



73
FI

FACTS

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

ISSN 1681-2174

Työpaikalla käsin tapahtuvaan taakkojen käsittelyyn liittyvät riskit ja vaarat

Mitä käsin tapahtuvalla taakkojen käsittelyllä tarkoitetaan?

Käsin tapahtuva taakkojen käsittely voi olla taakan nostamista, pitelemistä, laskemista, työntämistä, vetämistä, kantamista tai liikuttamista, johon osallistuu yksi tai useampi työntekijä⁽¹⁾. Taakka voi olla elollinen (henkilö tai eläin) tai eloton (esine).

Vaikka raskaita taakkoja kantavien tai siirtävien työntekijöiden määrä on laskenut viime aikoina, heidän osuutensa kaikista työntekijöistä on yhä suuri, 34,5 prosenttia 25 jäsenvaltion EU:ssa ja jopa 38,0 prosenttia EU:n kymmenessä uudessa jäsenvaltiossa⁽²⁾.

Kuinka käsin tapahtuva taakkojen käsittely voi vaikuttaa työntekijöiden terveyteen?

Käsin tapahtuva taakkojen käsittely voi aiheuttaa

- vähitellen pahenevia vaivoja (esimerkiksi alaselkäkipuja), jotka johtuvat tukija liikuntaelimestön vähittäisestä ja jatkuvasti etenevästä heikkenemisestä, joka puolestaan johtuu jatkuvasta taakkojen nostamisesta tai käsittelystä
- akuutteja vammoja, kuten viiltoja tai murtumia, jotka johtuvat onnettomuuksista.

Selkäkipu on EU:ssa yleisin työperäinen vaiva (23,8 %), ja selkävammaista kärsivien työntekijöiden osuus on vielä huomattavasti suurempi (38,9 %) uusissa jäsenvaltioissa⁽³⁾.

Miksi taakkojen käsittely käsin on vaarallista?

Sen vaarallisuuteen vaikuttaa monta eri tekijää, jotka lisäävät loukkaantumisen riskiä. Erityisesti selkävamman riski on suuri, sillä siihen vaikuttaa neljä eri näkökohtaa, jotka liittyvät kaikki käsin tapahtuvaan taakkojen käsittelyyn.

Taakka

Selkävamman riski kasvaa, jos

- taakka on liian painava: mitään tarkkaa turvallisuusrajaa ei ole olemassa – useimmille ihmisille 20–25 kg:n taakka on raskas nostaa
- taakka on liian suuri: jos taakka on suuri, nostamisen ja kantamisen perussääntöjä ei ole mahdollista noudattaa – toisin sanoen taakkaa on vaikea pitää mahdollisimman lähellä kehoa, ja näin lihakset väsyvät nopeammin
- taakasta on vaikea saada otetta: taakka voi livetä otteesta ja aiheuttaa onnettomuuden, ja lisäksi teräväreunaiset tai vaarallisia aineita sisältävät kuormat voivat aiheuttaa loukkaantumisen
- taakka on epätasapainossa tai epävakaa: lihakset kuormittuvat epätasaisesti ja väsyvät nopeasti, sillä taakan painopiste on kaukana kantajan kehon keskipisteestä
- taakkaan on vaikea ylettyä: sen tavoittelu kädet ojossa tai selkä taivutettuna tai vääntyneenä vaatii paljon lihasvoimaa

- taakka on sen kokoinen tai muotoinen, että se peittää työntekijän näkökentän ja lisää näin liukastumisen, kompastumisen, kaatumisen tai törmäämisen riskiä.

Tehtävä

Selkävamman riski kasvaa, jos

- tehtävä on liian raskas – jos se on esimerkiksi suoritettava liian usein tai jos se kestää liian kauan
- tehtävä edellyttää hankalia asentoja tai liikkeitä, esimerkiksi selän taivuttamista ja/tai vääntämistä, käsivarsien kohottamista, ranteiden vääntämistä tai kurottautumista
- tehtävä edellyttää taakan käsittelyä toistuvasti.

