Vibrationsskador och hur du förebygger dem

Lage Burström
Tohr Nilsson



Göteborg 2026-10-20

Omfattning



Handöverförda vibrationer

500 000 utsatta

Arbetsskador 300-400 per år

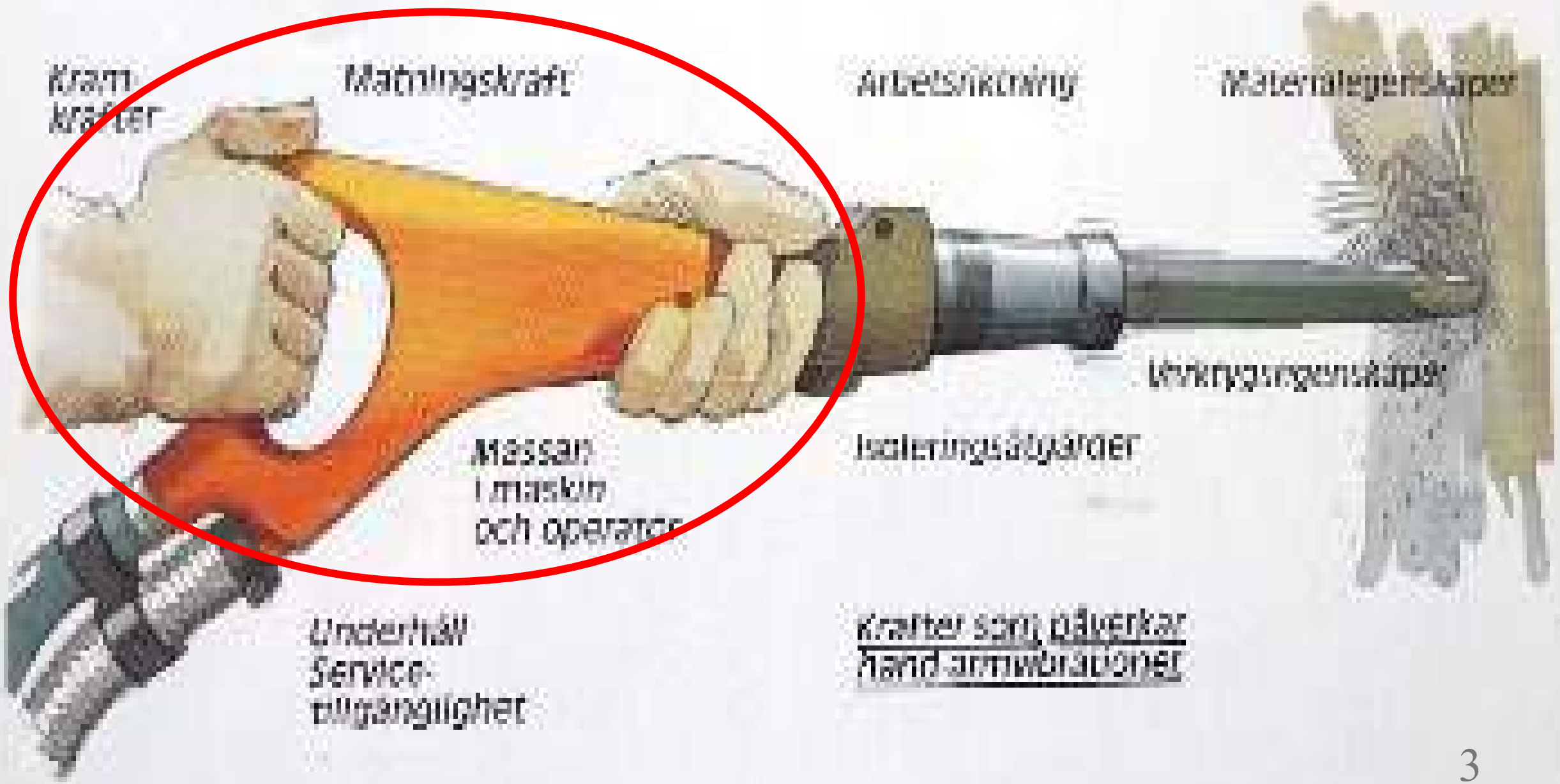


