

Prismaglasögon kan rädda nacken

Svårt att hålla huvudet uppe på väg hem från jobbet? Så var det för Hussam Arjah, tandläkare på Folk-tandvården Partille. Väl hemma behövde han ligga ner med stöd för nacken och orkade inte leka med sin tvååring. Vändningen kom när han fick prismaglasögon med lupp.

TEXT: ERIK SKOGH FOTO: MARIE ULLNERT

” Jag märkte skillnaden direkt”, berättar Hussam Arjah.

Västra Götalandsregionen erbjuder sedan 2012 individuellt utprovade prismaglasögon till alla tandläkare, tandhygienister och ortodontiassistenter, såväl anställda som nyanställda. Bakom arbetsmiljöätgården ligger närmare tio år av forskningsarbete.

– Upp till sju av tio tandläkare har nästan daglig smärta i nacken och/eller axlarna. Det beror på extrema arbetsställningar och synkrävande arbetsuppgifter som ofta upptar mycket av arbetsdagen. Våra studier visar att prismaglasögon både kan minska och förebygga arbetsrelaterad smärta från nacke och axlar, berättar ergonom Agneta Lindegård Andersson, docent och utvecklingsledare vid Institutet för stressmedicin i Göteborg.

HUSSAM ARJAH JOBBADE som tandläkare i Syrien under fem år innan han kom till Sverige 2012. Då hade han inga besvär, trots sämre tekniska förutsättningar som till exempel dålig belys-

ning. Det var när han började arbeta i den svenska tandvården 2015 som belastningen från arbetsmiljön blev påtaglig.

– Jag märkte inget medan jag jobbade. Men på väg hem med bussen orkade jag inte hålla upp huvudet utan var tvungen att luta mig mot något. Jag hade också spänningar och värk runt ögonen och i ansiktet, minns Hussam Arjah.

Hemma behövde han ligga ner med stöd för nacken och orkade inte leka med sin tvååring. Han vaknade ofta mitt i natten av muskelvärk. Det är nu cirka ett år sedan Hussam Arjah fick sina prismaglasögon.

● Ett högt arbetstempo i kombination med dålig arbetsställning gav Hussam Arjah stora nackbesvär.

Nackbesvären upphörde direkt, spänningarna i ansiktet försvann efter några månader och numera vaknar han inte längre om nätterna. Skillnaderna i arbetstempo kan ha betydelse tror Hussam Arjah.

– I Sverige är arbetet mer fokuserat och tempot högre. I Syrien är det mer avslappnat och man kan ta rast mellan patienterna. Patienterna kommer heller aldrig i tid, en timme sent är inget ovanligt, säger Hussam Arjah.

HAN BERÄTTADE om sina besvär för klinikchefen som kallade in företagshälsovårdens ergonom. Hon bedömde att hans arbetsställning behövde rättas till.

– Jag hade nästan näsan i munnen på patienten, säger Hussam Arjah.

Receptet blev att både jobba med ergonomin och skaffa prismaglasögon för en mer upprikt arbetsställning i nacke och brösttrygg. Prismat bryter ljuset och guidar blicken så att man kan se in i munnen utan att behöva böja nacken lika mycket. Glasögonen försågs dessutom med lupp, injusterade efter prismorna. Förstoringen ger bättre synskärpa och förlänger arbetsavståndet vilket bidrar till minskad anspänning i nacke och skuldror.

Från leverantören av prismaglasögonen kom sedan en särskilt utbildad optiker med inriktning mot dentalergonomi



7 av 10

tandläkare har nästan daglig smärta i nacken eller axlarna.



ut till kliniken för att på plats individanpassa glasögon och luppar i kombination med en korrekt arbetsställning.

FÖR HUSSAM ARJAH'S DEL tog det inte mer än en vecka att vänja sig vid det nya arbetssättet.

Det normala är dock att det tar runt tre veckor att vänja sig vid prismaglasögonen.

– Prismaglasögonen har inneburit en klar förbättring. Inte bara för min egen del utan också för kvaliteten på mitt arbete. Jag använder glasögonen och lupparna även vid undersökningar. Det kan till exempel vara bra när det gäller barn som inte gapar så

stort. Tandsköterskan har också fått bättre utrymme och arbetsställning eftersom jag inte lutar mig in så mycket över patienten, berättar Hussam Arjah.

DET VAR 2008 SOM Västra Götalandsregionen med anledning av en pågående upphandling bestämde sig för att utvärdera prismaglasögonens eventuella effekt. Uppdraget gick till Agneta Lindegård Andersson som tillsammans med Arbets- och miljömedicin vid Lunds universitet utförde en pilotstudie.

I studien ingick 45 tandläkare och tandhygienister. De slumpades till två grupper där båda

● Med prismaglasögon har Hussam fått en mer uppsträckt arbetsställning och har inte längre ont i nacken.

”Jag hade nästan näsan i munnen på patienten.”

fick ergonomiinstruktioner men den ena även fick prova på prismaglasögonen. Resultaten publicerades 2012 och visade att prismaglasögonen ledde till en signifikant bättre arbetsställning för nacken hos prismagruppen jämfört med kontrollgruppen.



Agneta Lindegård Andersson

REGIONEN VILLE GÅ vidare och avsatte pengar för att kunna erbjuda hälften av alla tandläkare, tandhygienister och ortodontiassistenter





”Tandskötterskan har också fått bättre arbetsställning eftersom jag inte lutar mig så mycket över patienten.”

● Nacken belastas mindre när man sitter i en mer upprätt position.

→ (600 av 1 284) konceptet med prismaglasögon och lappar samt anpassad ergonomi. Parallellt sökte Agneta Lindegård Andersson medel från AFA försäkring för en vetenskap-

lig studie som skulle reda ut om prismakonceptet även ledde till minskad nacksmärta. Hon fick 1,8 miljoner kronor till projektet och i augusti 2016 publicerades resultaten från uppföljnings-

studien (se fotnot). Resultaten visade att ett års användning av glasögonen hade medfört signifikant mindre nacksmärta och färre kliniska diagnoser i nacken hos prismagruppern.

– De som redan hade besvär blev bättre och de som kände sig väldigt ansträngda, men ännu inte hade fått besvär, blev mindre ansträngda jämfört med kontrollgruppen som enbart fick ergonomisk information, säger Agneta Lindegård Andersson.

Tidigare forskning inom belastningsergonomi har visat att rapporterad hög ansträngningsgrad i nacken är starkt kopplad till ökad risk att utveckla mer permanenta besvär, exempelvis nervinklämningar och nackdiskbräck. ●

Fotnot: "Opting to wear prismatic spectacles was associated with reduced neck pain in dental personnel: a longitudinal cohort study" (BMC Musculoskeletal disorders, 2016).

En halv miljon extra i pension

 nordnet

Flytta din pension till oss och slipp onödiga avgifter.

Läs mer på nordnet.se/flyttapension

Med en tjänstepension på 0,5 mkr vid 35 år och 6% i antagen avkastning varje år har du vid 65 år cirka 2,9 mkr om du sparar hos oss, jämfört med ca 2,4 mkr om du sparar hos ett bolag som tar 0,65% i kapitalavgift och 360 kr i fast årsavgift. Skillnaden på cirka 0,5 mkr beror på att du hos det andra bolaget betalar ca 230 000 kr i avgifter. Finansiella instrument kan både öka och minska i värde. Det finns en risk att du inte får tillbaka de pengar du investerar.