

# Smärta vid bildskärm

En undersökning om svenska folkets upplevelse av att arbeta vid bildskärm.



# Smärta vid bildskärmen

## – ett problem för folkhälsan?

Fler och fler tillbringar allt mer tid på jobbet framför bildskärmen. I vår undersökning, som utförts med hjälp av Kantar Sifo<sup>1</sup>, har vi tittat på hur många av Sveriges arbetande befolkning som har känt smärta i arm, axel eller nacke vid bildskärmen. Det visar sig att av de ca 3 miljoner svenskar som arbetar mer än 2 timmar per dag vid bildskärm så har mer än hälften, 1,9 miljoner, känt smärta i arm, axel eller nacke. Problemet ser inte heller ut att minska. Idag använder vi surfplattor och datorer från ett par års ålder och det har rapporterats om att problemet nu även drabbar de unga. Vi riskerar ett folkhälsoproblem som vi behöver diskutera och hantera för att minska skadorna.

Människan, eller Homo sapiens, anser man har funnits på jorden i ca 300 000 år. I ca 299 850 år använde de flesta sin kropp för att utföra arbeten som att jaga, bruka mark och odla grödor. Våra gener är utvecklade för att vi ska vara i rörelse, men de sista 150 åren har vår vardag förändrats radikalt. Med industrisamhället växte det fram ett yrkesliv där många tillbringade mer och mer tid sittande vid sina arbetsplatser. Och sedan 70-talet, i den post-industriella revolutionen, har datorn blivit det kanske vanligaste arbetsredskapet.

### Ergonomi och terminalglasögon

I mitten på 1980-talet såg Arbetsmiljöverket hur det påverkade vår hälsa och drog igång ett belastningsergonomiskt program som hade fokus på ergonomi och rätten till terminalglasögon. Även TCO påbörjade sitt arbete för bättre bildskärmar som blev en certifiering 1992. Sen dess har inte så mycket hänt, fortfarande är det väldigt svårt att få till exempel musarm klassad som arbetsskada. Vår undersökning visar att många är drabbade

och det är dags att lyfta frågan för att se hur arbetsgivare och ändrad praxis kan minska problemen som så många drabbas av.

### Ett växande problem

Hittills har man ansett att problem vid bildskärmen byggs upp under lång tid och kan utvecklas till kroniska problem. Ofta talar man om medelålders personer som arbetat länge framför bildskärmen. Det är givetvis en sanning, men vår undersökning visar att även de unga drabbas i väldigt hög grad, något vi sett som ett framtida scenario men inte räknat med att se resultat av redan nu. Vilket ytterligare påvisar vikten av att ta tag i ett växande problem redan idag.

### 5 insikter och konkreta tips

Vi har formulerat fem insikter som konkret och tydligt visar hur problemet ser ut. Till sist har vi även samlat några konkreta tips för att undvika onödiga smärtor vid arbete framför bildskärmen. Du hittar även rapporten och mer information på [www.mousetrapper.com](http://www.mousetrapper.com).

<sup>1</sup> Undersökningen genomfördes av Kantar Sifo under februari 2018 med telefonintervjuer med 1431 personer. Statistiskt signifikanta skillnader mellan aktuell grupp och komplementgrupp är beräknad på 95%-nivå med chi2-



## Insikt #1 Ett folkhälsoproblem

# 1,9 miljoner svenskar har känt smärta vid bildskärmen

Ungefär hälften av Sveriges befolkning, ca 5 miljoner personer, arbetar<sup>2</sup>. Enligt vår undersökning arbetar ca 75 % av dessa framför en bildskärm, det vill säga ungefär 3 750 000 personer.

Hela 90 % arbetar mer än 2 tim/dag framför en bildskärm (3 400 000 personer)! Av dessa har 57 % uppgett att de har känt smärta vid bildskärmen. Det innebär att 1,9 miljoner svenskar har känt smärta vid bildskärmen.

