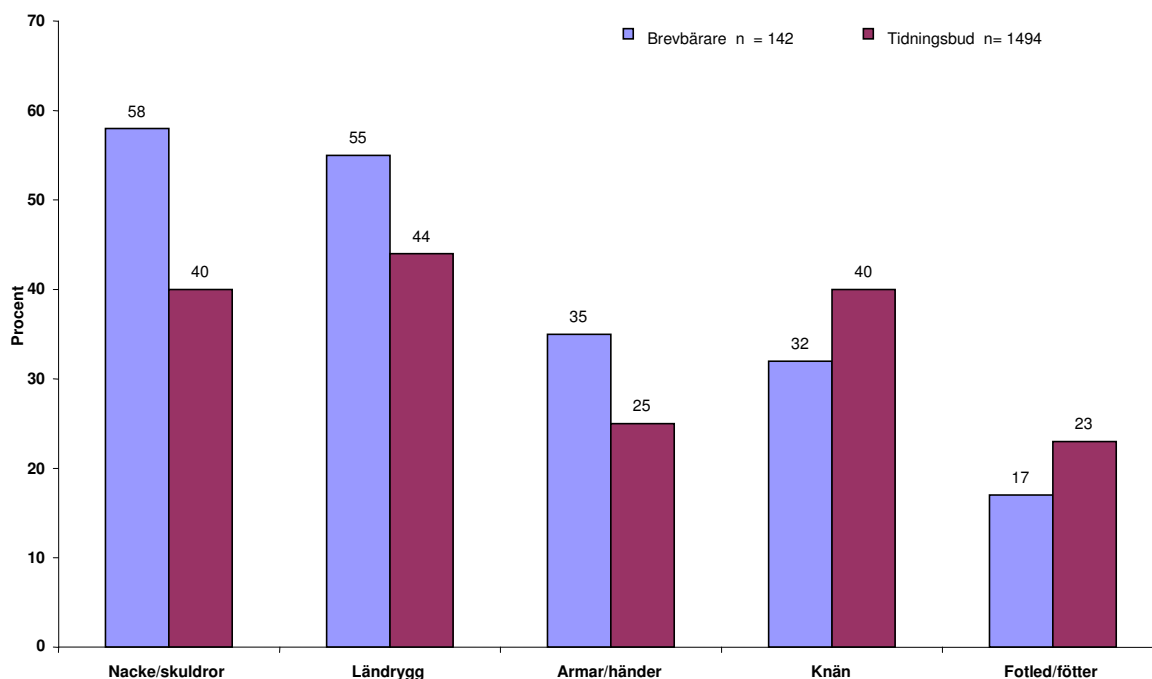
Tabell 3 Upplevelse av arbetet

|   | <b>Alla<br/>n =142</b> | <b>Kvinnor<br/>n = 43</b> | <b>Män<br/>n =99</b> |
|---|------------------------|---------------------------|----------------------|
| <b>Skala 0 till 6</b>   | Medelvärde (Sd)        | Medelvärde (Sd)           | Medelvärde (Sd)      |
| Hur <b>stolt</b> känner du dig som<br>brevbärare?<br>(6 = mycket stolt) | 3,4 (1,4)              | 4,0 (1,5)                 | 3,1 (1,4)            |
| Hur <b>nöjd</b> är du med ditt arbete?<br>(6 = mycket nöjd)             | 3,4 (1,2)              | 3,7 (1,3)                 | 3,3 (1,2)            |
| Hur <b>upplever</b> du ditt arbete?<br>(6 = stressigt)                  | 3,9 (1,1)              | 3,9 (1,2)                 | 4,0 (1,0)            |
| Hur <b>varierat</b> är ditt arbete?<br>(6 = enformigt)                  | 3,6 (1,4)              | 3,4 (1,4)                 | 3,6 (1,4)            |
| Kan du <b>påverka</b> arbetet?<br>(6 = mycket lite)                     | 3,7 (1,4)              | 3,1 (1,2)                 | 4,0 (1,3)            |
| Hur <b>kroppsligt tungt</b> är ditt arbete<br>(6 = påfrestande)         | 4,2 (1,0)              | 4,4 (1,1)                 | 4,1 (1,0)            |