Helkroppsvibrationer

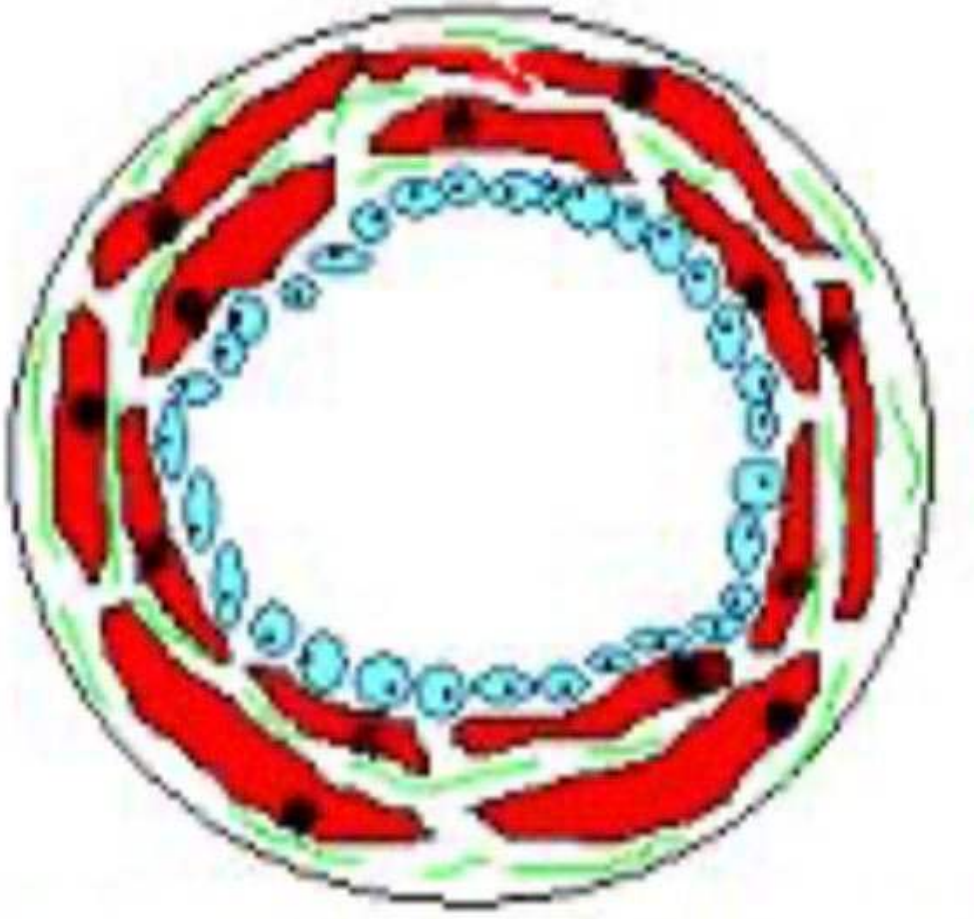
450 000 utsatta

Arbetsskador 30-40 per år

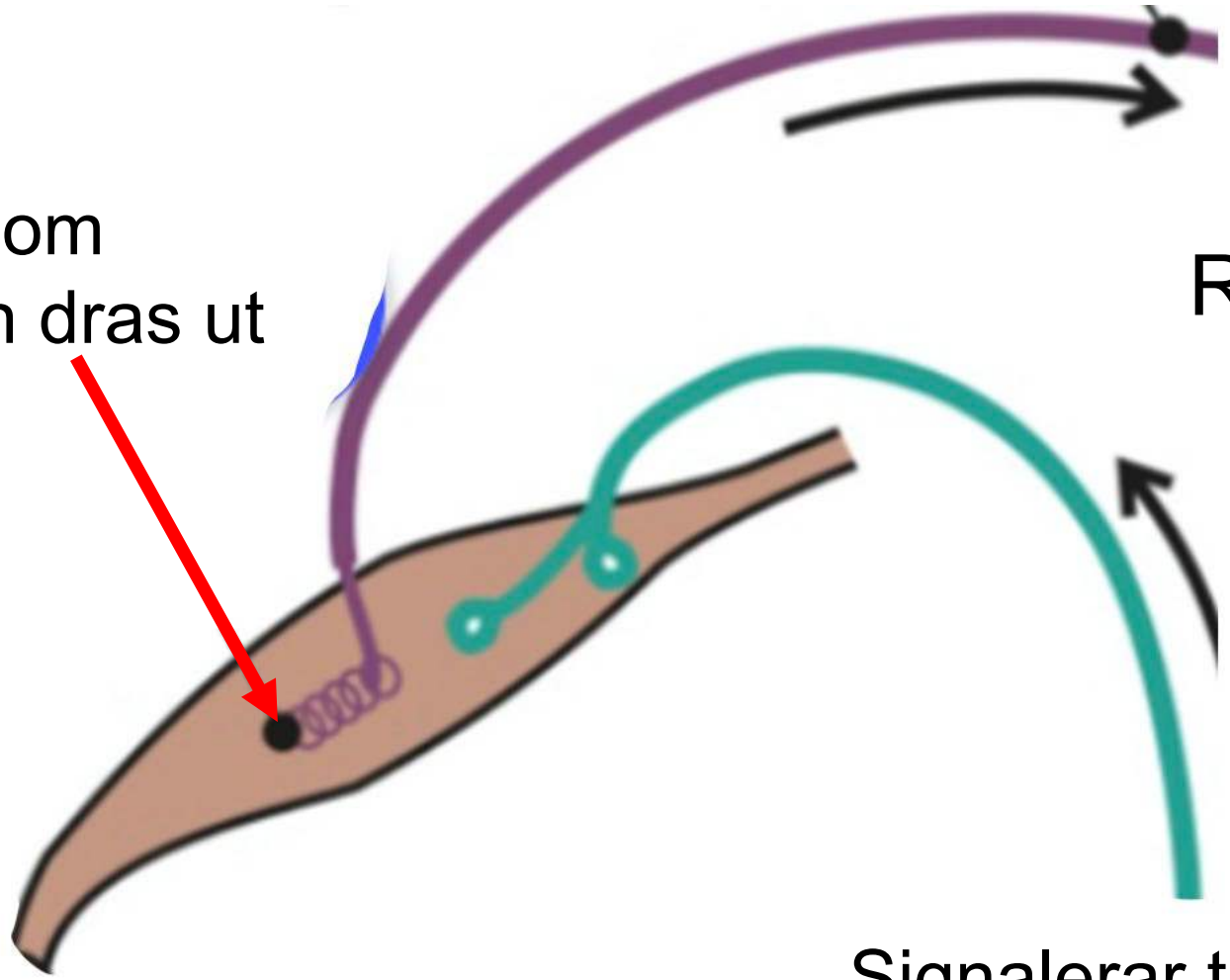
Kap. 2 Vibrationsskador + Bil. C Medicinsk fördjupning



