



Gode løft





Planlægning

I det daglige arbejde, bliver kroppen udsat for store udfordringer. Det er derfor vigtigt at du passer på dig selv. Det er en god idé at du allerede i opstartsfasen indretter arbejdsstedet, så det passer til dig.

Ved planlægning af arbejdet bør du tænke på:

- at materialer placeres hensigtsmæssigt
- at redskaber ligger godt i hånden
- at møbler, inventar og unødige ting ikke står i vejen
- at stiger og stilladser kan placeres forsvarligt

Variation

Variation er nøgleordet til at mindske belastningsskader. Man bruger ofte de samme muskelgrupper som derfor bliver overbelastede. Planlæg arbejdet, så ensidig belastning mindskes så meget som muligt.

Dette kan gøres ved:

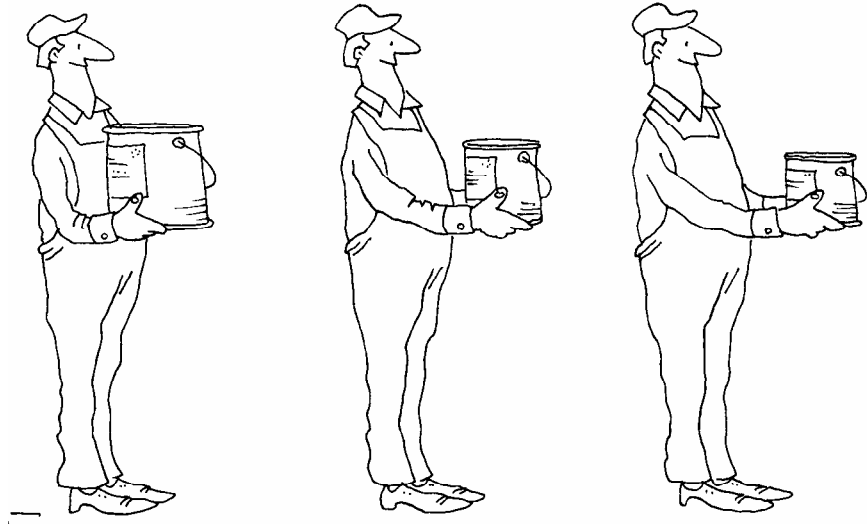
- at fordele opgaverne, så du undgår at lave det samme i dagevis.
- at veksle mellem højre og venstre hånd - vi kan mere end vi tror med begge hænder
- at skifte mellem forskellige opgaver i løbet af dagen, fx variere mellem arbejde over og under skulderhøjde
- at undgå langvarige, ensidige opgaver (fx kun rulning af lofter eller kun spartling af vægge)
- at skifte mellem fysisk hårde og fysisk mindre hårde opgaver i løbet af dagen
- at holde minipausen af 2-10 sekunders varighed – hold små korte pauser. Lad fx armene hvile lidt hver gang du fylder penslen eller rullen.



Tunge løft

Arbejdstilsynet har lavet nogle grænser for, hvor meget byrden må veje ved enkelte løft, for at disse ikke er sundhedsskadelige.

Løft under
gunstige
forhold



Byrdens vægt	Tæt ved krop	Underarmsafstand ca. 30 cm	3/4 armsafstand ca. 45 cm
50 kg		Farligt område	
30 kg			
15 kg		Måske farligt område	
11 kg			
7 kg		Ikke farligt område	
3 kg			



Når du løfter tunge byrder, fx spande, så start med at bedømme, hvor tung spanden er, ved at røkke den. Gå så tæt på det du skal løfte som muligt, indtag korrekt løftestilling ved at holde ryggen lige, gå ned i knæ og brug de store lårmuskler.

Når du bærer byrderne

Når du bærer byrden, skal du stadig holde den så tæt til kroppen som muligt.

Et løft tæt på kroppen er meget mindre belastende end et løft i underarmslængde (ca. 30 cm) fra kroppen.

Et godt løft foregår med front til det, der skal løftes, så ryggen ikke vrides.

