

FAKTA OM EBA – ENSIDIGT BELASTENDE ARBEJDE

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Ved EBA - Ensidigt Belastende Arbejde forstås arbejde med ensartede ergonomiske, fysiske, sansemæssige, og/eller psykosociale påvirkninger i længere tid.

I forbindelse med personlig pleje udgør lavintensive påvirkninger normalt ingen risiko, hvis de kun forekommer i kort tid. Men hvis disse påvirkninger forekommer lang tid i forbindelse med det daglige arbejde, kan EBA udgøre en helbredsrisiko.

Det er sjældent, at der sker skader som følge af ensidigt, belastende arbejde på kort sigt. Ofte ses følgerne af EBA som langtidseffekt i form af nedslidning, nedsat arbejdsevne og dårligt selv vurderet helbred. Senelidelser, fx tennisalbue og seneskedehindebetændelse samt muskelømhed optræder ofte efter mange timers intensivt ensidigt, belastende arbejde, især hvis arbejdet samtidig er uvant. Lidelserne er ofte af forbigående karakter, hvis belastningen ophører, men risikoen for, at de kommer igen ved belastning, er øget.

Forværrende faktorer indenfor personlig pleje kan være:

- belastende arbejdsstillinger og bevægelser
(fastlåste stillinger, uhensigtsmæssig arbejdspladsindretning, mangel på varierede bevægelser)
- stor kraftanstrengelse ved udførelse af arbejdet (fx kropsmassage)
- ringe handlemuligheder
(ringe mulighed for påvirkning af arbejdet, herunder arbejdsbetingelser, tempo, indhold, arbejdsmetoder og arbejdsteknik)

Det skal tilstræbes, at ensidigt, belastende arbejde, som medfører fare for fysisk eller psykisk helbredsforringelse på kort eller langt sigt, undgås eller begrænses, når man udfører arbejdet. Unødige fysiske belastninger samt uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og -bevægelser skal undgås. Belastningen skal være så lille, som det er rimeligt under hensyntagen til den tekniske udvikling, og fastsatte grænser skal overholdes.



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

Det er en god idé at udarbejde en plan for afskaffelse af EBA. Planen bør bygge på, at alle parter bliver inddraget i et samarbejde.



Reducer EBA gennem fx følgende tiltag:

- Bedst mulig variation gennem reduktion af varigheden af arbejdsopgaver, der belaster de samme muskelgrupper.
- Reduktion af forværrende faktorer gennem bedre arbejdspladsindretning og bedre arbejdsmetoder og -teknik. (Læs mere i faktaarket "Arbejdsstillinger, indretning og inventar".)
- Indførelse af bedre handlemuligheder.

Gode links:

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