### **Brevbärare jämfört med tidningsbud.**

Besvär från nacke/skuldror (58 %) ländryggen (55 %) och armar/händer (35 %) förekom i högre utsträckning hos brevbärare än hos dem som arbetade som tidningsbud 40 respektive 44 och 25 %

Besvär från knäna, fotleder/fötter var högre hos tidningsbuden än hos brevbärarna (figur 8)



Figur 8. Andelen (%) brevbärare samt tidningsbud med besvär i rörelseorganen de senaste 6 månaderna).

## Diskussion

Drygt hälften av brevbärarna, hade besvär framförallt i nacke/skuldror samt i ländryggen. Manliga brevbärare rapporterade mer besvär i ländryggen än kvinnliga och kvinnorna hade mera besvär i fotled/fötter än männen. Nacke/skulderbesvär förekom i högre utsträckning hos de brevbärare som hade arbetat mindre än 10 år i yrket och var dessutom vanligare hos brevbärare än hos tidningsbud. Ländryggsbesvär och besvär från fotleder och fötter var högre i cityområde än i ytterområde. Ungefär 9 av 10 brevbärare tycker att de har låg kontroll över sitt arbete och 4 av 10 anger att de har höga krav i arbetet.

Resultaten stämmer överens med en tidigare studie inom posten som visade hög förekomst av besvär i nacke/skuldror (64 %) och ländrygg (68 %)(3). Det finns ett starkt samband mellan belastningsskador och förhållanden i arbetsmiljön (10). I vilken utsträckning dessa besvär beror på belastningen i arbetet respektive på fritiden kan inte bedömas från denna studie. Belastningsskador uppkommer ofta i samband med tunga lyft, ensidigt upprepat arbete, obekväma, ansträngande och påfrestande arbetsställningar och arbetsrörelser. Högt arbetstempo och stress kan vara starkt bidragande till utvecklingen av arbetsskador (10). The European Foundation för förbättring av levnads- och arbetsvillkor i Dublin har regelbundet genomfört undersökningar i EU. År 2000 intervjuades ett slumpmässigt urval om sammanlagt 21 500 anställda i 15 länder om sina arbetsförhållanden. I en jämförelse av andel anställda med ryggvärk respektive muskelvärk i nacke/skuldror under år 2000 i EU visade det sig att 34 % rapporterade ryggvärk och 24 % rapporterade muskelvärk i nacke/skuldror under en 12

månadersperiod (5). Även om undersökningen utfördes för 5 år sedan och besvärsförekomsten har ökat sedan dess, är skillnaden markant. Även månadsprevalensen i SBU rapporten anger betydligt lägre nivå för ryggbesvär (omkring 19-43 %) och nackbesvär (omkring 40 %) (2).

En av orsakerna till att männen i högre grad drabbas av ländryggsbesvär än kvinnorna kan vara skillnaden i kroppslängd och -vikt. Hjävarm-effekten kan göra att män belastar sina ländryggar i högre utsträckning till exempel vid inkast av post i brevlådor och fin- ställning av post i låga kamfack. Orsaken till att kvinnor drabbas mera av besvär i fotled/fötter är svårt att förklara och stämmer inte överens med tidigare resultat som visar att män har högre prevalens (3).

Att ländryggsbesvär och besvär från fotleder och fötter var högre i cityområde än i ytterområde kan beror på att i cityområdena förekommer fler hyreshus med mera trappgång som belastar fotleder/fötter och låga brevinkast som möjligen är orsak till högre belastning av ländryggen. Förmodligen finns det ett högre andel lantbrevbärare i ytterområdena som genom bilkörning inte belastar fotleder/fötter i samma utsträckning som brevbärare i cityområdena.