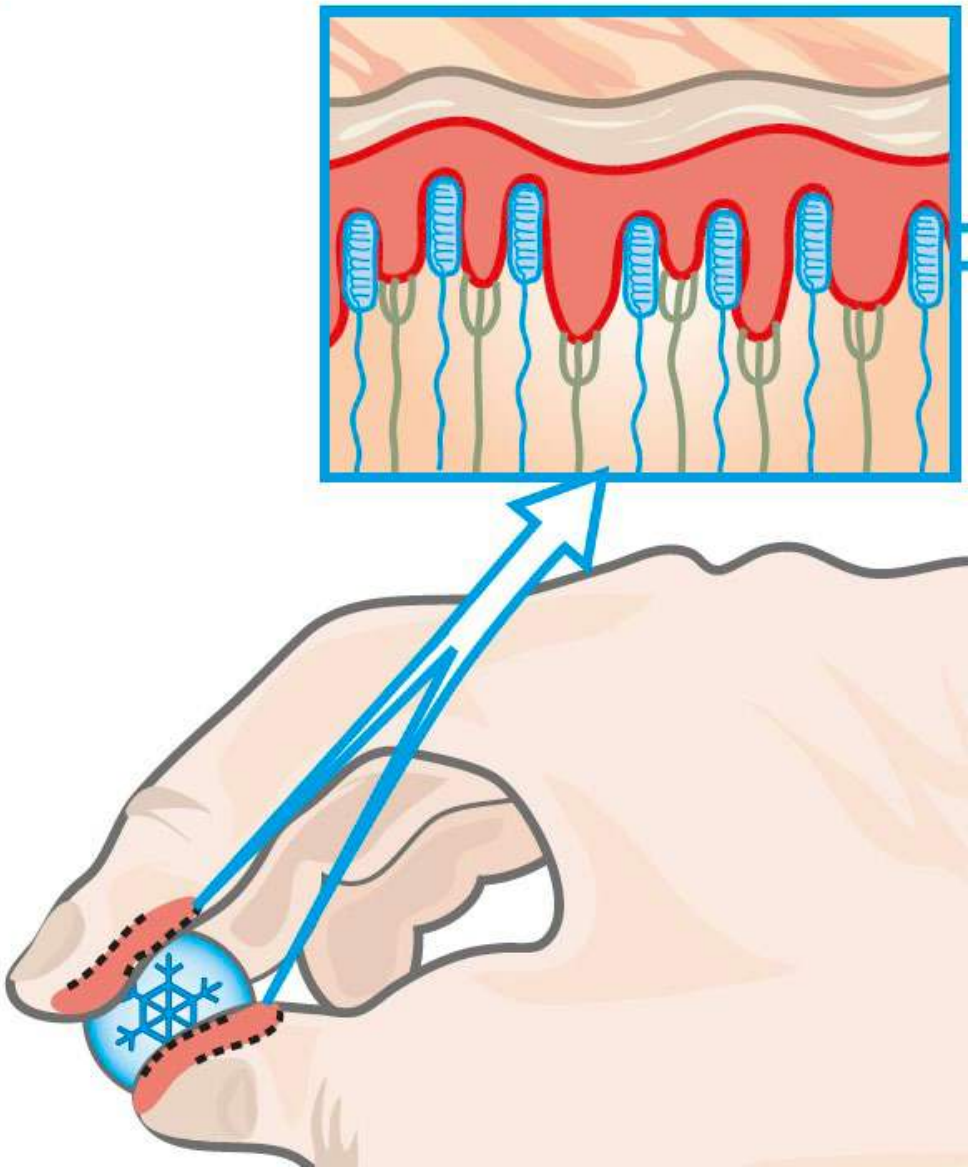
Bristande blodflöde skadar vävnad



Muskelreflex

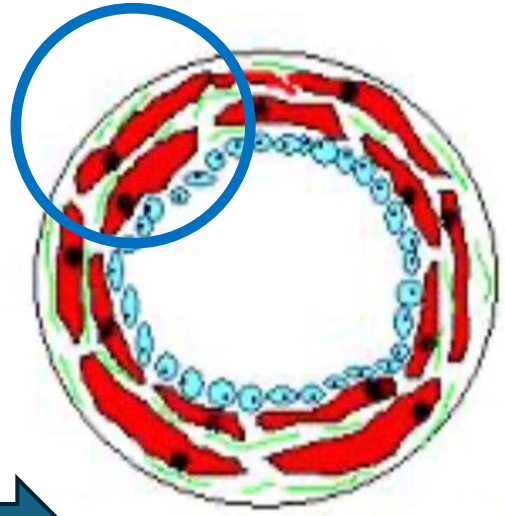


Känseluttröttning

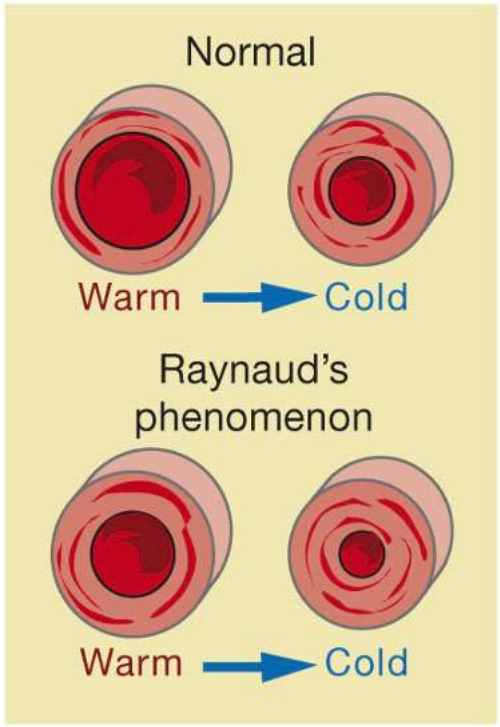


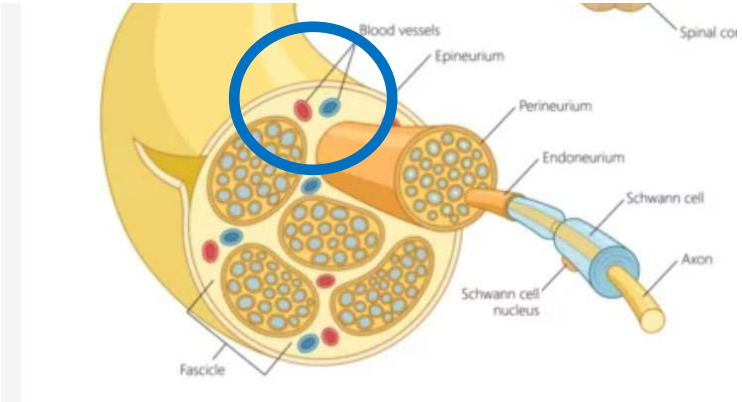
Akuta övergående effekter

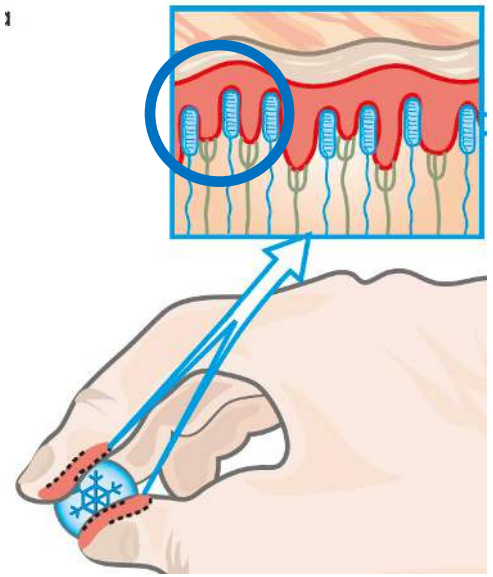
