

Basal ergonomi

Træf om godt fysisk arbejdsmiljø 2024

Katja Arnoldi

Arbejdsmiljøkonsulent
Fysioterapeut

kar@humanhouse.com

Mobil 93 40 46 44

KATJA ARNOLDI

Seniorkonsulent

93 40 46 44

kar@humanhouse.com

Faglighed og interesseområder:

- Fysioterapeut, master i sundhedspædagogik og sundhedsfremme, ex. Scient i idræt
- Autoriseret arbejdsmiljøunderviser
- Det forebyggende arbejdsmiljøarbejde
- Ergonomisk og strategisk arbejdsmiljø
- Fokus på fysisk og mental trivsel/sundhed, herunder træning i arbejdstiden.



Hvad er ergonomi ?

I skal 'battle' med sidemanden.

I skiftes til at sige ét ord/kort sætning,
som I forbinder med ergonomi.



Hvad er ergonomi

Eksempler:

Ergonomi drejer sig om de forhold, der har betydning for at kroppen holder sig sund og ikke belastes unødigt i forbindelse med arbejde.

En ergonomisk velindrettet arbejdsplads bidrager til forebyggelse af dårligt helbred, øger trivslen og fremmer produktiviteten.

De forhold der er på arbejdspladsen der påvirker den fysiske krop.

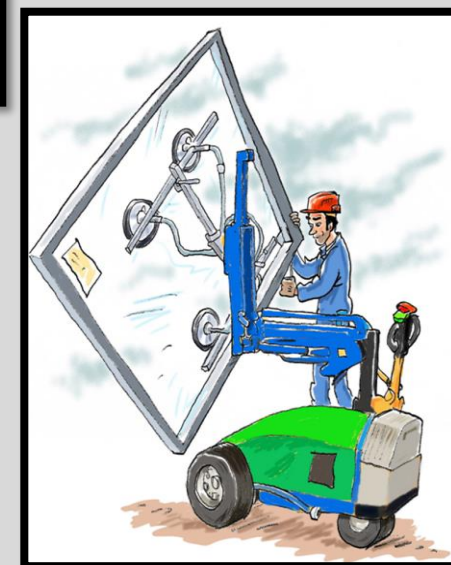
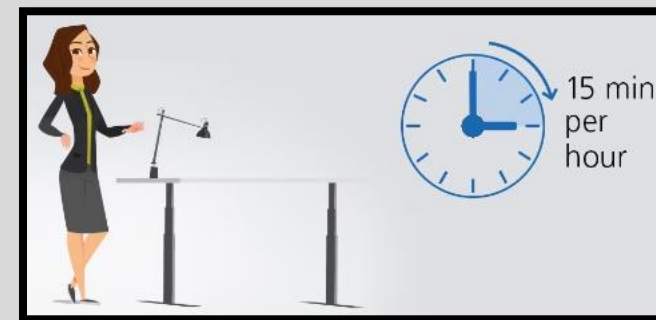


