



73  
SV

# FACTS

Europeiska arbetsmiljöbyrån

ISSN 1681-2182

## Faror och risker i samband med manuell hantering av laster på arbetsplatsen

### Vad är manuell hantering av laster?

Med manuell hantering av laster avses någon av följande aktiviteter, utförda av en eller flera arbetstagare: att lyfta, hålla, sätta ned, skjuta, dra, bära eller flytta en last (1). Lasten kan vara levande (en person eller ett djur) eller icke-levande (ett föremål).

Trots en nedgång på senare tid är andelen arbetstagare inom EU-25 som uppger att de bär eller flyttar tunga laster fortfarande hög (34,5 procent), med 38,0 procent inom EU-10 (2).

### Hur manuell hantering kan påverka arbetstagares hälsa

Manuell hantering av laster/bördor kan ge upphov till

- ackumulerade besvär till följd av gradvis och hopad försämring av rörelseorganens funktion genom återkommande lyft och hantering av laster, t.ex. ländryggsbesvär,
- akut skada såsom skärskador eller frakturer till följd av olyckor.

Ryggont är ett stort arbetsrelaterat besvär (23,8 procent) i EU, med betydligt fler drabbade arbetstagare (38,9 procent) i de nya medlemsstaterna (2).

### Vad gör manuell hantering så farlig?

Det finns flera riskfaktorer som gör manuell hantering farlig och därigenom ökar skaderisken. Särskilt när det gäller skada i ryggen har de att göra med fyra aspekter av manuell hantering.

### Lasten/bördan

Risken för skada i ryggen ökar om lasten

- är för tung: det finns ingen exakt viktgräns som är säker – en vikt på 20–25 kg är tung att lyfta för de flesta människor,
- är för stor: om lasten är stor finns det ingen möjlighet att följa de grundläggande reglerna för att lyfta och bära – att hålla lasten så nära kroppen som möjligt – vilket gör att musklerna snabbare tröttnar,
- är svår att hålla: detta kan leda till att föremålet glider och orsakar en olycka; laster med skarpa kanter eller med farliga material kan skada arbetstagarna,
- är obalanserad eller ostadig: detta leder till ojämn belastning av muskler och uttröttning genom att föremålets tyngdpunkt hamnar en bit ifrån mitten av arbetstagarens kropp,
- är svår att nå: att sträcka sig med raka armar, eller böja eller vrida bälten kräver stor muskelkraft,
- har en form eller storlek som skymmer arbetstagarens sikt, vilket ökar risken för att halka/snubbla, falla eller kollidera.

### Arbetsuppgiften

Risken för skada i ryggen ökar om arbetsuppgiften

- är för ansträngande, t.ex. om den utförs för ofta eller för länge,
- innebär obekväma arbetsställningar eller rörelser, t.ex. böjd och/eller vriden bål, lyfta armar, böjda handleder eller att sträcka sig över något,
- innebär upprepad hantering.

### Arbetsmiljön

Följande kännetecken på arbetsmiljön kan göra att risken för skada i ryggen ökar:

- Otillräckligt utrymme för manuell hantering kan leda till besvärliga arbetsställningar och osäker flyttning av laster.
- Ett ojämnt, ostadigt eller halt golv kan öka olycksrisken.
- Värme gör att arbetstagarna känner sig trötta, och svett gör det svårt att hålla verktyg så de måste använda mer kraft, medan kyla kan göra deras händer stela så de får svårt att greppa.
- Dålig belysning kan öka olycksrisken, eller tvinga arbetstagarna i obekväma arbetsställningar för att tydligt se vad de gör.

### Individen (3)

Vissa individuella faktorer kan öka risken för skada i ryggen:

- Bristande erfarenhet, utbildning och förtrogenhet med arbetsuppgiften.
- Ålder – risken för ländryggsbesvär ökar med åldern och med antalet år i arbete.
- Fysisk förmåga och mått såsom längd, vikt och styrka.
- Tidigare ryggsbesvär.

### Riskbedömning

Arbetsgivare måste bedöma de hälso- och säkerhetsrisker som deras anställda ställs inför. Enkla steg kan följas för att utföra en effektiv riskbedömning:

- Var uppmärksam på faror som kan leda till olyckor, skador eller ohälsa.
- Uppskatta vem som skulle kunna skadas och hur detta skulle kunna ske.
- Värdera om vidtagna försiktighetsåtgärder är tillräckliga eller behöver kompletteras.
- Övervaka riskerna, och följ upp de förebyggande åtgärderna.

(1) Rådets direktiv 90/269/EEG om minimikrav för hälsa och säkerhet vid manuell hantering av laster.