Anmärkningsvärt är att knäbesvären inte följer besvär i fotled/fötter hos kvinnliga brevbärare och brevbärare som jobbar i city som man skulle anta om man tänker på belastningen. Den höga prevalensen för besvär i fotled/fötter hos kvinnliga brevbärare respektive brevbärare som arbetar i city är värt att undersöka mera. Finns det i deras arbetsmiljö faktorer som belastar fotled och fötter specifikt?

Tidningsbud har likvärdiga arbetsförhållanden som brevbärare och man kan, trots storleksskillnad i undersökningsgrupper, konstatera att det finns skillnader i besvärsförekomst.

Brevbärare upplevde nacke/skulderbesvär, ländryggsbesvär och besvär av armar/händer i högre utsträckning än tidningsbud. Besvären hos brevbärarna kan möjligen orsakas av arbete med finsortering av post i så kallade kamfack, hantering av reklam inne på kontoret och lantbrevbärarens belastning av axeln vid brevinkast från postbil. En annan förklaring kan vara att de flesta brevbärare har arbetat i många år inom posten och har en relativt hög genomsnittsålder (49 år) vilket även visats i en tidigare studie(3).

Knäbesvär och besvär i fotleder/fötter var däremot högre hos tidningsbud jämfört med brevbärare. En förklaring kan vara att brevbärarna har en större variation i arbetet med arbetsuppgifter inne på kontoret, turarbete ute och med mera variation av transportmedel och således utsätts i mindre utsträckning för belastning vid trappgång än tidningsbud.

Att brevbärare med kortare anställningstid (10 år eller mindre) hade mera besvär av nacke/skuldror och ländryggen kan möjligen bero på att de har större brist på erfarenhet som i sin tur kan ge sämre arbetsteknik och högre stress än de som arbetat längre tid. Även kan så kallad healthy worker effekt som innebär att unga mera oerfarna arbetskrafter slutar sin tjänst i förtid, vara orsaken till skillnaden.

Största andelen av brevbärarna (86 %) upplevde låg kontroll på arbetet och ca 40 % upplevde höga krav. Drygt hälften upplevde att de hade lågt socialt stöd på arbetet. Flera tidigare studier har visat att det finns samband mellan psykosociala faktorer i arbetet och rygg/nackbesvär (9). Resultaten i föreliggande studie visar också att brevbärarna har problem med den psykosociala miljön. En av orsakerna till en påfrestande psykosocial arbetsmiljö kan vara att postenheterna har genomgått stora förändringar de senaste åren. Äldre mera erfarna

brevbärare tycker att frihetskänslan inom brevbäraryrket har minskat. De känner sig mera styrda och har inte, i samma utsträckning som tidigare, möjlighet att jobba undan arbetet för att sedan vara lediga. Efter införandet av ”Bästa Metod” har brevbärarens arbetsrutiner drastiskt ändrats. Många känner sig styrda av tidsschema: alla brevbärare ska vara klara med fin- ställning av posten kl. 09.30 för att påbörja sin turarbete och sedan vara inne på kontoret kl. 13.00 för fin- ställning av B-posten. Även möjligheten att vara kvar i sitt eget utdelningsområde har minskat för att brevbäraren har numera ett gemensamt ansvar för finsorteringen och utdelning av posten.

Arbetsbelastningen som brevbärare utsätts för inom turarbete är olika. Arbetsmiljön ser annorlunda ut beroende på arbetsuppgifterna. En lantbrevbärare till exempel som har en postbil utsätts för annan belastning än en brevbärare som använder sig av elfordon och delar ut post i ett flerfamiljehus med eller utan hiss. Grupperna som i så fall skulle jämföras blev för små. Brevbärare växlar sina turer ofta och därmed varierar arbetsbelastningen, som i sig är fördelaktigt.