Ympäristö

Myös työympäristön eri ominaisuudet voivat lisätä selkävamman riskiä.

- Ellei taakkojen käsittelyyn ole varattu tarpeeksi tilaa, käsittely saattaa edellyttää hankalia työasentoja tai työntekijät saattavat siirtää taakkoja riskialttiilla tavalla.
- Epätasainen, epävakaa tai liukas lattia voi lisätä onnettomuusriskiä.
- Kuumuus väsyttää työntekijöitä, ja hikoilu vaikeuttaa työkaluista kiinni pitämistä, mikä tarkoittaa, että siihen on käytettävä enemmän lihasvoimaa. Kylmyys voi puolestaan viedä käsistä tunnon ja vaikeuttaa hyvän otteen saamista.
- Huono valaistus voi lisätä onnettomuusriskiä tai pakottaa työntekijät työskentelemään epämuikavissa asennoissa, jotta he näkisivät, mitä he ovat tekemässä.

Yksilö⁽³⁾

Myös seuraavat yksilölliset tekijät voivat vaikuttaa selkävamman vaaraan:

- kokemuksen tai koulutuksen puute taikka se, ettei työntekijä ole perehtynyt työhön riittävän hyvin
- ikä – riski saada alaselkävaivoja kasvaa iän ja työvuosien myötä
- kehon mittasuhteet ja fyysiset edellytykset, kuten pituus, paino ja voima
- se, onko työntekijällä ollut aikaisemmin selkävaivoja.

Riskinarviointi

Työnantajien on arvioitava työntekijöihinsä kohdistuvia terveys- ja turvallisuusriskejä. Riskit on mahdollista arvioida tehokkaasti toteuttamalla seuraavat toimenpiteet:

- Selvitä, mitkä vaaratekijät voivat aiheuttaa onnettomuuksia, vammoja tai terveyshaittoja.
- Arvioi, keihin nämä vaarat voivat kohdistua ja millä tavoin.
- Arvioi, ovatko nykyiset varotoimet riittäviä vai tarvitaanko niitä lisää.
- Seuraa riskejä ja tarkista ehkäisytoimenpiteet.

(1) Neuvoston direktiivi 90/269/ETY terveyttä ja turvallisuutta varten asetettavista vähimmäisvaatimuksista sellaisessa käsin tapahtuvassa taakkojen käsittelyssä, johon liittyy erityisesti työntekijän selän vahingoittumisen vaara.

(2) Euroopan työ- ja elinolojen kehittämissäätiö, *4th European working conditions survey*, 2005.

(3) Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, *Research on work-related low back disorders*, 2000.

Ehkäisytoimenpiteet

Onnettomuuksia ja terveysongelmia voidaan ehkäistä torjumalla tai ainakin pienentämällä käsin tapahtuvaan taakkojen käsittelyyn liittyviä riskejä. Ehkäisytoimenpiteitä toteutettaessa on noudatettava seuraavaa tärkeysjärjestystä:

- Torjuminen – pohdi, onko taakkojen käsittely käsin vältettävissä käyttämällä esimerkiksi voimatyökaluja tai mekaanisia käsittelylaitteita, kuten kuljetushihnoja tai haarukkatrukkeja.
- Tekniset toimenpiteet – ellei taakkojen käsittelyä käsin voida välttää, tarkastele mahdollisuutta käyttää apuvälineitä, kuten taljoja, karryjä ja alipainenostimia.
- Työn organisointiin liittyviä toimenpiteitä, kuten työkiertoa ja riittävän pitkien taukojen käyttöönottoa, pitäisi harkita vain, ellei käsin tapahtuvaan taakkojen käsittelyyn liittyviä riskejä voida torjua tai pienentää.
- Tiedota työntekijöille käsin tapahtuvaan taakkojen käsittelyyn liittyvistä riskeistä ja terveyshaitoista ja järjestä laitteiden käyttöä ja oikeanlaisia käsittelytekniikoita koskevaa koulutusta.