### Kommentar

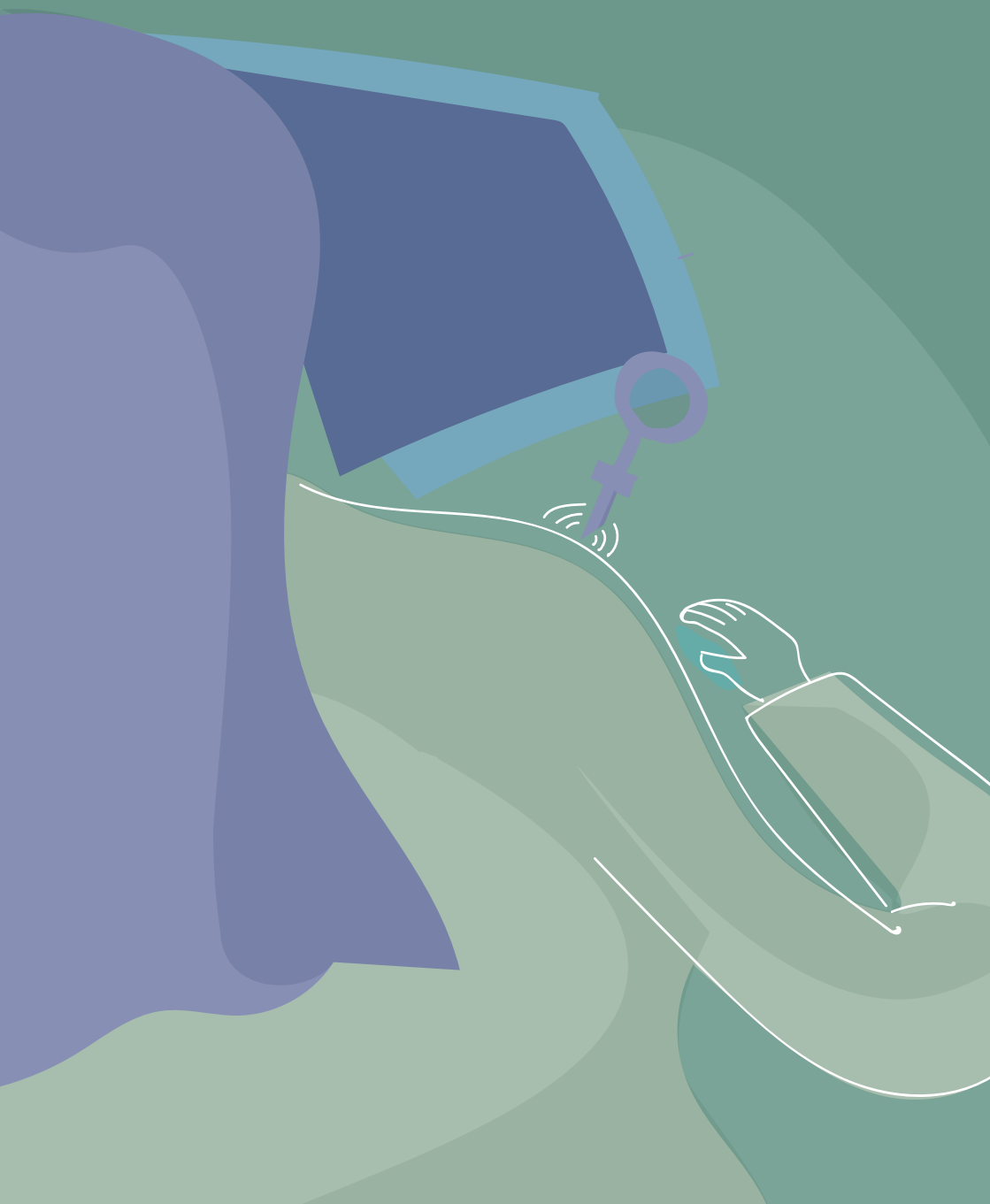
Vår undersökning studerade hur vi har det på jobbet, och hur många timmar vi arbetar framför bildskärmen. Men om man funderar på hur mycket tid vi egentligen spenderar framför bildskärmen – med alla våra surfplattor, smartphones och datorer – så lägger de flesta av oss ytterligare ett antal timmar under en dag framför en bildskärm.

En annan intressant iakttagelse är att tiden framför bildskärm är i princip konstant hela arbetslivet. 92 % av de yngsta (18-29 år) spenderar minst 2 timmar framför bildskärmen på jobbet varje dag. Bland de äldsta (50-64 år) är det 91 %. Skillnaden är att de äldsta inte gjorde det när de var i 20-årsåldern.

---

<sup>2</sup> Källa SCB





Insikt #2 Kvinnor drabbas i högre grad än män

# 1,1 miljoner kvinnor har känt smärta vid bildskärmen

Andelen kvinnor som känt smärta är överrepresenterat enligt vår undersökning. Drygt 1 100 000 kvinnor (69%) av de som arbetar vid en bildskärm har känt smärta, antalet män är ca 800 000. Antalet kvinnor totalt mellan 18-64 år är ca 3 000 000. Så var tredje kvinna i Sverige drabbas!

