FAKTA OM INDRETNING, ARBEJDSSTILL BEVÆGELSER

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

I vandforsyning kan dårlig indretning og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser kan medføre risiko for arbejdsskader.

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.

Nakke- og skulderbesvær hænger især sammen med for meget arbejde med løftede arme, fastlåst hovedstilling, eller når arbejdet stiller krav om præcision.

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

Hofte- og knæbesvær kan forekomme, hvis man har meget stående/gående, hugsiddende eller knælende 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. Endvidere stiger belastningen, når der skal bruges flere kræfter, f.eks. ved tunge løft og bæringer, og jo hurtigere bevægelser udføres.

Arbejdsmiljølovgivningen stiller krav om, at risikoen ved uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser vurderes, og at arbejdet ud fra denne vurdering planlægges, tilrettelægges og udføres, så det ikke medfører fare for sikkerhed og sundhed.

Gode råd om tiltag og løsninger



Indret arbejdspladsen, så der tages højde for følgende:

- gode pladsforhold og god ryddelighed, således at der kan arbejdes i gode arbejdsstillinger
- mulighed for indstilling af arbejdshøjder, således at fx bordhøjder passer til den enkelte. (Hvis

flere skal bruge det samme bord, skal det være let at indstille i højden.)

- at betjeningshåndtag på maskiner sidder i god højde, afstand mv.
- god placering af hylder, således at arbejdshøjder ligger tæt på midtlår- og albuehøjde, når der skal håndteres tungere ting
- at køretøjer som har lette på- og afstigningsforhold samt er indrettet, så fx sædet kan indstilles tilstrækkeligt i forhold til pedaler, rat, betjeningsknapper mv.

Med hensyn til arbejdsteknik og brugen af kroppen:

- tilrettelæg arbejdet, så variation indgår naturligt i løbet af arbejdsdagen for at undgå de samme stillinger og bevægelser i for lang tid ad gangen
- brug egnede tekniske hjælpemidler med indstillingsmuligheder, således at der kan opnås gode arbejdsstillinger
- at der er mulighed for at skifte mellem siddende, stående og gående arbejde.

At medvirke til at indføre gode teknikker ved:

- at give konkret instruktion og oplæring i arbejdsteknik
- at indstille redskaber korrekt
- at bruge kroppens store muskler i benene i stedet for arme og skuldre, hvis det er muligt
- at arbejde med lige ryg og undgå vrid og større foroverbøjninger
- at undgå lange rækkeafstande og for hurtige bevægelser.

Når der er meget stående og gående arbejde kan belastningerne reduceres ved:

- ændringer i arbejdets tilrettelæggelse, således at der også bliver mulighed for siddende arbejde og passende pauser,
- at der anvendes godt støddæmpende arbejdsfodtøj og fx arbejdsmåtter.

Behandling

Det er vigtigt, at opståede skader hurtigt behandles. Skaderne kan ellers forværres og flere gener opstå i bevægeapparatet, hvis man arbejder med forkerte bevægemønstre.