Vibrations exponering



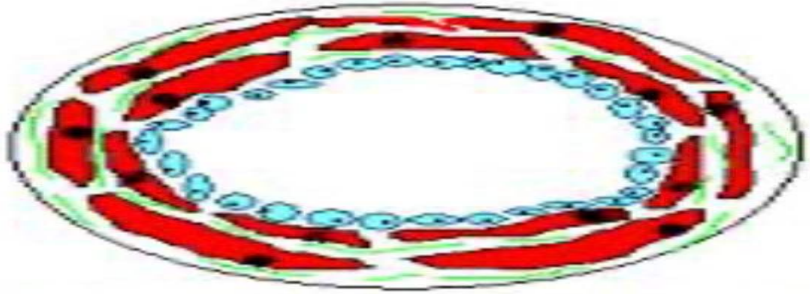
Kyla







Akuta effekter skapar en ond cirkel



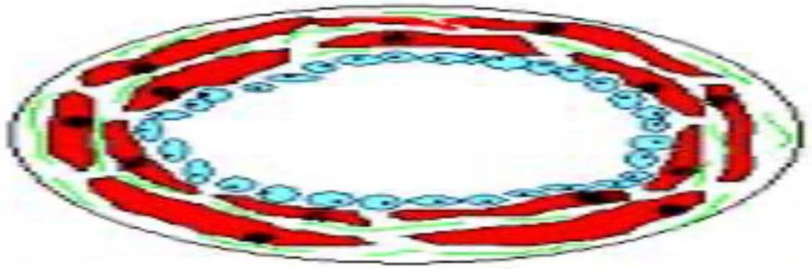
Ond cirkel

Tryck

Sämre blodflöde

Känner sämre

Håller hårdare

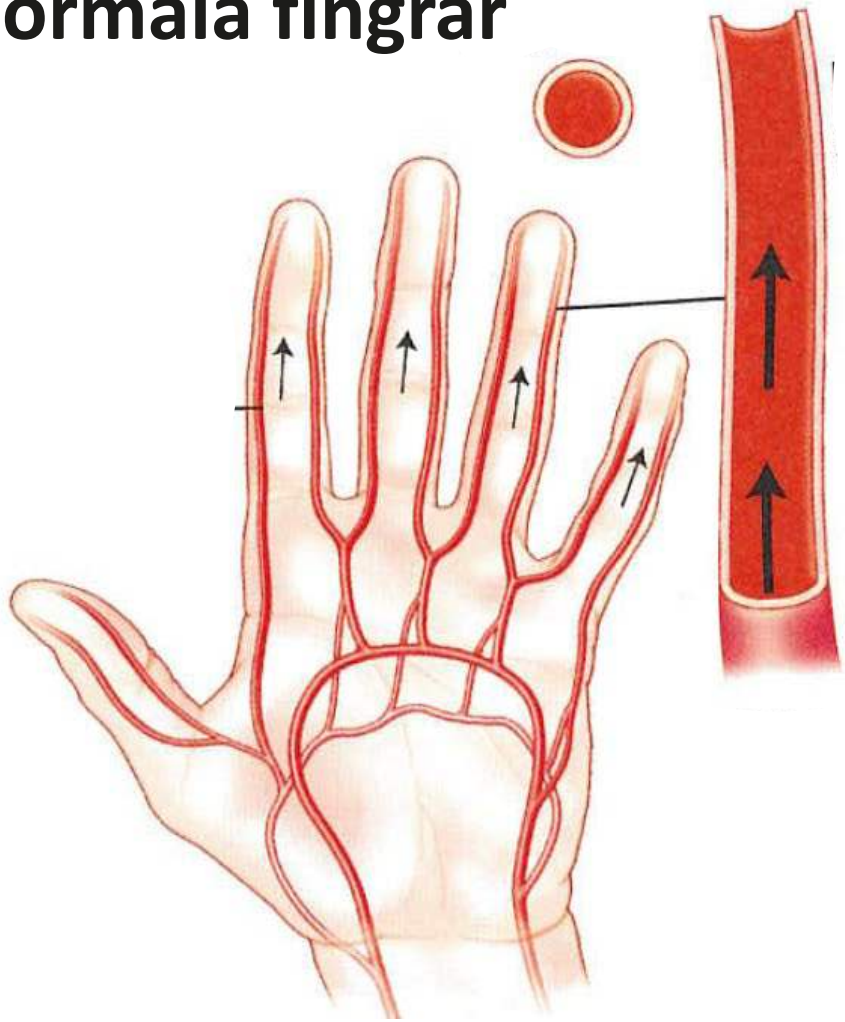


Bestående skador