De kvinnliga brevbärarna upplevde att de hade ett bättre socialt stöd, högre yrkesstolthet samt större möjlighet att påverka sin arbetssituation än sina manliga kollegor. I en tidigare undersökning (3), visade det sig att en tredje del av brevbärarna skattades låg yrkesstoltheten. En av orsakerna till att yrkesstoltheten skattades högre i föreliggande studie kan vara ledningens engagemang och viljan att styra brevbärarens arbetsrutiner som kan innebära att arbetet känns viktigt.

## Slutsats

Resultaten i föreliggande studie visade att besvärsförekomsten i nacke/skuldra respektive ländrygg var hög. Männerna rapporterade en högre andel besvär från ländryggen jämfört med kvinnorna. Kvinnorna rapporterade mer besvär i fotled/fötter jämfört med männen. Yngre brevbärarna med kort anställningstid visade högre förekomst av besvär i nacke/skuldror och ländrygg än de äldre med längre anställningstid. Brevbärarna upplevde även en del brister i den psykosociala arbetsmiljön, ca 90 procent upplevde låg kontroll och 40 procent höga krav i arbetet. Kvinnliga brevbärare upplevde att de hade mer socialt stöd i arbetet än männen. Arbetet upplevdes dessutom som relativt kroppsligt tungt, stressigt samt enformigt.

Jämfört med tidningsbud så var besvärsförekomsten högre hos brevbärarna i föreliggande studie.

Inte bara den fysiska belastningen med reklamhantering och belastande kroppsställningar utan även den psykosociala belastningen med tidspressat arbetsschema, låg kontroll över arbetssituation, lågt socialt stöd och en begränsad möjlighet att påverka arbetet som kommit fram i den här undersökningen kan ha betydelse för besvärsförekomsten.

Det kan vara intressant att undersöka om de psykosociala faktorerna på arbetsplatsen har en större betydelse för besvärsförekomsten än den fysiska belastningen som arbetet innebär.

## Litteraturreferenser

1. Arbetsmiljöverket.AFS 1998:1 Belastningsergonomi. Solna:Arbetsmiljöverket;1998, [www.av.se](http://www.av.se)
2. Nachemson A, Carlsson C-A, Englund L, Goossens M, Harms-Ringdahl K, Linton S, Jonsson E, Marké L-Å, Norlund A, Söderström M, van Tulder M, Waddell G, Vingård E, Engström C, Norwall M, Persson I, Wallmark J. *Ont i ryggen, ont i nacken vol 1*, SBU - Statens beredning för medicinsk utvärdering, 2000, [www.sbu.se](http://www.sbu.se)
3. Erlandsson A. En utredning om brevbärarpersonalens arbetsförhållande och införandet av Bästa Metod. Avdelning för industriell Arbetsvetenskap, IKP, Linköpings Tekniska Högskola.
4. Mortimer M, Brunnberg H, Gillberg M, Leksell H, Meding B, von Rosen E, Waldeström M. Utveckling av arbetshjälpmedel för tidningsbud, rapport från Yrkesmedicinska enheten 2000:6.
5. Statistiska centralbyrån: Ur statistiska meddelanden nr AM 43 SM 0101 arbetsorsakade besvär 2001. Stockholm. Arbetsmiljöverket
6. Manualen för inarbete (internt framtagen manual av posten centralt).
7. Monica Mortimer PhD (1,2), Gunnel Ahlberg Ph.D, (3) and the MUSIC-Norrtälje study group. To seek or not to seek? Care-seeking behaviour among people with low-back pain. *Scand J Public Health*. 2003;31(3):194-203.
8. Karasek R, T. Healthy work, stress, productivity and reconstruction of working life. New York: Basic Books, 1990 (1992 paper): 68-82, 334-346.
9. Hansson T. Westerholm P. Arbete och besvär i rörelseorganen. En vetenskaplig värdering av frågor om samband. *Arbete och Hälsa* 2001:12, Arbetslivsinstitutet.
10. Arbetsmiljöverket. Statistik om belastningsskador