Hvis du skal bære en byrde op eller ned af en trappe, i områder hvor der er dårligt oplyst, eller hvis der er mange forhindringer, bør vægten være betragtelig mindre, end ved almindelige løft. Prøv i stedet om det du skal bære kan transporteres på en vogn på hjul eller du kan bruge elevatoren.

Det er vigtigt at fordele byrden i begge hænder, så du undgår en skæv belastning på ryggen.

Gode løft

Som tidligere beskrevet i skemaet, så anses et løft ikke for at være sundhedsskadeligt, hvis det foregår:

- tæt på kroppen og byrden ikke vejer over 11 kg
- ved underarmsafstand, ca. 30 cm fra kroppen, og byrden ikke vejer over 7 kg
- ved $\frac{3}{4}$ armsafstand, ca. 45 cm fra kroppen, og byrden ikke vejer over 3 kg

Men – der er undtagelser.

Hvis løftet foregår under de bedst tænkelige vilkår, det vil sige midt foran kroppen, i en god højde (70-120 cm), målt fra gulvhøjde, med ordentlige håndtag, hvor du har godt fodfæste og hvor det ikke er koldt, kan vægtgrænserne hæves til:



- højest 50 kg tæt på kroppen
- højest 30 kg 30 cm fra kroppen
- højest 15 kg 45 cm fra kroppen

Hvor mange løft der skal foretages lige efter hinanden har også indflydelse på, hvor skadeligt et løft er. Det anbefales, at der skal være mindst 2 minutter mellem hvert løft, specielt når man er oppe på de mange kilo.

Hvornår er belastningen skadelig?

Det er vanskeligt at sige nøjagtigt, hvornår en belastning bliver skadelig.

Et arbejde som umiddelbart ikke virker belastende, kan alligevel være det, hvis musklerne er konstant spændte. Mennesker har forskellige forudsætninger for at klare fysiske krav. Det afhænger blandt andet af alder, kropsbygning og kondition og arbejds-teknik.

Den bedste måde at måle belastningen på, er at være opmærksom på kroppens egne signaler. Muskeltræthed viser sig ved at styrken aftager, musklerne begynder at sitre og gøre ondt, og der bliver problemer med at udføre arbejdet.

Oplever du dette, skal du ændre bevægelsesmønstret eller holde pause.

Opvarmning

Skader på kroppen opstår oftest når kroppen er kold. Mange skader opstår fordi ryggen er kold, derfor er opvarmning og/eller varmt tøj vigtigt. Sørg derfor for at varme op inden du går i gang med arbejdet, på samme måde som du gør når du dyrker sport. Derved kan du mindske, eller helt undgå skaderne. Sørg derfor for at bevæge muskler og led godt igennem.

En diskusprolaps eller et hold i ryggen opstår oftest ved løft i vredet eller foroverbøjet stilling.



Udspænding, stræk og smidiggørelse

Musklerne forkortes ved brug, og hvis du ikke får strakt musklerne ud igen, bliver du stiv og øm i kroppen.

Udspænding gøres bedst mens kroppen er varm og udføres i et roligt tempo.

Gode arbejdshøjder

Den bedste arbejdshøjde er der, hvor du i opret eller siddende stilling har sænkede skuldre og kan bruge dine arme, uden at skulle arbejde over skulderhøjde og under hoftehøjde. I praksis er det dog umuligt, at alt arbejde kan foregå her, men du kan bruge henholdsvis lav stol på hjul, eller minirullestills, og en stige der passer til opgaven så du får en god arbejdshøjde.

Skal du udføre præcisionsarbejde, er det bedst at arbejdshøjden er noget højere end albuehøjde.

Skal du udføre arbejde, hvor der skal lægges kræfter i, skal arbejdshøjden være noget lavere (15-20 cm) end albuehøjde, da du skal kunne få lagt vægten ind over det du arbejder med.

Indholdet i denne pjece er baseret på lovgivningen, men indholdet udtrykker ikke hele lovgivningen.

Hvis der er behov for at vide præcist hvad lovgivningen i alle detaljer foreskriver, henviser vi til loven eller til os.

September 2007