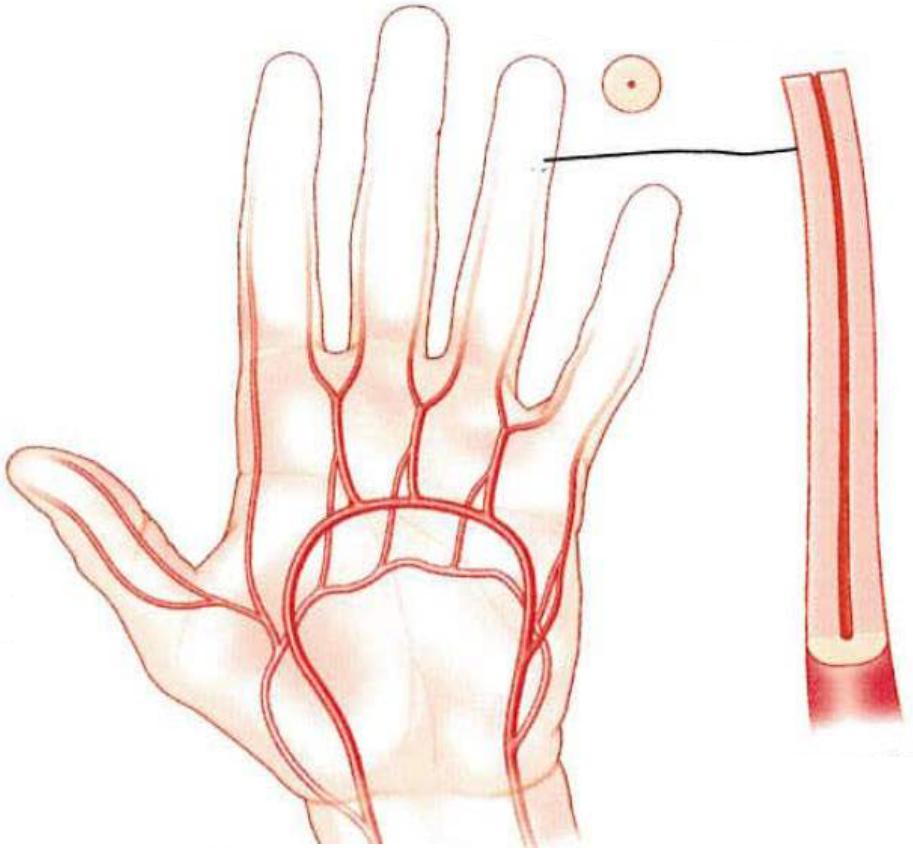


Blodkärl

Normala fingrar



Vita fingrar

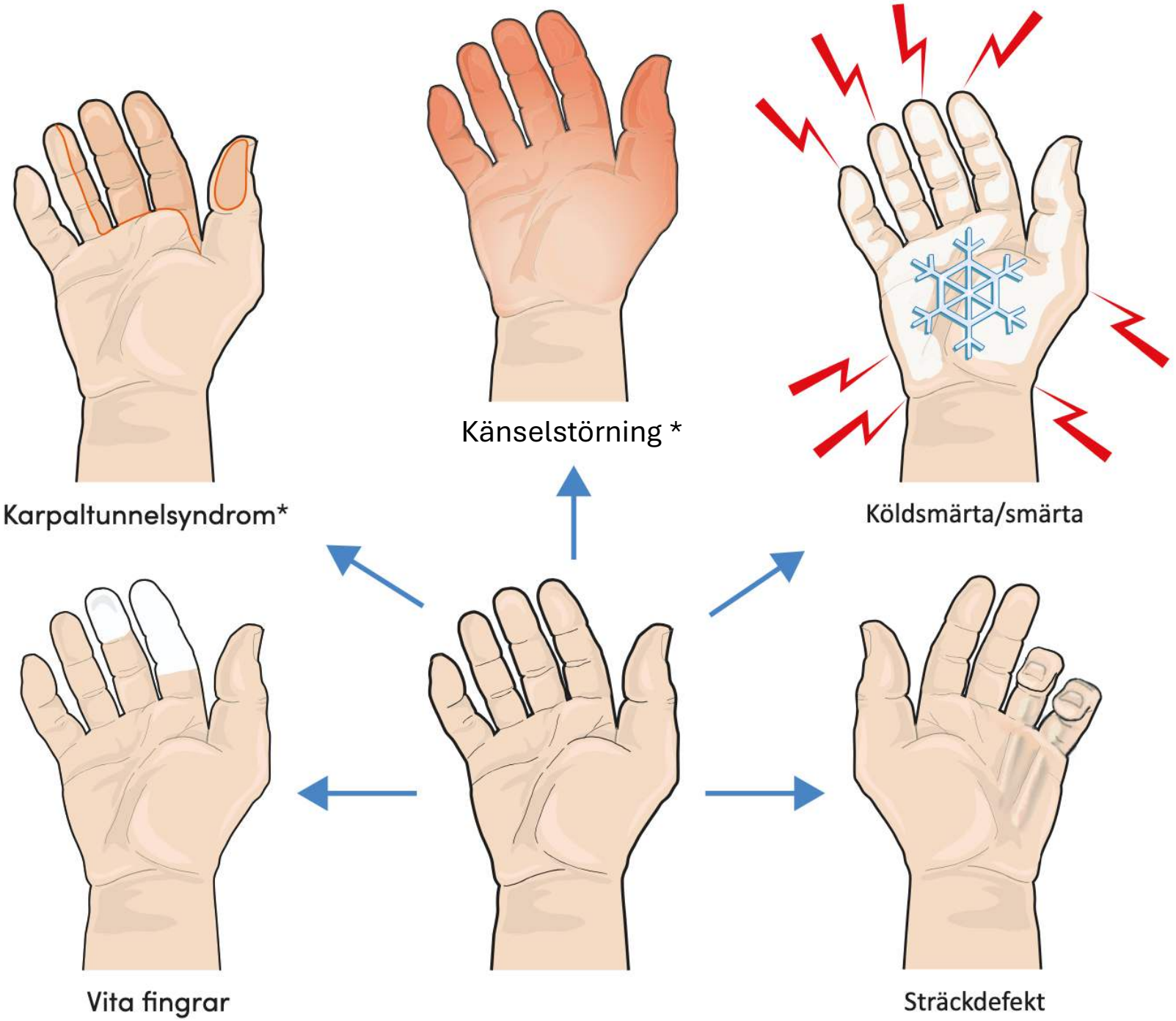


Kyla, Stress, Vibration





Förstärkt kärlsammandragning

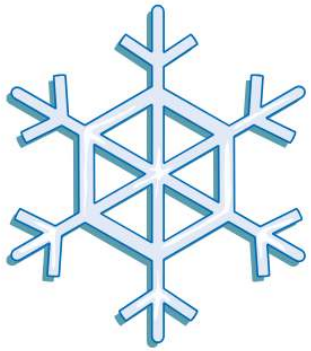

Karpaltunnelsyndrom*
Känselstörning *
Köldsmärta/smärta
Vita fingrar
Sträckdefekt



