LØFTE- OG ARBEJDSTEKNIKKER

Arbejdsmiljøforholdet og kravene



Belastende arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser hænger ofte sammen med:

- uhensigtsmæssig tilrettelæggelse af arbejdet
- dårlig indretning af arbejdspladsen, maskiner eller inventar
- dårlige pladsforhold, eller at arbejdet kun kan udføres i ubekvemme arbejdshøjder eller i trange rum.

Jo længere og jo oftere man arbejder i belastende arbejdsstillinger, jo større er risikoen for lidelser i bevægeapparatet.

God forebyggelse består derfor som regel i bedre tilrettelæggelse af arbejdet og bedre indretning af arbejdssteder, maskiner og inventar.

Arbejdet bør tilrettelægges varieret, så der ikke arbejdes for længe ad gangen i de samme arbejdsstillinger eller med de samme arbejdsbevægelser.

Det er dog også på sin plads at tænke på hvordan man bruger sin krop. Selv om indretningen er perfekt, kan man stadigvæk komme til at indtage belastende arbejdsstillinger, og af og til vil det være nødvendigt at foretage løft.
Ved at tænke i biomekaniske principper er der gode muligheder for at anvende sin krop på en aflastende måde. Nedenfor er disse principper omsat til en række gode råd, der kan medvirke til at skåne kroppen.

OBS! Brug af gode teknikker er ikke tilstrækkeligt til at undgå skader, hvis man f.eks. ofte løfter for

tunge byrder (se faktaark om tunge løft og bæringer her).



Gode råd om teknikker

Anvend gode arbejdsteknikker til de løft, der er nødvendige, og repeter teknikkerne regelmæssigt:

- Gå tæt til byrden
- Stå med front mod byrden i skridtstående stilling
- Vurder byrdens vægt og tyngdepunktets placering
- Sørg for et godt greb i byrden
- Bøj i knæ- og hofteled og hold ryggen afbalanceret ved at spænde ryg- og bugmuskler
- Løft byrden roligt ved at strække knæ- og hofteled
- Hold byrden ind til kroppen med let bøjede albuer
- Løft og bær byrden symmetrisk, dvs. midt foran kroppen eller fordelt ligeligt i begge hænder
- Vrid ikke i kroppen, når der løftes, flyt i stedet fødderne. De 3 næser skal vende samme vej (næse og skonæser)
- Undgå at løfte tunge emner fra under knæhøjde og over brysthøjde
- Ved flermandsløft - sørg for at løfte i takt, brug kendte og klare kommandoer.

Tænk på følgende med hensyn til arbejdsteknik og brugen af kroppen:

- At arbejdet tilrettelægges, så variation indgår naturligt i løbet af arbejdsdagen for at undgå de samme stillinger og bevægelser i for lang tid ad gangen
- At kroppens store muskler i benene bruges i stedet for arme og skuldre, hvis det er muligt
- At der ikke arbejdes med led i yderstillinger
- At der arbejdes med lige ryg og undgås vrid og foroverbøjninger
- At rækkeafstande er korte, - arbejd indenfor underarmsafstand og hold om muligt albuerne ind til kroppen
- At der arbejdes i et roligt tempo
- At der er gode pladsforhold, således at gode arbejdstillinger og bevægelser fremmes
- At der er mulighed for individuel varieret arbejdshøjde, f.eks. ved at arbejdsborde, kontorstole, m.m. let kan højdereguleres
- At redskaber er korrekt indstillet
- At hylder sidder i en god højde, og at der kun står lette ting på de høje og lave hylder
- At betjeningshåndtag sidder i en god højde.