

FAKTAOM ARBEJDSSTILLINGER, INDRETNING OG INVENTAR

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

I forbindelse med arbejdet indenfor personlig pleje forekommer der ofte bevægeapparatsbesvær. Årsagerne kan være belastende arbejdsstillinger, uhensigtsmæssig indretning og inventar:

Lænderygbesvær kan hænge sammen med især langvarige foroverbøjninger, vrid og sidebøjninger af ryggen.

Nakke- og skulderbesvær hænger især sammen med for meget arbejde med løftede og udadførte arme (albuerne "flyver"), fastlåst og drejet hovedstilling, eller når arbejdet stiller krav om præcision.

Hånd- og armbesvær hænger ofte sammen med hyppigt gentagne bevægelser og bevægelser til yderstillinger for albue og hånd. Uhensigtsmæssige redskaber, der ikke er godt ergonomisk udformede, kan forværre problemet.

Hofte- og knæbesvær kan forekomme, hvis man har meget stående/gående arbejde og ikke får tilstrækkelig aflastning gennem siddende arbejdsstillinger.

Generelt vil problemerne forværres, når bevægelser gentages hyppigere, og belastende arbejdsstillinger skal holdes i længere tid, - med andre ord når der bliver **mangel på variation**. Endvidere stiger belastningen, når der skal bruges flere kræfter (fx hvis der anvendes relativt tunge redskaber), og jo hurtigere bevægelser udføres.

Arbejdsmiljølovgivningen stiller krav om, at arbejdspladsen skal indrettes sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt. Risikoen ved uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser skal vurderes, og arbejdet planlægges, tilrettelægges og udføres ud fra denne vurdering, så det ikke medfører fare for sikkerhed og sundhed.

Arbejdsgiveren skal sørge for, at hver enkelt ansat får tilstrækkelig og hensigtsmæssig oplæring og instruktion i at udføre arbejdet på farefri måde. De ansatte skal oplyses om eventuelle helbredsrisici i forbindelse med arbejdet. Oplæring og instruktion skal tilpasses udviklingen og gentages, fx når arbejdsudstyr og arbejdsopgaver ændres, eller når ny teknologi indføres.

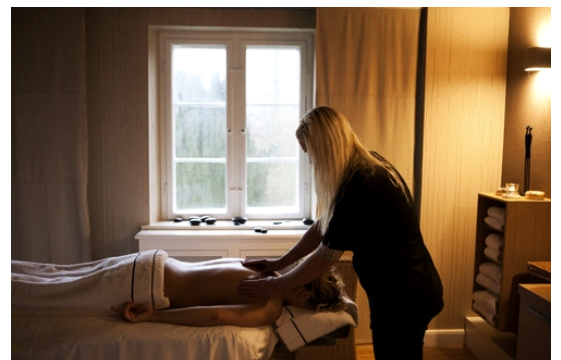


Gode råd om tiltag og løsninger

Indretning og inventar

- Sørg for gode pladsforhold og god ryddelighed. Fx at der er rigelig plads rundt om kuestole, massagebrikse mv., således at man kan arbejde i gode arbejdsstillinger og undgå vrid og lange rækkeafstande.
- Der skal være mulighed for indstilling af arbejdshøjder, fx gennem højdeindstillelige arbejdsstole, kuestole, vaske, redskabsborde og brikse.
- Arbejdsstole bør ud over at kunne indstilles i højden også have et vipbart sæde eller sæde udformet som en sadel, således at man kan sidde i en god naturlig oprejst stilling. Der bør ligeledes være et indstilleligt ryglæn, der giver god rygstøtte. Ståstøttestole kan være en god løsning, hvor der kan arbejdes halvt stående og siddende.
- Kuestole bør ligeledes let kunne højdeindstilles og drejes og have en lille fod, således at man kan komme tæt på og anvende gode arbejdsstillinger.
- Vaske bør være mindst mulige og stå frit, således at man ikke skal række langt, og at man kan placere sig bag vasken med front mod kundens hår. Ved at bruge forklæde, når der vaskes og farves, kommer man som regel også tættere på og undgår lange rækkeafstande.
- Redskaber bør have en god ergonomisk udformning. Fx sakse med drejeligt led til tommelfingeren, tykke greb på børster og fladjern, der passer til hånden og lette føntørre med en god vægtfordeling.
- Gulvbelægningen bør ikke være hård, men eftergivelig, som fx et trægulv, for at ben og ryg aflastes bedst muligt. Fodtøjet bør være godt med god stødabsorption i sålen, sidde godt fast om hælen og ikke have for høje hæle. I vådrum er det vigtigt, at skoene er tilstrækkeligt skridsikre.

Arbejdsstillinger og -bevægelser



- Tilrettelæg arbejdet, så variation indgår naturligt i løbet af arbejdsdagen for at undgå de samme stillinger og bevægelser i for lang tid ad gangen.

- Varier mellem siddende, stående og gående arbejdsstillinger.
- Undgå så vidt muligt at arbejde med løftede arme, men hold overarmene tæt på kroppen.
- Arbejd med hænderne så tæt på kroppen som muligt og vær tæt på kunden for at undgå lange rækkeafstande.
- Sid gerne så højt som muligt på arbejdsstolen, men stadigvæk sådan at fødderne kan støtte på gulvet eller stolen. Herved aflastes ryg og arme, - igen ved at man kan komme tættere på kunden.
- Arbejd med rolige bevægelser og ikke i ryk.
- Undgå så vidt muligt yderstillinger i leddene, - fx bagudbøjede håndled, tommelfingre, der presses meget til siden ved massage, dybe foroverbøjninger og vrid i nakke og ryg.
- Stå med afstand mellem fødderne, ca. 15-20 cm.
- Fordel vægten ligeligt på begge ben det meste af tiden. Varier ved skiftevis at lægge lidt vægt på venstre og højre ben.
- Undgå at stå med overstrakte knæ.
- Stå med et lille lændesvaj og lige ryg.
- Undgå at falde sammen i ryggen.
- Undgå at svaje bagud med overkroppen.

Husk at alle ansatte skal have **tilstrækkelig instruktion** vedr. de ergonomiske forhold. Følg op på instruktionen med henblik på at den anvendes i det daglige arbejde.

Et opslag med gode råd kan downloades her.

Læs mere i BFA Service - Turisme: "Ergonomi og frisører" og "Branchevejledning om arbejdsmiljø for kosmetikere".

Behandling og øvelser

Det er vigtigt, at opståede skader behandles hurtigt, da skaderne ellers kan forværres. Skadet væv er langt mere sårbart, og desuden kommer man ofte til at arbejde i forkerte bevægemønstre på grund af skaden, hvilket igen kan forårsage flere gener andre steder i bevægeapparatet.

Det er en god idé at lave øvelser for arme, skuldre, nakke og ben for fysisk velvære og restitution.

Gode eksempler på øvelser kan ses i et bilag i ovennævnte branchevejledning "Ergonomi og frisører".

Gode links:

- BFA Service - Turisme: "Ergonomi og frisører" og "Branchevejledning om arbejdsmiljø for kosmetikere".