(2) Europeiska institutet för förbättring av levnads- och arbetsvillkor, 4th European working conditions survey (4:e europeiska undersökningen av arbetsförhållanden), 2005.

(3) Europeiska arbetsmiljöbyrån, Research on work-related low back disorders (Forskning om arbetsrelaterade ländryggsbesvär), 2000.

## Förebyggande åtgärder

Olyckor och ohälsa kan förebyggas om riskerna vid manuell hantering undanröjs eller åtminstone reduceras. Följande turordning av förebyggande åtgärder ska användas:

- Eliminering – överväg om manuell hantering kan undvikas, till exempel genom att använda eldriven eller mekanisk utrustning såsom transportband eller lyfttruckar.
- Tekniska åtgärder – om manuell hantering inte går att undvika, överväg att använda anordningar såsom hissar, vagnar och vakuumlifftar.
- Organisationsåtgärder såsom arbetsrotation och införandet av raster av tillräcklig längd ska bara övervägas om det inte är möjligt att eliminera eller reducera riskerna vid manuell lasthantering.
- Tillhandahållen information om riskerna och de negativa hälsoeffekterna av manuell hantering, och utbildning i användningen av utrustning och korrekta arbetstekniker.

Rehabilitering av arbetstagare med belastningsbesvär och deras återinträde i arbetslivet bör införlivas i arbetsplatsens policy för belastningsbesvär. Detta kommer att förbättra arbetstagarnas hälsa och välbefinnande, och förebygga minskad produktivitet.

Medverkan från arbetstagare och deras representanter är avgörande när man tar itu med faror på arbetsplatsen.

## Korrekta arbetstekniker

### Lyfta

Innan man lyfter en börda måste man planera och förbereda sig för uppgiften. Se till att

- du vet vart du ska gå,
- området där du rör dig är fritt från hinder,
- du har ett bra grepp om bördan,
- dina händer, bördan och eventuella handtag inte är hala,
- om du lyfter tillsammans med någon annan, ni båda vet vad ni gör innan ni börjar.

Följande teknik bör användas vid lyft:

**Korrekt** manuell hantering av laster



Vridningar och böjningar av ryggen **bör undvikas**

Källa: Demaret, J.-P., Gavray, F. & Willems, F. (Prevent), *Aidez votre dos – Manuel de la formation "prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile"* (Hjälp din rygg – handbok till utbildningen "förebyggande av ryggsmärtor i hemtjänstsektorn"), Proxima, 2006.

(<sup>†</sup>) Arbetsmiljöbyråns webbplats om lagstiftning: <http://osha.europa.eu/legislation>

**Europeiska arbetsmiljöbyrån**  
Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao  
Tfn (+34) 944 79 43 60, fax (+34) 944 79 43 83  
E-post: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Europeiska arbetsmiljöbyrån. Kopiering tillåten med angivande av källan. Printed in Belgium, 2007



<http://osha.europa.eu>

- Placera fötterna på ömse sidor om bördan och med kroppen över den (om detta inte är möjligt, försök att hålla kroppen så nära intill bördan som möjligt).
- Använd dina benmuskler när du lyfter.
- Räta på ryggen.
- Dra bördan så nära intill kroppen som möjligt.
- Lyft och bär med raka sänkta armar.

## Skjuta och dra

Det är viktigt att

- du skjuter och drar med din egen kroppstyngd: luta dig framåt när du skjuter, luta dig bakåt när du drar,
- du har tillräckligt fäste mot golvet för att kunna luta dig framåt/bakåt,
- du undviker att vrida och böja ryggen,
- anordningarna/hjälpmedlen har handtag/grepp som möjliggör kraftutövning, samtidigt som lasten ska hanteras på en nivå mellan skulderna och midjan så att du kan skjuta/dra med god, neutral kroppsställning,
- anordningarna/hjälpmedlen är väl underhållna så att hjulen har rätt storlek och rullar jämnt,
- golven är hårda, jämna och rena.

## Europeisk lagstiftning

**Rådets direktiv 90/269/EEG** anger krav för hälsa och säkerhet vid manuell hantering av laster, särskilt där det finns risk för att arbetstagare drabbas av ryggskada.

Kraven i andra europeiska direktiv, normer och riktlinjer, tillsammans med bestämmelser i enskilda medlemsstater, kan också vara av relevans för förebyggandet av arbetsrelaterade hälsoproblem som uppkommit genom manuell lasthantering (<sup>†</sup>).

**Mer information** om manuell hantering av laster, förebyggandet av belastningsbesvär och återinträdet av arbetstagare med belastningsbesvär i arbetslivet finns på <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

**Mer information** om arbetsmiljöbyråns publikationer finns på <http://osha.europa.eu/publications>