## Kommentar

En teori varför det förhåller sig på det viset är att kvinnor generellt sett har mer monotona arbetsuppgifter<sup>3</sup>. Kvinnor är också i högre grad drabbade av stressrelaterade besvär om ökar muskelspänningar, vilket ökar risken för bildskärmsrelaterade besvär. En fråga är om det också krävs andra åtgärder för att minska problemen hos kvinnor? Hur de ska utformas är något som kan behöva ytterligare forskning.

<sup>3</sup> <https://www.kollega.se/sju-av-tio-far-ont-av-jobbet#>

### Insikt #3 En tickande bomb

# 540 000 unga har känt smärta vid bildskärmen

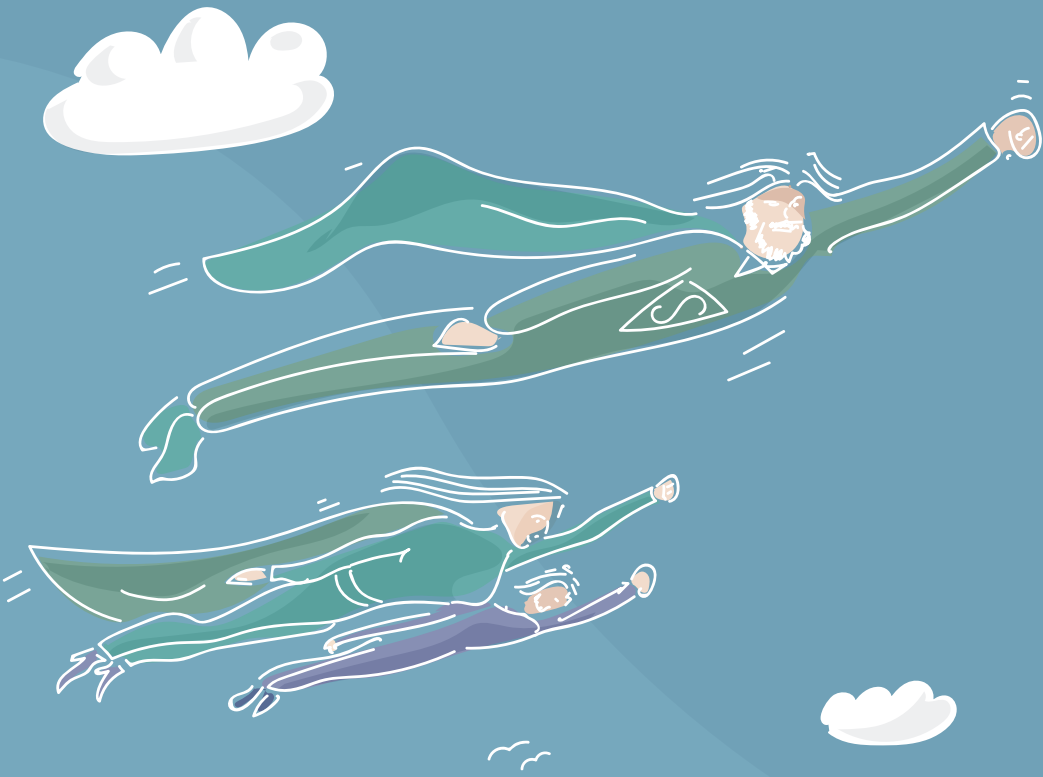
En insikt som förvånade oss var i hur hög grad de unga drabbas. Man kan tro att det behövs många år i arbetslivet för att smärtsymtomen ska utvecklas. Men det visar sig att hela 64 % av de unga (18-29 år) har upplevt smärta vid bildskärmen. En tickande bomb, där samhället riskerar att få se fler som får problem att klara sina arbetsuppgifter i framtiden.

#### Kommentar

Förklaringen är sannolikt en kombination av att många unga nog nonchalerar dessa problem som något övergående. De har också levt ett liv där datorer är en naturlig del av vardagen och de har haft tillgång till datorer hela sitt liv, både i det privata och under studietiden. När de då kommer ut i arbetslivet och förväntas prestera och lägger en stor del av sin vakna tid framför en bildskärm – både på jobbet och privat – då accentueras problemen.







Insikt #4 Varför tror unga och män att de inte behöver hjälp?

# Bland unga och män har endast 25% sökt hjälp för sina smärtor

Totalt sett har 38% som känt smärta sökt hjälp för sina problem. Men tittar man närmare på det så är det två saker som sticker ut. För kvinnor och personer över 30 år är benägenheten att söka hjälp över ca 45%. Men bland män och unga (18-29 år) är det endast ca 25% som sökt hjälp för sina smärtor.