Bekendtgørelse om arbejdets udførelse

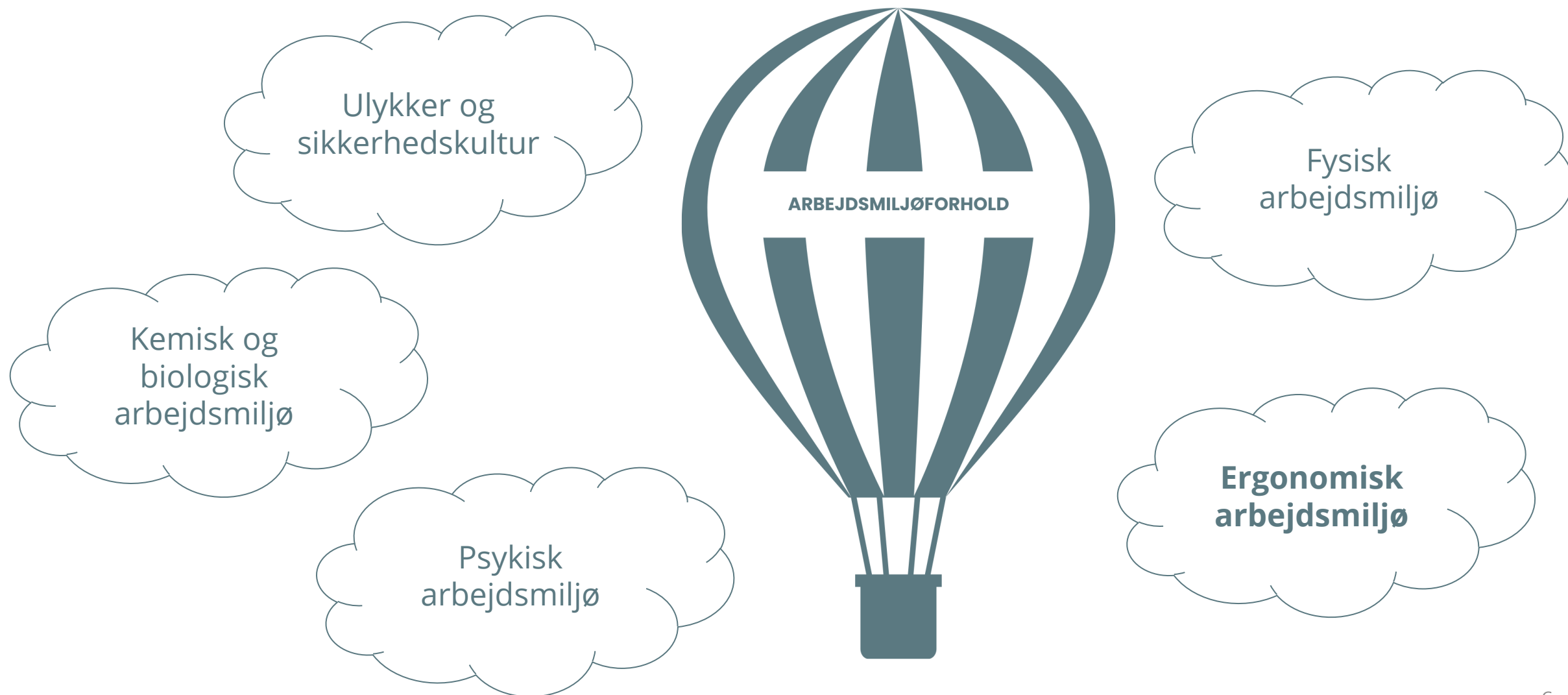
§ 7

Arbejdet skal i alle led udføres **sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt** ud fra både en enkeltvis og samlet vurdering af de **fysiske, ergonomiske og psykosociale** forhold i arbejdsmiljøet, som på kort eller lang sigt kan have indvirkning på den **fysiske eller psykiske sundhed**.

Bekendtgørelse om arbejdets udførelse



ARBEJDSMILJØFORHOLD





ULYKKER

- » Personlige værnemidler
- » Adfærd og procedure (instruktion/oplæring)
- » Maskinsikkerhed
- » Intern transport og færdsel
- » Eksplosions-/brandfare, ætsning og forgiftning
- » Førstehjælp
- » Alene-arbejde



KEMI OG BIOLOGI

- » Hudkontakt
- » Luftforureninger
- » Spild/affald
- » Rengøringsmidler
- » Kemisk risikovurdering
- » Håndtering og opbevaring
- » Mikroorganismer
- » Faremærkning/kodenumre



PSYKISKE FORHOLD

- » Arbejdets tilrettelæggelse
- » Arbejdsomfang og tid
- » Alene-arbejde
- » Indflydelse på arbejdet
- » Udfordringer/variation
- » Samarbejde
- » Information
- » Kommunikation
- » Stress
- » Vold og trusler
- » Mobning



ERGONOMISKE FORHOLD

- » Arbejdsstillinger
- » Arbejdshøjder
- » Variation i arbejdet
- » Tunge løft
- » Stol/arbejdsbord
- » Tekniske hjælpemidler



FYSISKE FORHOLD

- » Indretning
- » Pladsforhold
- » Gulvbelægning
- » Temperatur og indeklima
- » Rengøring
- » Støj og vibrationer
- » Lysforhold
- » Velfærdsforhold

