



73
DA

FACTS

Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur

Risici ved manuel håndtering af byrder på arbejdspladsen

Hvad er »manuel håndtering af byrder«?

Der er tale om manuel håndtering af byrder, når en eller flere arbejdstagere løfter, sænker, skubber, trækker, bærer eller flytter en byrde (1). Det kan være en levende byrde (en person eller et dyr) eller en genstand.

Stadigt færre arbejdstagere i EU oplyser, at de bærer eller flytter på tunge byrder, men procentvis er det alligevel mange (34,5 % i EU-25 og hele 38,0 % i EU-10) (2).

Hvordan kan manuel håndtering af byrder påvirke arbejdstagernes helbred?

Manuel håndtering af byrder kan forårsage:

- forskellige lidelser, f.eks. ryg- og lændesmerter, som følge af gradvis ødelæggelse af muskel- og skeletsystemet ved vedvarende løft og håndtering af byrder
- akutte skader som f.eks. snitsår eller knoglebrud som følge af ulykker.

Rygsmarter er en udbredt arbejdsrelateret lidelse i EU (23,8 % af alle arbejdstagere, men tallet er væsentligt højere (38,9 %) for de nye medlemslande (3)).

Hvad er det, som gør manuel håndtering af byrder så farligt?

Der er flere faktorer, som gør det farligt at håndtere byrder manuelt og øger risikoen for skader. Især rygskeer kan relateres til fire specifikke forhold:

Byrden

Risikoen for rygskeer øges, hvis byrden er:

- For tung: Der findes ingen præcis vægtgrænse, som er »sikker«, men 20-25 kg vil være for tungt for de fleste mennesker.
- For stor: Hvis byrden er omfangsrig, kan det være umuligt at følge grundreglerne for at løfte og bære f.eks. at holde byrden så tæt ind til kroppen som muligt, ellers belastes musklerne mere.
- Svær at håndtere: Så mister du lettere grebet om genstanden og taber den, og byrder med skarpe kanter eller af farligt materiale kan give læsioner.
- Ude af balance eller ustabil: Det giver en skæv belastning af musklerne og risiko for overbelastning, fordi byrdens tyngdepunkt kommer for langt væk fra kroppen.
- Vanskelig at nå: At skulle tage fat med lang rækkeafstand eller ved at bøje eller dreje kroppen kræver større muskelkraft.
- Af en form eller størrelse, som dækker for arbejdstagerens synsfelt: Det øger risikoen for at glide, snuble, falde eller støde ind i noget.

Opgaven

Risikoen for rygskeer øges, hvis opgaven:

- er for anstrengende, dvs. den skal udføres for hyppigt eller over for lang tid
- indebærer uhensigtsmæssige arbejdsstillinger eller bevægelser, f.eks. bøjet og/eller drejet krop, løftede arme, bøjede håndled eller anstrengende stræk
- medfører mange gentagelser af bestemte bevægelser.

Omgivelserne

Følgende karakteristika ved omgivelserne i arbejdsituationen kan øge risikoen for rygskeer:

- For lidt plads til manuel håndtering af byrder kan gøre det nødvendigt at indtage belastende arbejdsstillinger, der giver et dårligt greb om byrden.
- Et ujævnt, ustabil eller glat gulv øger risikoen for ulykker.
- Stærk varme gør hurtigere arbejdstagerne trætte, og sved gør det sværere at holde fast på materiellet, så der skal bruges flere kræfter; kulde kan gøre hænderne følelsesløse, så de ikke kan gribe ordentligt fat.
- Dårligt lys kan øge risikoen for ulykker eller tvinge arbejdstagerne til at indtage anstrengende stillinger for at se tilstrækkeligt tydeligt, hvad de foretager sig.

Arbejdstageren selv (3)

En række individuelle faktorer har også betydning for risikoen for rygskeer:

- manglende erfaring, uddannelse eller fortrolighed med arbejdet
- alder — risikoen for lændeskeer stiger med alderen og med, hvor mange år arbejdstageren har arbejdet
- fysiske egenskaber som højde, vægt og styrke
- tidligere rygproblemer hos arbejdstageren.

Risikovurdering

Arbejdsgiverne har pligt til at vurdere de helbreds- og sikkerhedsmæssige risici for de ansatte. Det er forholdsvis enkelt at foretage en effektiv risikovurdering:

- Vær opmærksom på risikofaktorer, som kan forårsage ulykker, skader eller helbredsproblemer.
- Vurdér, hvem der udsat, og hvordan ulykker kan ske.
- Vurdér, om de eksisterende sikkerhedsforanstaltninger er tilstrækkelige, eller om der skal mere til.
- Vær opmærksom på risiciene og gennemgå de forebyggende foranstaltninger.

(1) Rådets direktiv 90/269/EØF om minimumsforskrifter for sikkerhed og sundhed i forbindelse med manuel håndtering af byrder.

