



Fotom: Colourbox

Självskattning av kvinnors handkraft bör undvikas

Kvinnor använder mer muskelkraft än män för identiska arbetsuppgifter, men när arbetstagarna själva skattar hur mycket de tar i finns det ingen skillnad mellan könen. Det ska man tänka på vid riskbedömningar av handintensiva moment.

AVHANDLING Specialistfysioterapeuten och ergonomen Gunilla Dahlgren har studerat mätningar av hur snabbt manliga och kvinnliga arbetstagares händer rörde sig och hur mycket underarmsmuskulerna ansträngdes när de utförde sitt ordinarie arbete. De fick sedan själva skatta hur mycket handkraft de använde. Även utbildade ergonomer gjorde videoskattningar av deltagarnas ansträngning.

Resultatet visar att kvinnor använde mer muskelkraft än män för samma uppgift, men att de inte själva skattade att de gjorde det. Ergonomer gjorde däremot mer korrekta skattningar.

Att använda en större andel av sin kraft vid samma typ av arbete är något som kan öka kvinnors risk för belastningsskador, säger Gunilla Dahlgren i ett pressmeddelande från Umeå universitet.

– För att förbättra arbetsmiljön måste vi ta hänsyn till att kvinnor och män har olika fysiska förutsättningar. Om handkraft riskbedöms med skattning, så bör en ergonom skatta arbetstagarens handkraft. Självskattad handkraft bör undvikas, då kvinnornas ansträngning annars riskerar att underskattas och inte upptäckas, säger Gunilla Dahlgren.

Hon föreslår vidare att man använder teknik, som rörelsesensorer och mätning av muskelaktivitet, då det ger objektiva och mer tillförlitliga riskbedömningar än skattningar.

Lois Steen

Risk Assessment of Hand-Intensive Work Using Ratings and Technical Measures Sex and Gender Considerations, Dahlgren, Gunilla, Umeå universitet

7 000 steg räcker för ökad hälsa

ÖVERSIKT En systematisk översikt och metaanalys visar att – med utgångspunkt i ett basvärde på 2 000 steg per dag – är varje ökning med 1 000 steg associerad med förbättrad hälsa. Dock avtog storleken på dessa förbättringar efter 7 000 steg. När 2 000 steg per dag jämfördes med 7 000 steg per dag var det bland annat associerat med 38 procents lägre risk för demens, 25 procents lägre risk för kardiovaskulär händelse, 22 procents lägre risk för depressiva symtom samt 14 procents lägre risk för typ 2-diabetes. Man såg också en minskad total dödlighet med 47 procent. Tolkningen är att 7 000 steg per dag ger kliniskt meningsfulla förbättringar av hälsan och att det för vissa kan vara ett mer realistiskt mål än 10 000 steg.

Lois Steen

Ding et al. Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis, The Lancet Public Health, Volume 10, Issue 8, e668 - e681.

Forskning pågår utgåv även i detta nummer

INFORMATION På grund av mycket olyckliga omständigheter, som redaktionen på Fysioterapi inte råar över, har artikelserien Forskning pågår utgått både i förra utgåvan och i det här numret. Vi beklagar det inträffade, och återkommer med en färsk Forskning pågår-artikel i nr 1, 2026. Vi vill också berätta att vårt webbarkiv alltid ligger öppet. Där kan du läsa och ladda ner alla artiklar i serien, ända sedan starten 2016.