ARBEJDSMILJØ- PÅVIRKNINGER

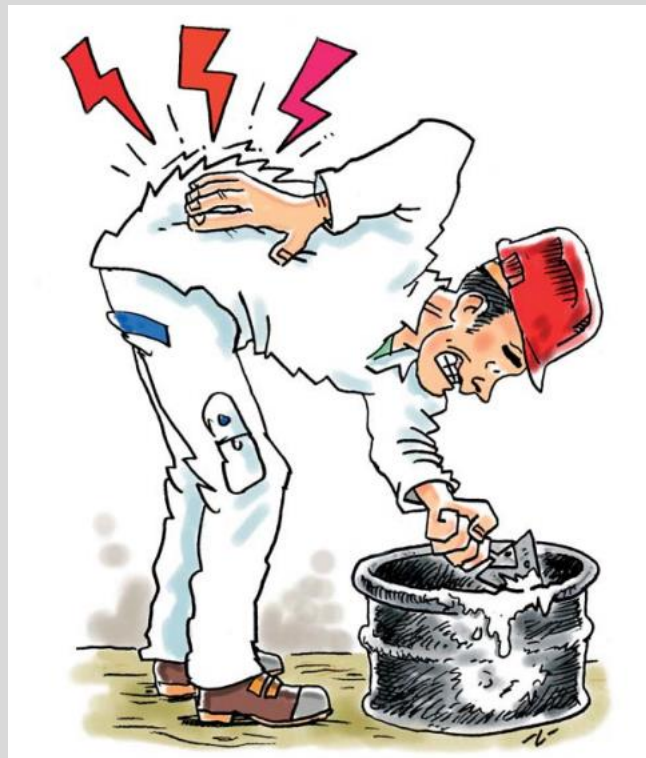
Fakta om smerter (MSB)

- » Ca. 26 % af danskerne oplevet smerter/ubehag i muskler og led (1,2 millioner)
- » Ca. 22 % danskerne går på arbejde smerter i muskler og led hver dag
- » Ca. 30 % af alle sygedage skyldes muskel- og ledsmerter



Har arbejdsstillinger og bevægelser en betydning?

- » Ca. 20% med stillesiddende arbejde har smerter i nakke / skuldre dagligt
- » Ca. 49 af SOSU oplever smerter i kroppen
- » MEN, selvom vi fjerner alle belastninger vil der stadig være nogle med MSB



Smerter har mange årsager

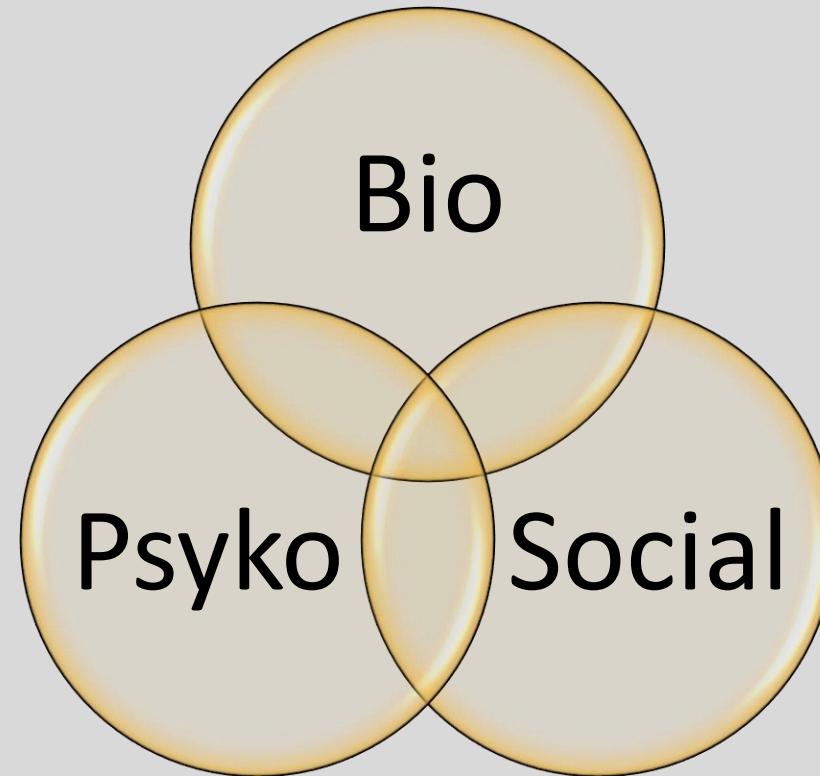
Smerter

Er komplekse

Har forskellige årsager

Spiller sammen

Er subjektive



Billedanalyse

Kig på nogle jobsituationer

Hvad er belastende for kroppen?