Vibration



Statiskt handgrepp



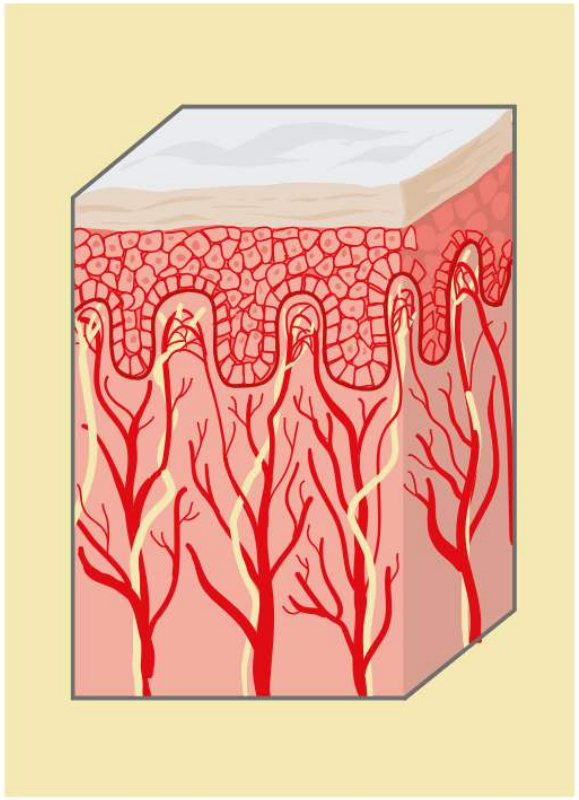
Kyla

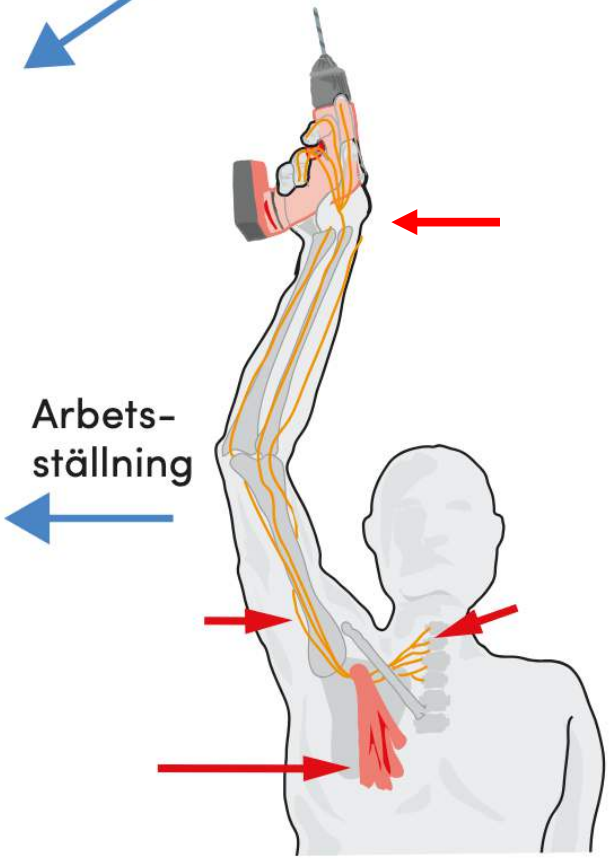
Sömnbrist

Stress



Tobak





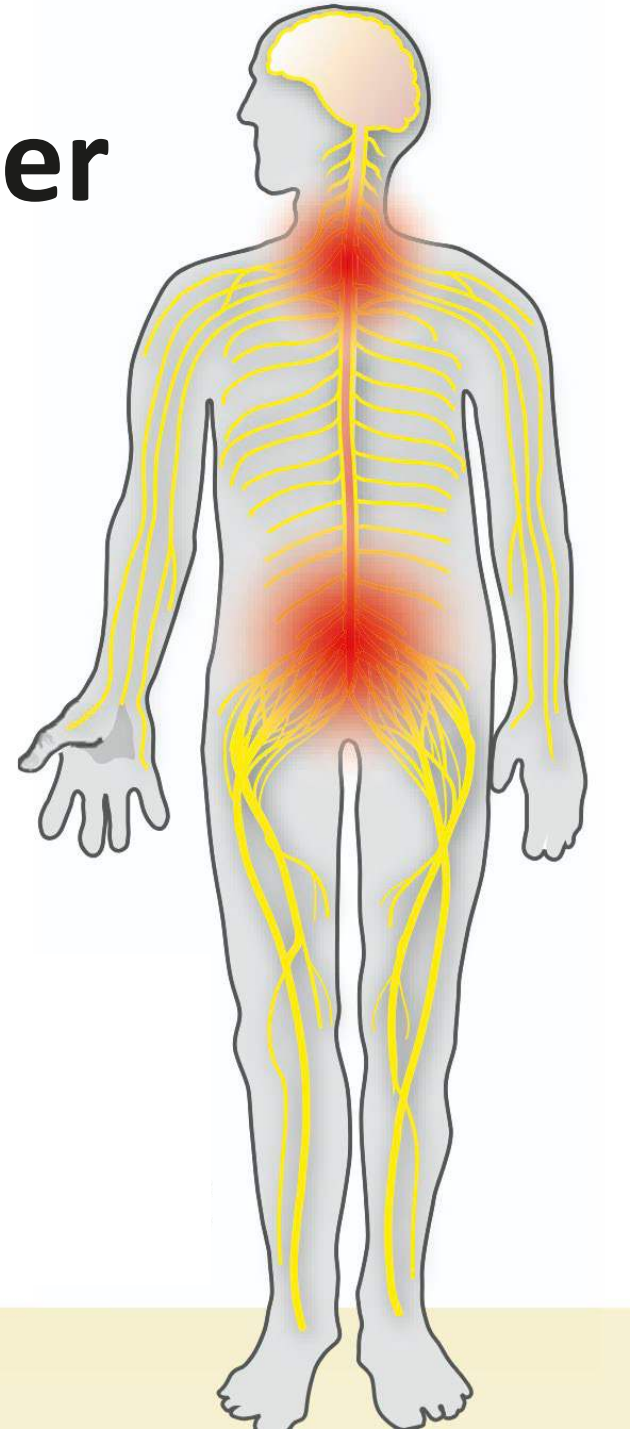
Arbets-ställning

Blodflöde
Mikropaus
Pausar

Helkroppsvibrationer

Akuta effekter

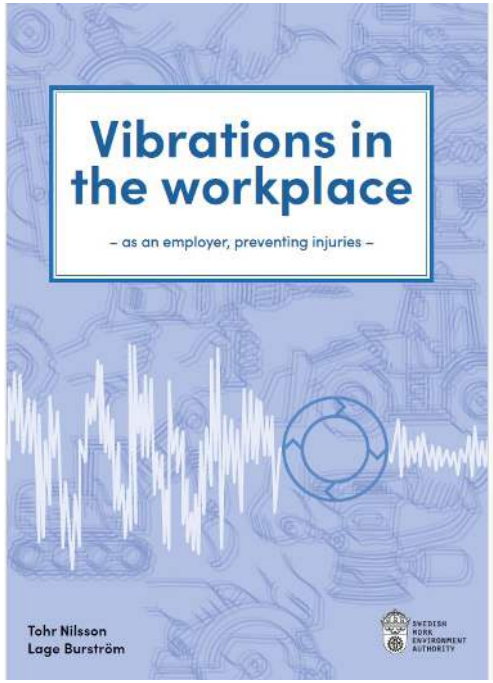
Bestående skador





Digital bok

- Målgrupp: Arbetsgivare och arbetstagare
- Upplägg: Allmän nivå och fördjupad (bilagor)
  Praktiskt material
  Länkar till förklaringar/informationskällor



