FAKTA OM INDRETNING, ARBEJDSSTILL
BEVÆGELSER

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

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. Særligt risikabelt er det, 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 arbejde.

Generelt vil problemerne kunne forværres, når bevægelser gentages hyppigere og 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 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 fx tages højde for følgende:

- gode pladsforhold og god ryddelighed, således at der kan arbejdes i gode arbejdsstillinger
- mulighed for indstilling af arbejdshøjder, fx gennem højdeindstillelige arbejdsborde og -stole

- god placering af hylder, således at arbejdshøjder ligger tæt på midtlår- og albuehøjde, når der skal håndteres tunge emner.

Med hensyn til **arbejdsteknik og brugen af kroppen** skal følgende tilstræbes:

- 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 hjælpemidler til tunge løft
- 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 vejledning i arbejdsteknik (se mere om arbejdsteknik her)
- 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 at arbejde med leddene i yderstillinger for lang tid ad gangen, - fx arme der løftes højt opad, udad og arbejde i hugsiddende stilling
- 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 støddæmpende arbejdsfodtøj.

Det er også en fordel gennem forskellige aktiviteter at **styrke kroppen**. Fx via træning af muskelstyrke, udholdenhed og bevægelighed.

Endelig er det vigtigt, at man hurtigt bliver **behandlet**, hvis der opstår skader.

Gode links:

- BFA Service - Turisme: Temaside om Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær

BFA Transport Service – Turisme Jord til Bord