Hvilke andre ergonomiske udfordringer får i øje på ?



Kendte veldokumenterede risikofaktorer

Manuelt fysisk krævende arbejde

- » Foroverbøjet og vredet ryg
- » Arbejde i/over skulderhøjde
- » Knæ/hugsiddende
- » Skub, træk, løft og bære
- » Vibrerende håndværktøjer
- » Statiske eller akavede stillinger
- » Ensidigt gentaget arbejde

Stillesiddende arbejde

- » Kontor / computerarbejde
- » Ensidigt belastende arbejde
- » Manglende: restitution, variation og bevægelse

- ✓ 41 % af danskerne er stillesiddende i 10 timer eller mere om dagen (NFA)
- ✓ 39 % sidder stille $\frac{3}{4}$ af arbejdstiden

Hvilke arbejdsstillinger genkender du fra dit arbejde?

- » Foroverbøjet og vredet ryg
- » Arbejde i/over skulderhøjde
- » Knæ/hugsiddende
- » Skub, træk, løft og bære
- » Vibrerende håndværktøjer
- » Statiske eller akavede stillinger
- » Ensidigt gentaget arbejde
- » Stillesiddende
- » Ensidigt belastende arbejde
- » Manglende: restitution, variation og bevægelse

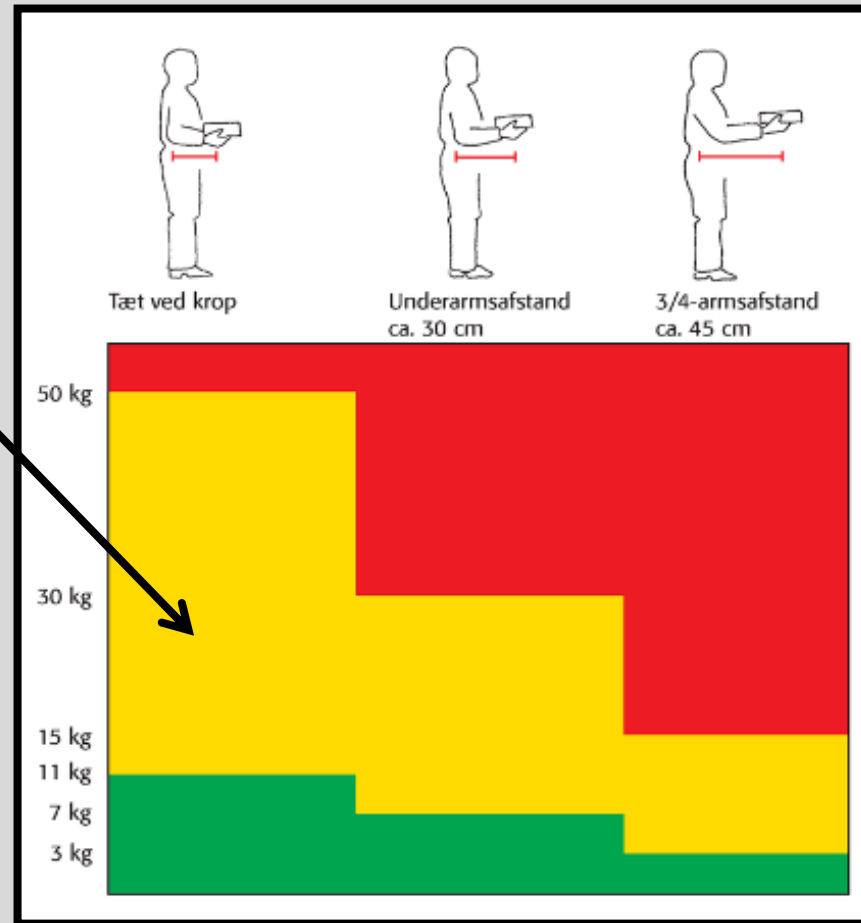


Tal med sidemanden

Byrdens vægt, rækkeafstand, forværende faktorer

Primære forværende faktorer

Foroverbøjning
Vrid asymmetrisk belastning,
Løftede arme



Andre faktorer

Håndterlige byrder, dårlige pladsforhold, dårlig arbejdsteknik, løft fra under knæhøjde, begrænset udsyn, bæring mere end 2 meter og risiko for uventede belastninger, hyppighed/vairghed mv

Brug hjælpemidler !

