

Korrekte arbejdsstillinger og løft



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.

© ARBEJDSMILJØHUSET - maj 2010

Planlægning

Kroppen bliver udsat for store belastninger hver dag. Det er derfor vigtigt, at du passer godt på dig selv. Derfor er det vigtigt, at du i planlægger dit arbejde, så du undgår skader

Når du planlægger 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
- at du har tekniske hjælpemidler til rådighed

Variation

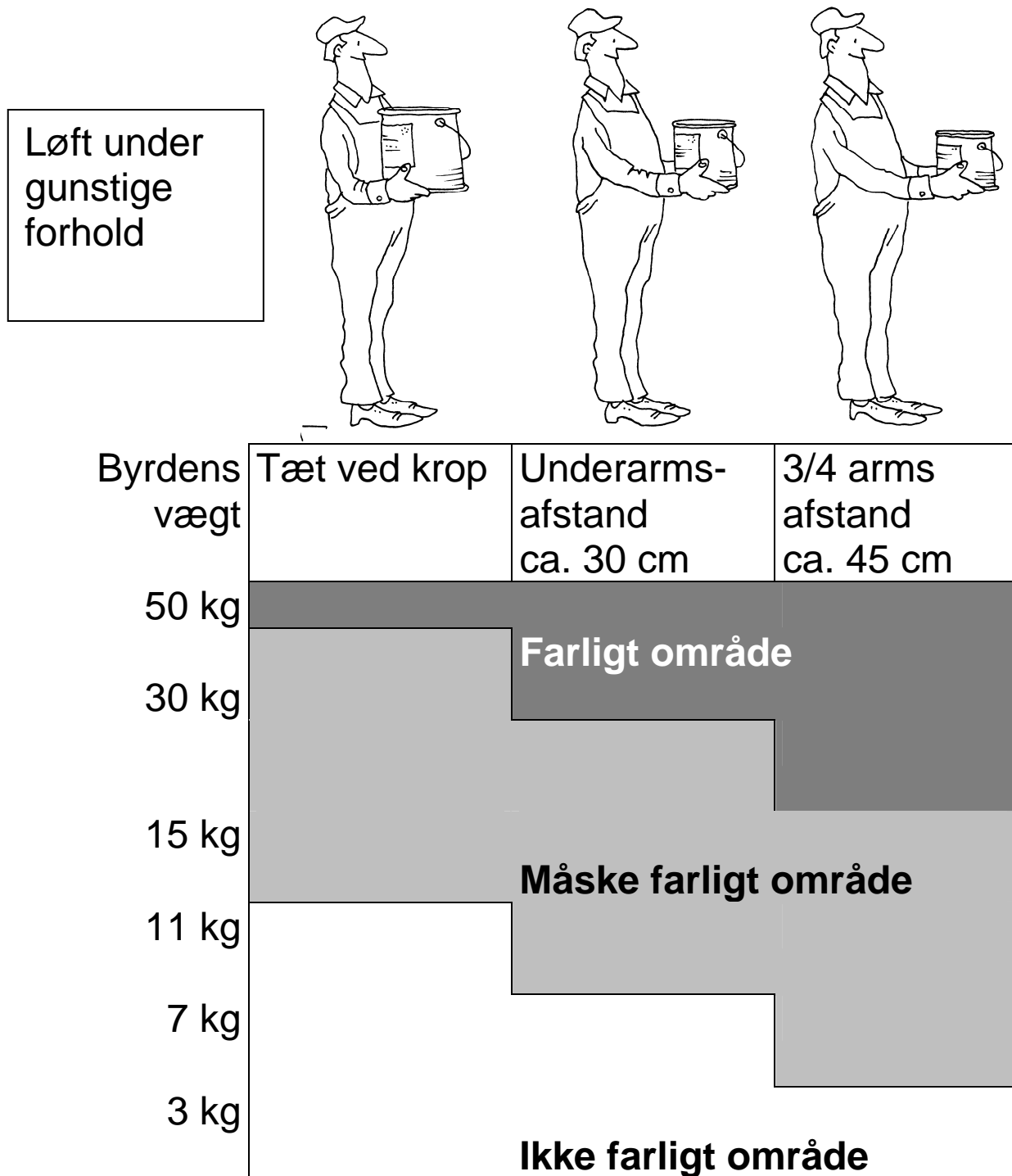
Variation er nøgleordet til at mindske belastningsskader. Man bruger ofte de samme muskelgrupper, som derfor bliver overbelastede. Planlæg arbejdet, så ensidig belastning mindskes så meget som muligt.

Dette kan gøres ved at:

- fordele opgaverne, så du undgår at lave det samme i dagevis.
- veksle mellem højre og venstre hånd - vi kan mere, end vi tror, med begge hænder
- skifte mellem forskellige opgaver i løbet af dagen, fx at variere mellem arbejde over og under skulderhøjde
- undgå langvarige, ensidige opgaver (fx kun rulning af lofter eller kun spartling af vægge)
- skifte mellem fysisk hårde og fysisk mindre hårde opgaver i løbet af dagen
- holde minipausers 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.



Når du løfter tunge byrder, fx spande, så start med at bedømme, hvor tung spanden er, ved at rokke 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. Sørg for, at næsen og tæerne peger i samme retning, så undgår du vrid i ryggen.

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.

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

Hvis du skal bære en byrde op eller ned ad en trappe, i områder hvor der er dårligt oplyst, eller hvor der er mange forhindringer, bør vægten være betragtelig mindre end ved almindelige løft.

Tekniske hjælpemidler

I stedet for at lægge krop til, kan du transportere byrderne på en lille vogn på hjul, en trillebør, en fladvogn, eller du kan bruge elevatoren. Træk og skub i stedet for at bære.

Gode løft

Følger du retningslinjerne for gode løft, er du godt på vej. Men – der er undtagelser fra reglerne!

Hvis løftet foregår under de bedst tænkelige vilkår, kan vægtgrænserne hæves. Det kræver, at løftet foregår:

- midt foran kroppen
- i en god højde (70-120 cm), målt fra gulvhøjde, eller i området fra midt på låret til midt på overarmen
- hvor det du skal løfte har ordentlige håndtag, så det er nemmere at løfte

- hvor du har godt fodfæste og
- hvor det ikke er koldt

Byrden må dog højst veje:

- højst 50 kg tæt på kroppen
- højst 30 kg 30 cm fra kroppen
- højst 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, kondition og arbejdsteknik.

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 bevægelsesmønsteret eller holde pause.

Opvarmning

Skader på kroppen opstår oftest når kroppen er kold. Sørg derfor for at bevæge muskler og led godt igennem 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.

En diskusprolaps eller et hold i ryggen opstår oftest ved løft i vredet eller foroverbøjet stilling. Planlæg dit arbejde, så disse løft undgås.

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 minirullestillads, 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.

Pas godt på dig selv!

Har du spørgsmål, så kontakt os!

Vi er ikke længere væk end telefonen



autoriseret arbejdsmiljørådgiver

ARBEJDSMILJØHUSET

Krondalvej 8, 2610 Rødovre, Telefon 44 85 02 20, www.am-huset.dk