På följdfrågan till de som sökt hjälp, om de blivit symtomfria efteråt, svarar 36% att de blivit symtomfria. Intressant att notera är att av männen svarar 41% ja, men bland kvinnorna endast 34%. Så drygt 4 av 10 män har blivit symtomfria efter att de sökt hjälp – att få upp antalet män som söker hjälp skulle innebära att många svenska män skulle slippa onödig smärta.

## Kommentar

Som ung tror man ofta att smärta är något övergående. Att inse att man som ung kan drabbas på riktigt finns inte med i föreställningsvärlden. Man tänker nog ofta inte ens på att man kan söka hjälp.

Varför män söker hjälp i lägre grad kan man spekulera om. Man vet att kvinnor i högre grad är benägna att söka vård än män<sup>4</sup>, men varför det är så är svårare att veta. Män är också mer risktagande och råkar ut för fler olyckor än kvinnor. Kanske är det en genusfråga där män uppfostrats att tåla lite smärta och inte söka hjälp i första taget? Det kan diskuteras och det finns säkert många olika förklaringar.

4 <https://www.fokus.se/2014/06/vardkvalet/>

Insikt #5 Det finns lösningar som gör skillnad

# 71 % anser att tekniska hjälpmedel hjälper

Vi frågade om de som känt smärta vid bildskärm provat olika tekniska hjälpmedel som höj- och sänkbart skrivbord, en ny mus, ny stol, nytt tangentbord eller något annat. 57% har provat någon form av teknisk lösning. Och hela 71 % anser att det hjälpt. Här är det svårt att se någon skillnad, vare sig mellan könen eller mellan olika åldersgrupper.

## Kommentar

Att använda tekniska hjälpmedel är ett sätt att undvika smärtor. En god ergonomisk ställning som t ex ett bra bord och stol är viktigt, liksom verktyg som en ergonomiskt utformad datormus. För oss på Mousesrappar är det givetvis glädjande att se att vi kan vara med och göra skillnad med våra produkter. Samtidigt vet vi att många fortfarande inte känner till att det finns tekniska hjälpmedel som kan göra skillnad. Här har både arbetsgivare och terapeuter ett ansvar att informera om lösningar som på sikt ökar produktiviteten och bidrar till en förbättrad hälsosituation.

I vår undersökning har 84% provat ett höj- och sänkbart skrivbord, 54% en ny mus. Ny stol och tangentbord har provats av ca 35% och 16 % uppger något annat som svar (multipla svar möjliga).



# Mousetrappers mission – Fight the Pain.™

Fler och fler sitter hela dagarna framför en bildskärm och arbetar. Vi rör oss för lite, och sitter för mycket i statiska ställningar som vi inte är byggda för. Många upplever problem med värk i arm, axel och nacke.

På Mousetrappor har vi en mission: Ingen ska behöva ha ont på grund av en dålig position med musen.

Den svenska uppfinnaren Rolf Strömberg lanserade den första Mousetrappan 1994. En mus vars genialiska konstruktion ger en ökad produktivitet och en naturligt ergonomisk

position, där armbågen hamnar innanför axeln, vilket drastiskt minskar problemen med smärta i arm, axel och nacke.

Mousetrappor blev en succé som idag är marknadsledare i Norden och nu lanseras internationellt. Idag vet vi, och de flesta ergonomer och arbetsterapeuter, att smärta vid bildskärmen kan undvikas. Den här undersökningen visar att en kombination av övningar, positioner och tekniska hjälpmedel är viktiga för att undvika onödiga smärtor vid bildskärmen.





# Tips och lösningar som hjälper

Det finns många saker man kan tänka på för att undvika onödiga smärtor vid bildskärmsarbete. I grunden handlar det om att en statisk position förr eller senare riskerar att skapa problem. Ensidiga små rörelser som statiskt upprepas kan ge besvär där trötthet i muskler kan vara en första signal.

För att ge bättre förutsättningar är regelbundna pauser, små enkla övningar och ergonomiska lösningar ger bättre förutsättningar för att undvika onödig smärta i arm, axel eller nacke. Här får du några tips om vad du kan göra. Besök gärna [www.mousetrapper.se](http://www.mousetrapper.se) för fler råd och övningar.

## Små pauser gör nytta

Alla arbetsställningar riskerar att bli statiska och därför är det viktigt att kunna ta små mikropauser i arbetet. Så att musklerna kan slappna av och återhämta sig. Sträck gärna på dig och ta en liten promenad.

## Ergonomiska övningar

Några enkla övningar kan vara att:

**Sträck ut armarna framför dig**, håll ihop händerna och känn att skulderbladen sträcks isär. Håll positionen i 5-15 sekunder.