Indretning

§ Der skal være så meget plads, at arbejdet kan foregå forsvarligt

Det er altid en konkret vurdering

Hvilket arbejde skal udføres?

Hvor mange mennesker skal kunne arbejde her?

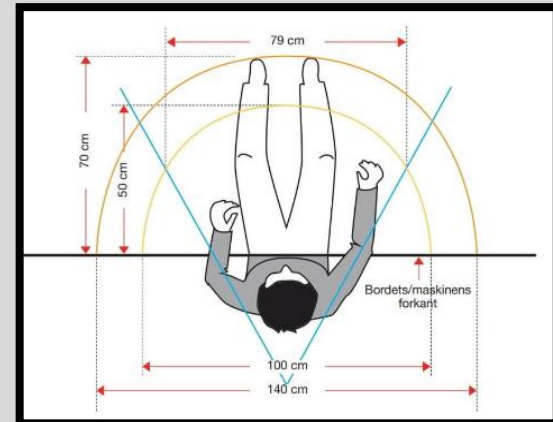
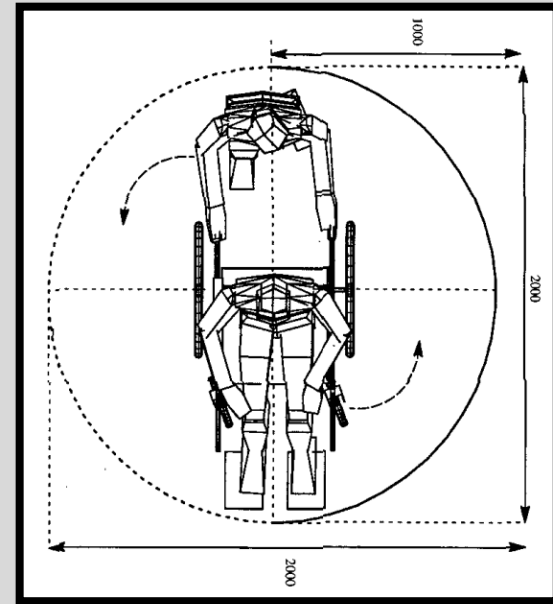
Arbejdets katarakter, varighed osv

Krav til et arbejdsrum ('normalt')

- Rummets gulvareal, højde og indhold skal være afpasset efter arbejdets art.
- En arbejdshøjde på 2,5 meter og minimum være 7 m².
- 12 m³ luft i arbejdsrummet pr. ansat.

