FAKTA OM INDRETNING, ARBEJDSSTILL
BEVÆGELSER

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Dårlig indretning og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser kan medføre risiko for arbejdsskader.



Nakke- og skulderbesvær hænger især sammen med ensidigt gentaget arbejde, fastlåst hovedstilling, og når arbejdet stiller krav om præcision og koncentration.

Hånd- og armbesvær hænger ofte sammen med hyppigt gentagne bevægelser, stor kraft eller bevægelser til yderstillinger for albue og hånd.

Lænderygbesvær kan hænge sammen med for store foroverbøjninger, vridninger, og side- eller bagoverbøjninger af ryggen. Det er særligt risikabelt, når stillinger holdes længe, når bevægelser gentages hyppigt, eller når der samtidig løftes.

Hofte- og knæbesvær kan forekomme, hvis man har meget stående/gående arbejde. Der er også en årsagsmæssig sammenhæng mellem tunge løft og slidgigt i hofter og knæ.

Generelt vil problemerne kunne forværres, når bevægelser gentages hyppigere og belastende arbejdsstillinger skal holdes i længere tid, - med andre ord når der bliver **mangel på variation**.

Arbejdsmiljølovgivningen stiller krav om, at arbejdspladsen 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.

Gode råd om tiltag og løsninger

Tag højde for følgende:

- tilrettelæg arbejdet, så variation indgår naturligt i løbet af arbejdsdagen for at undgå de samme

stillinger og bevægelser i for lang tid ad gangen
- hav mulighed for passende pauser til restitution
- mulighed for let indstilling af arbejdshøjder, fx gennem højdeindstillelige arbejdsborde og arbejdsstole
- mulighed for og brug af både siddende og stående arbejdsstillinger
- at undgå lange rækkeafstande - at det, der skal arbejdes med, er så tæt som muligt på kroppen
- gode pladsforhold og god ryddelighed, således at der kan arbejdes i gode arbejdsstillinger
- gode muligheder for anvendelse af hjælpemidler, der reducerer belastende arbejdsstillinger
- at betjeningshåndtag på maskiner sidder i god højde, afstand mv.

Medvirk til at indføre gode teknikker ved:

- at give konkret instruktion og vejledning i arbejdsteknik
- at indstille redskaber korrekt
- at undgå at arbejde med leddene i yderstillinger for lang tid ad gangen, - fx bagudbøjede håndled, arme der løftes højt eller rækker langt frem
- at arbejde med lige ryg og undgå vrid og større foroverbøjninger

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.

Forebyg i det daglige ved at lave øvelser for arme og håndled samt nakke og skuldre. Forslag til øvelser kan ses her: Øvelser til forebyggelse af bevægeapparatsproblemer

Gode links:

- BFA Service - Turisme: ”Lablivet - Godt arbejdsmiljø for laboratorietandteknikere" og "Øvelser til forebyggelse af bevægeapparatsproblemer".
- BFA Service - Turisme: Temaside for laboratorietandteknikere.