(2) Det Europæiske Institut til Forbedring af Leve- og Arbejdsvilkårene, »Fjerde europæiske undersøgelse af arbejdsvilkårene«, 2005.

(3) Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur, »Work-related low back disorders«, 2000.

Forebyggende foranstaltninger

Ulykker og helbredsproblemer kan forebygges ved at fjerne eller i det mindste reducere risiciene ved manuel håndtering af byrder. Følgende prioriterede liste over forebyggende foranstaltninger bør følges:

- Fjern risici — overvej, om manuel håndtering helt kan undgås, f.eks. ved at benytte motoriseret eller mekanisk materiel som transportører eller gaffeltrucks.
- Tekniske foranstaltninger — hvis manuel håndtering ikke kan undgås, bør det overvejes at anvende støtteeordninger såsom hejseværk, transportvogne og vakuumløfteåg.
- Organisatoriske foranstaltninger som jobrotation og indførelse af tilstrækkeligt lange pauser bør kun overvejes, hvis det ikke er muligt at fjerne eller reducere risiciene i forbindelse med manuel håndtering.
- Information om risiciene og de helbredsskadelige virkninger af manuel håndtering af byrder og instruktion i brugen af materiel og korrekte håndteringsteknikker.

Genoptræning og fastholdelse på arbejdspladsen af arbejdstagere med muskel- og skeletbesvær bør være en integreret del af arbejdspladsens politik på dette felt. Det vil have en positiv indvirkning på arbejdstagernes helbredstilstand og velbefindende og forhindre forringet produktivitet.

Det er helt afgørende, at arbejdstagerne og deres repræsentanter inddrages i bestræbelserne på at forebygge risici og ulykker på arbejdspladsen.

Korrekte håndteringsteknikker

Løft

Før du løfter en byrde, skal du planlægge og forberede opgaven. Du skal sikre dig:

- at du ved, hvor du skal hen
- at alle forhindringer er fjernet fra det område, du skal bevæge dig i
- at du har et godt greb om byrden
- at hverken hænder, byrde eller eventuelle greb eller håndtag er glatte eller fedtede
- at eventuelle andre, der er med til at løfte, også er helt klar over, hvad de skal gøre, før de begynder.

Når du løfter en byrde, bør du benytte følgende teknik:

- Anbring fødderne på hver side af byrden med kroppen hen over byrden. Hvis det ikke er muligt, skal I forsøge at få kroppen så tæt på byrden som muligt.
- Brug musklerne i benene, når byrden løftes.
- Ret ryggen.
- Hold byrden så tæt på kroppen som muligt.
- Løft og bær byrden med strakte nedadhængende arme.

Skub og træk

Det er vigtigt:

- at skub og træk udføres ved at udnytte kroppens egen vægt: læn dig fremad, når du skubber, læn dig bagud, når du trækker
- at du står tilstrækkeligt fast på gulvet til at kunne læne dig fremad/bagud
- at undgå at dreje eller bøje ryggen
- at eventuelt håndteringsmateriel har håndtag/greb, så hænderne kan bruges til at overføre kraft til skubbet/trækket; håndtag/greb bør være placeret i højde med overkroppen, så du kan skubbe/trække i en god, neutral stilling
- at håndteringsmaterialet er ordentligt vedligeholdt, og eventuelle hjul har en passende størrelse og drejer let
- at gulvene er hårde, jævne og rene.

EU-lovgivning

Rådets direktiv 90/269/EØF indeholder bestemmelser om sundheds- og sikkerhedsmæssige krav vedrørende manuel håndtering af byrder, især hvor der er risiko for, at arbejdstagerne pådrager sig rygskeer.

Kravene i andre EU-direktiver og europæiske standarder og retningslinjer samt reglerne i de enkelte medlemslande kan også være relevante for forebyggelse af arbejdsrelaterede helbredsproblemer som følge af manuel håndtering af byrder (*).

Yderligere oplysninger om manuel håndtering af byrder, forebyggelse af muskel- og skeletbesvær og fastholdelse i beskæftigelse af arbejdstagere med denne slags skader findes på <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Yderligere oplysninger om Arbejds miljøagenturets publikationer findes på <http://osha.europa.eu/publications>

Korrekt manuel håndtering af byrder



Undgå at dreje og bøje ryggen

Kilde: J.-P. Demaret, F. Gavray, og F. Willems (Prevent), Aidez votre dos — Manuel de la formation «prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile», Proxima, 2006.

(*) Arbejds miljøagenturets websted om lovgivning: <http://osha.europa.eu/legislation>

Det Europæiske Arbejds miljøagentur

Gran Via, 33, E-48009 Bilbao

Tlf. (+34) 94 479 43 60, fax (+34) 94 479 43 83

E-post: information@osha.europa.eu

© Det Europæiske Arbejds miljøagentur. Gengivelse tilladt med kildeangivelse. Printed in Belgium, 2007



<http://osha.europa.eu>