Arbejdsrum på faste arbejdssteder

<https://at.dk/regler/at-vejledninger/arbejdsrum-faste-arbejdssteder-a-1-11/>



Ergonomisk vurdering

Arbejdets organisering

Variation/rotation
Restitution/bevægelse
Tid/tempo/pauser
Indflydelse

Hjælpemidler

Behov
Viden
Brug
Vedligeholdelse

Indretning og inventar

Pladsforhold
Brug af arbejdsudstyr

Arbejdsteknik

Viden
Instruktion / oplæring

Fysisk kapacitet

Skader/sygdomme

Fysisk trivsel
Balance mellem job og krop

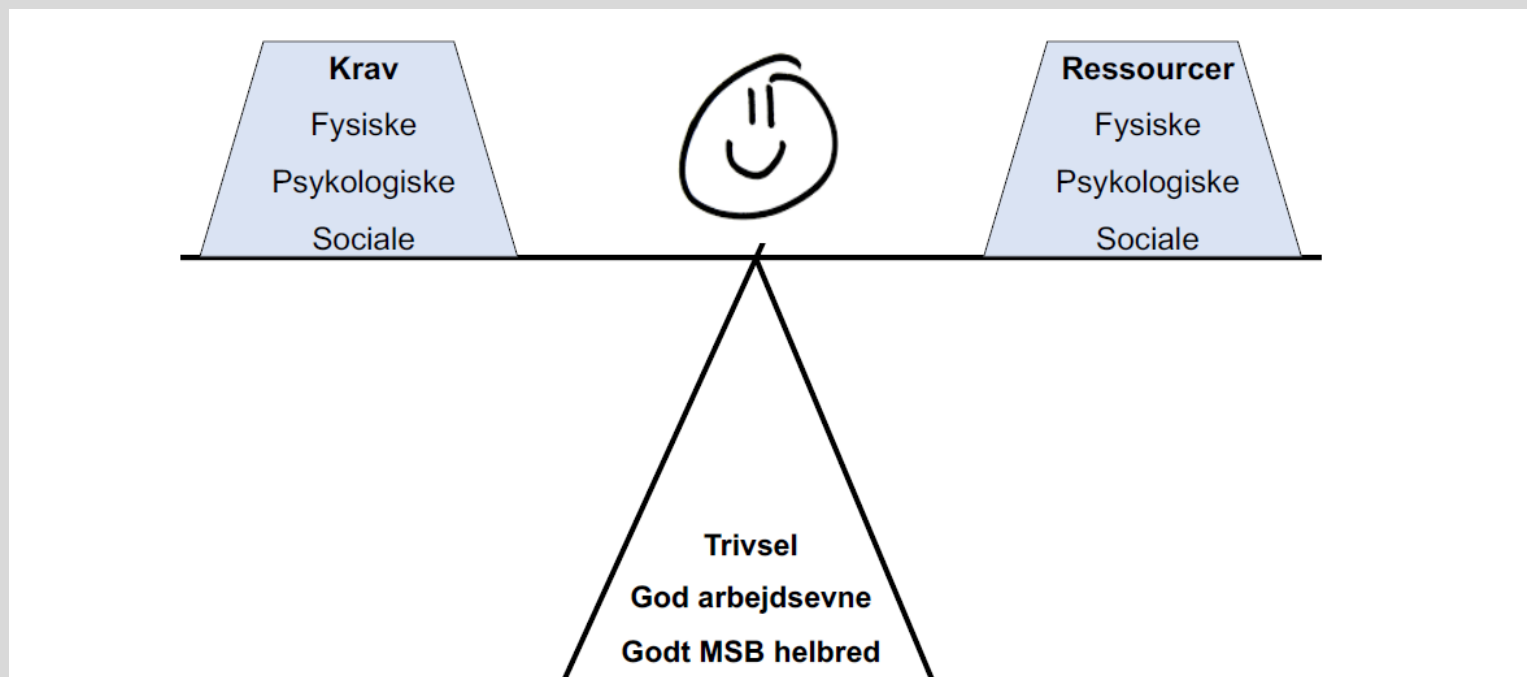
Adfærd/kultur

Vaner og rutiner
Motivation
Stop op – mærk din krop
Relationer

Fysisk kapacitet

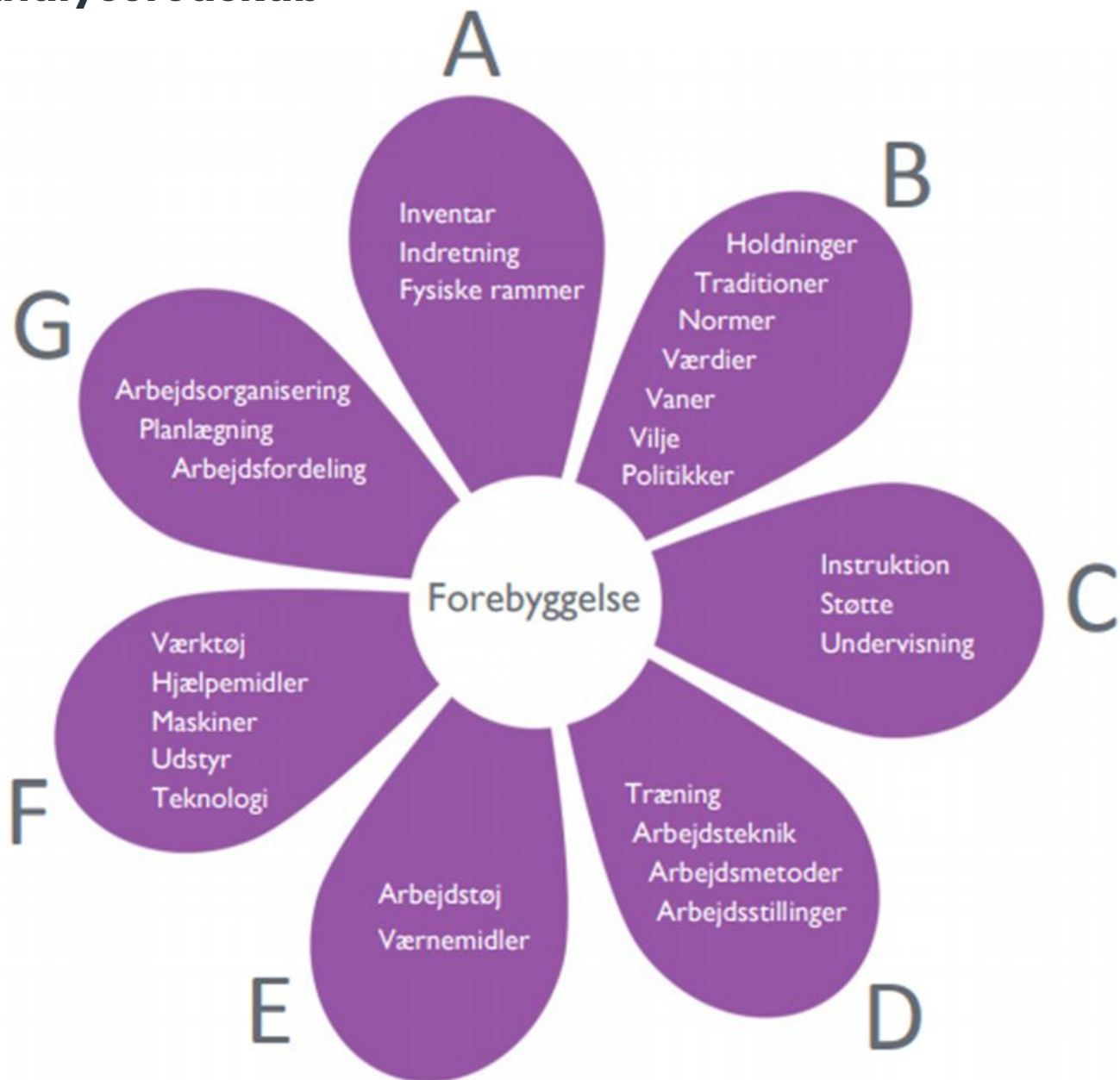
Ergonomi

Træning



Balance

Analyseredskab



Hvor på din arbejdsplads oplever du, at I har ergonomiske udfordringer, der påvirker jeres fysiske sundhed og trivsel ?

Opgave:

Vælg en problemstilling/risikofaktor, du mener er aktuel på din arbejdsplads.

Tag turen rundt i blomstens blade.