**Spreta med fingrarna** och knyt näven växelvis. Upprepa 10 gånger med varje hand och känn hur spänning släpper.

**Trötta ben hjälps av** att med fötterna i golvet lyfta hälarna. Upprepa gärna 20 gånger.

**Axelsmärter kan förebyggas** om du ställer dig upp med höger ben framför det vänstra i en dörröppning. Sätt höger hand (vänster om du är vänsterhänt) i ländryggen med handflatan utåt. Sätt armbågens baksida mot dörrkarmen och tøj försiktigt i 5-10 sekunder genom att du

lutar överkroppen bakåt. Då åker armbågen framåt. Slappna av och upprepa ett par gånger.

## Ergonomiska lösningar

**Mousetrapper** är utformad för att skapa en naturligt ergonomisk position så att armbågen hamnar innanför axeln, vilket drastiskt minskar problemen med smärta i arm, axel och nacke.

**Höj- och sänkbart skrivbord** har flera fördelar. Dels kan du enkelt se till att du sitter rätt genom att kontrollera att armbågarna är i höjd med skrivbordet när du sitter avslappnat med rak rygg. Den uppenbara fördelen är annars att man enkelt kan variera mellan stående och sittande. Stående har fördelen att du aktiverar fler muskler om du smatidigt flyttar vikten då och då mellan benen. Ett tips är att stå och arbeta direkt efter lunchen, vilket är en fördel för matsmältningen.

**Sitt rätt med en stol som du kan justera.** En lätt framåtlutad ställning är att föredra. Fötterna ska stå stadigt på golvet och se till att ländrygg och underarmar får att bra stöd.



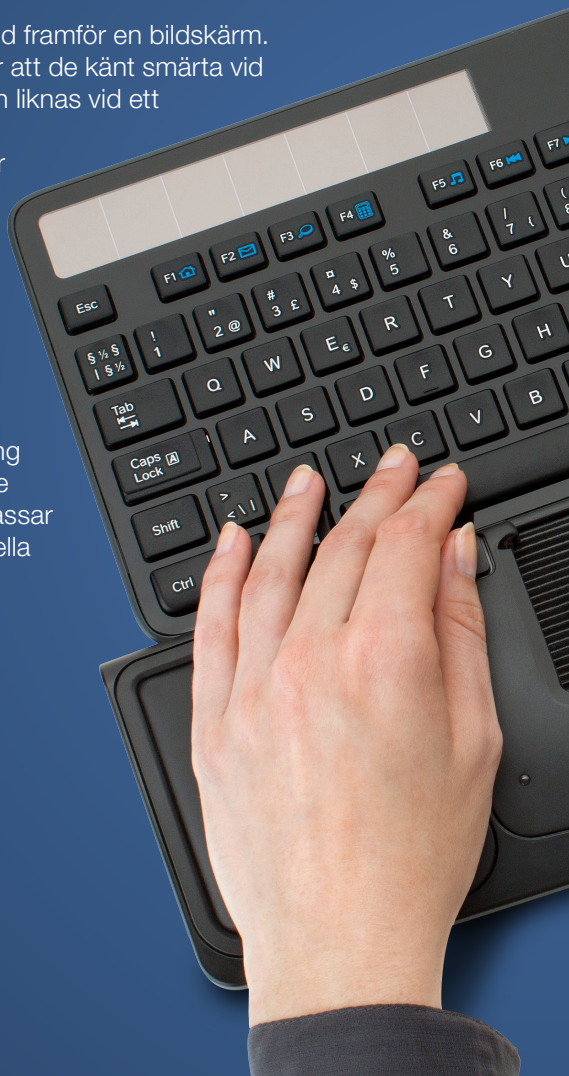


# Sammanfattning

Vi tillbringar en stor del av vår arbetstid framför en bildskärm. Och när 1,9 miljoner svenskar uppger att de känt smärta vid bildskärmen, så är det något som kan liknas vid ett folkhälsoproblem.

Samtidigt är kunskapen låg om hur det påverkar oss och hur negativa konsekvenser som smärta i arm, axel och nacke kan undvikas. Det behövs en diskussion kring hur vi hanterar frågan i form av förebyggande åtgärder, tekniska lösningar, behandlingar och hur drabbade ersätts.

Vi hoppas med denna undersökning kunna ge insikter som bidrar till ökade kunskap och förståelse till hur vi anpassar arbetsmarknaden till det postindustriella samhället.





Logitech

MouseTrapper<sup>®</sup>  
prime



[www.mousetrapper.com](http://www.mousetrapper.com)