Svenska

Engelska

Arbetstagarens hälsa i centrum



SKADEFÖREBYGGANDE ÅTGÄRDER

- Minska exponeringar
- Tidig upptäckt och behandling
- Arbetsanpassning
- Stödja friskfaktorer



Sammanfattning

För arbetsgivare och arbetsledare

Som arbetsgivare/arbetsledare kan du skapa en säker och hälsosam arbetsmiljö. Följande punkter sammanfattar viktiga åtgärder och ansvarsområden:

- **Fokusera på vibrationsarbetaren:** Sätt den som arbetar med vibrationer samt dennes välbefinnande och hälsa i centrum.
- **Främja dialog och delaktighet:** Etablera en kontinuerlig och öppen dialog med dina anställda kring samverkan, delaktighet, hälsa och arbetsmiljöfrågor.

För dig som arbetar med vibrerande maskiner

Din delaktighet är nödvändig för en bra arbetsmiljö! Följande punkter sammanfattar viktiga åtgärder och ansvarsområden

LÄNKAR TILL AVSNITT I BOKEN SOM DU KAN SKRIVA UT SEPARAT

- Sammanfattning
- Checklista vid ny verksamhet med vibrationer
- Checklista för verksamhet där vibrationer redan förekommer
- Checklista för att minska exponering från handöverförda vibrationer
- Checklista för att minska exponeringen från helkroppsvibrationer
- Checklista för att stödja friskfaktorer vid vibrationsexponering
- Checklista för att tidigt upptäcka och behandla skador
- Informations- och utbildningsmaterial för handöverförda vibrationer
- Informations- och utbildningsmaterial för helkroppsvibrationer
- Frågeformulär för hälsobevakning: Handöverförda vibrationer
- Frågeformulär för hälsobevakning: Helkroppsvibrationer
- Exempel på dokumentationsmall.

Kap. 8. Material för skadeförebyggande åtgärder

Informations- och utbildningsmaterial



Handöverförda vibrationer

HANDÖVERFÖRDA VIBRATIONER UPPSTÅR VID ARBETE MED HANDHÅLLNA MASKINER

Farliga egenskaper

Akuta, övergående effekter: Försämrad blodcirkulation i fingrarna, nedsatt känsel samt påverkan på muskler. Risk för olycksfall.

Långsiktiga effekter: Kärlskador ("vita fingrar"), nervskador (försämrad känsel), bindvävsskador (Dupuytrens kontraktur), köldsmärta, samt muskel- och ledskador.

Hälsa och säkerhet

- **Undvik rökning och snusning** i samband med arbete med vibrerande maskiner.
- **Lär dig känna igen tidiga tecken** på överansträngning, smärta eller andra besvär.
- **Lär dig hålla i och greppa handtag** med minsta möjliga grip-