Kortlægning



Identificer



Kortlæg



Plan



Action

Nyttige AT-vejledninger

Løft, træk og skub (D.3.1)

<https://at.dk/regler/at-vejledninger/loeft-traek-skub-d-3-1/>

Forflytning og anden manuel håndtering af personer (D.3.3)

<https://at.dk/regler/at-vejledninger/forflytning-manuel-haandtering-personer-d-3-3/>

Vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser(4.05.3)

<https://at.dk/regler/at-vejledninger/vurdering-arbejdsstillinger-arbejdsbevaegelser-4-05-3/>

Arbejdspladsens indretning og inventar (A 1.15)

<https://at.dk/regler/at-vejledninger/arbejdspladsens-indretning-inventar-a-1-15/>

Skærmarbejde (D.2.3-2)

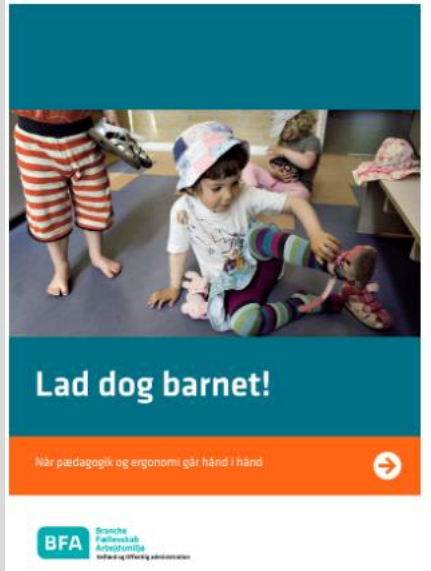
<https://at.dk/regler/at-vejledninger/skaermarbejde-d-2-3/>

Hjemmearbejde (3.1.7)

<https://at.dk/regler/at-vejledninger/hjemmearbejde-3-1-7/>

...og mange andre

BFA's materialer



Tak for jeres deltagelse og engagement