8. Material för skadeförebyggande åtgärder

Material för hälsobevakning

Frågeformulär för hälsobevakning*

HANDÖVERFÖRDA VIBRATIONER

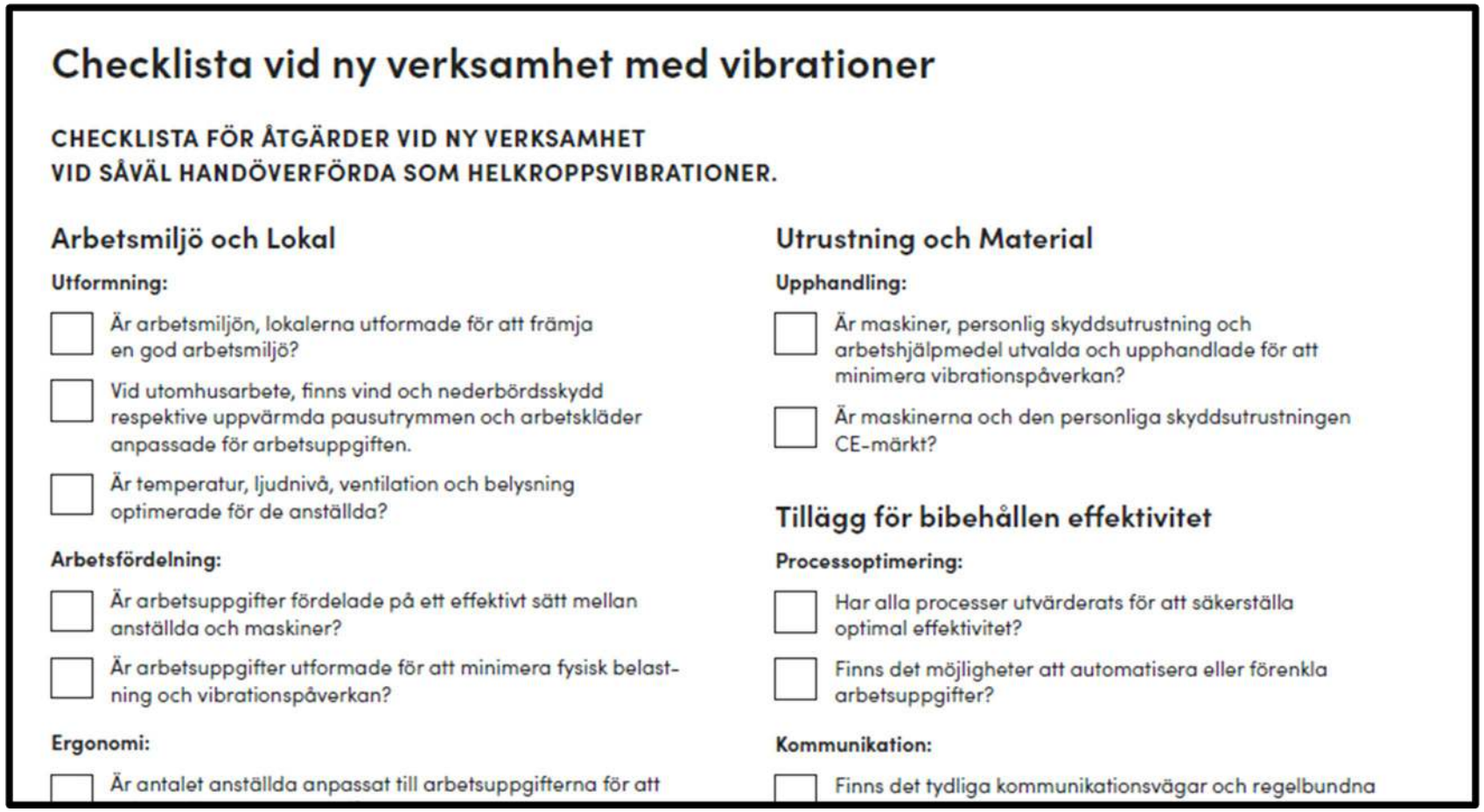
Namn: _____ Datum: _____

År-månad-dag: _____ Arbetsplats: _____

UPPLEVER DU:	NEJ	LITE GRANN	JA, GANSKA MYCKET	OM "GANSKA MYCKET" ÄR DET EN NYTILLKOMMEN STÖRNING ELLER EN FÖRSÄMRING SENASTE ÅRET?
A. Nedsatt förmåga att arbeta på grund av att ett eller flera fingrar vitnar vid fukt eller kyla?	☐	☐	☐	☐ JA
B. Nedsatt förmåga att sova på natten, på grund av smärta eller domningar i fingrar, minst en gång i veckan?	☐	☐	☐	☐ JA
C. Nedsatt förmåga att känna beröring i fingrar?	☐	☐	☐	☐ JA
D. Nedsatt förmåga att känna värme i fingrar?	☐	☐	☐	☐ JA
E. Nedsatt förmåga att känna kyla i fingrar?	☐	☐	☐	☐ JA
F. Nedsatt förmåga att känna vibrationer i fingrar?	☐	☐	☐	☐ JA
G. Nedsatt kraft i fingrar?	☐	☐	☐	☐ JA
H. Nedsatt arbetsförmåga på grund av domningar,				

8. Material för skadeförebyggande åtgärder

Kontrollistor för åtgärder (checklistor)



Checklista vid ny verksamhet med vibrationer

CHECKLISTA FÖR ÅTGÄRDER VID NY VERKSAMHET VID SÅVÄL HANDÖVERFÖRDA SOM HELKROPPSVIBRATIONER.

Arbetsmiljö och Lokal

Utformning:

- ☐ Är arbetsmiljön, lokalerna utformade för att främja en god arbetsmiljö?
- ☐ Vid utomhusarbete, finns vind och nederbördsskydd respektive uppvärmda pausutrymmen och arbetskläder anpassade för arbetsuppgiften.
- ☐ Är temperatur, ljudnivå, ventilation och belysning optimerade för de anställda?

Arbetsfördelning:

- ☐ Är arbetsuppgifter fördelade på ett effektivt sätt mellan anställda och maskiner?
- ☐ Är arbetsuppgifter utformade för att minimera fysisk belastning och vibrationspåverkan?

Ergonomi:

- ☐ Är antalet anställda anpassat till arbetsuppgifterna för att

Utrustning och Material

Upphandling:

- ☐ Är maskiner, personlig skyddsutrustning och arbetshjälpmedel utvalda och upphandlade för att minimera vibrationspåverkan?
- ☐ Är maskinerna och den personliga skyddsutrustningen CE-märkt?

Tillägg för bibehållen effektivitet

Processoptimering:

- ☐ Har alla processer utvärderats för att säkerställa optimal effektivitet?
- ☐ Finns det möjligheter att automatisera eller förenkla arbetsuppgifter?

Kommunikation:

- ☐ Finns det tydliga kommunikationsvägar och regelbundna

8. Material för skadeförebyggande åtgärder

Exempel på hur resultat kan dokumenteras

Exempel på dokumentationsmall

Företag: Datum:

Avdelning/Arbetsplats:

Ansvarig (namn, befattning):

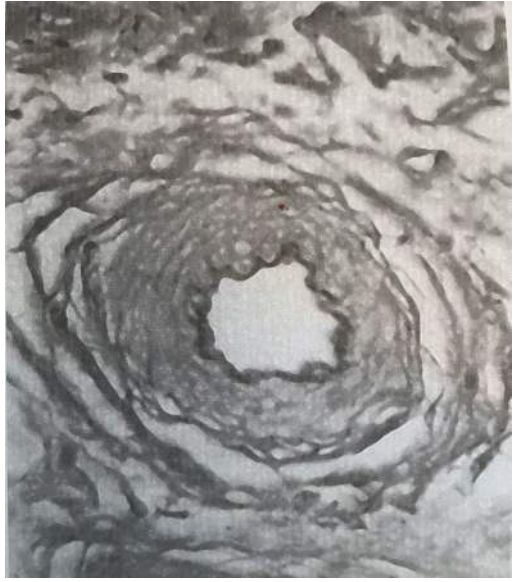
Deltagare (namn, befattning):

1. ANLEDNINGAR TILL UNDERSÖKNING AV ARBETSMILJÖN (se Kapitel 4, samt Bilaga A)	JA	NEJ
Utifrån påverkad arbetsförmåga?	☐	☐
Utifrån påverkad hälsa?	☐	☐
Utifrån resultat från medicinsk kontroll?	☐	☐
Utifrån påverkad komfort, prestation och produktion?	☐	☐
Utifrån uppkomna skadornas prognos?		
Utifrån skadornas ekonomiska konsekvenser?	☐	☐
Utifrån krav på exponeringsbedömning för vibrationer?	☐	☐

Tack!

Kontakt:
Tohr.Nilsson@gmail.com
070-2140955
Lage.Burstrom@gmail.com

Kan en vibrationsskada botas eller försvinna?



Kärlskada

- Kärlskadesymtom kan minska, plana ut, eller förbli oförändrade trots fortsatt exponering. Symptomen kan även försämras trots upphörd exponering (**SWS 1V ,2V.)**
- Upphörd exponering kan minska kärlsymtom hos 1 av 3 – Gynnsammare om åtföljande tobaksstopp
- Något bättre prognos om ung och kort exponeringstid
- Färre vita-fingrar attacker och minskad **tid** med attack ger gynnsammare prognos för mindre organpåverkan.



Nervskada

- Smärta och domningssymtom kan minska om exponeringen upphör (**SWS 1SN).**
- Tydligt stöd för att objektivt påvisad nervskada **inte** förbättras eller försvinner även om exponeringen upphör (**SWS 2-3 SN).**
- Kirurgisk behandling kan medföra viss symtomlindring vid **Karpaltunnelsyndrom.**