Tuki- ja liikuntaelin- (TULE-) sairauksista kärsivien työntekijöiden kuntoutuksen ja paluun työelämään pitäisi olla keskeinen osa työpaikan TULE-menettelytapoja. Näin edistetään työntekijöiden terveyttä ja hyvinvointia ja ehkäistään tuottavuuden heikkenemistä.

On hyvin tärkeää, että työntekijät ja heidän edustajansa osallistuvat työpaikan vaaratekijöiden torjumiseen.

Oikeanlaiset käsittelytekniikat

Nostaminen

Ennen taakan nostamista tehtävä on suunniteltava ja valmisteltava. Varmista, että

- tiedät, minne olet menossa
- alue, jolla liikut, on esteetön
- saat hyvän otteen taakasta
- kätesi, taakka ja mahdolliset kädensijat eivät ole liukkaat
- jos nostat taakkaa jonkun muun kanssa, tiedätte molemmat ennen aloittamista, mitä aiotte tehdä.

Näin käsittelet **taakkaa** oikein:



Vältä selän taipumista ja kiertymistä.

Lähde: Demaret, J.-P., Gavray, F. ja Willems, F. (Prevent), *Aidez votre dos – Manuel de la formation "prévention des maux de dos dans le secteur de l'aide à domicile"*, Proxima, 2006.

(*) Viraston kotisivu "Lainsäädäntö ja standardit": <http://osha.europa.eu/legislation>.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Puhelin (+34) 944 79 43 60, faksi (+34) 944 79 43 83

Sähköposti: information@osha.europa.eu

© Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto. Jäljentäminen on sallittua, mikäli lähde mainitaan. Printed in Belgium, 2007

Käytä taakkaa nostaessasi seuraavia tekniikoita:

- Aseta jalkasi taakan ympärille ja kehosi sen yläpuolelle. (Ei tämä ole mahdollista, yritä saada kehosi mahdollisimman lähelle taakkaa.)
- Käytä jalkalihaksiasi nostaessasi taakkaa.
- Pidä selkä suorana.
- Vedä taakka mahdollisimman lähelle kehoasi.
- Nosta ja kuljeta taakka suurin, alaspäin ojentuvin käsin.

Työntäminen ja vetäminen

On tärkeää, että

- työntämisessä ja vetämisessä hyödynnetään kehon omaa painoa: nojaa työntäessäsi eteenpäin ja vetäessäsi taaksepäin
- lattiassa on riittävästi pitoa, jotta voit nojata eteenpäin/taaksepäin
- vältät selkäsi taipumista ja vääntymistä
- apuvälineissä on kädensijat tai kahvat, jotta sinun on helppo käyttää käsiesi puristusvoimaa, ja että kädensijat ovat korkeudeltaan hartioiden ja vyötärön välisellä alueella, jotta voit työntää/vetää taakkaa hyvässä, luonnollisessa asennossa
- apuvälineet on huollettu, niin että pyörät ovat oikean kokoiset ja pyörivät tasaisesti
- lattia on kova, tasainen ja puhdas.

EU:n lainsäädäntö

Neuvoston direktiivissä 90/269/ETY säädetään terveyttä ja turvallisuutta koskevista vähimmäisvaatimuksista sellaisessa käsin tapahtuvassa taakkojen käsittelyssä, johon liittyy erityisesti työntekijän selän vahingoittumisen vaara.

Myös muut EU:n direktiivit, standardit ja suuntaviivat sekä yksittäisten jäsenvaltioiden määräykset voivat olla keskeisiä käsin tapahtuvasta taakkojen käsittelystä johtuvien, työperäisten terveysongelmien torjumisen kannalta (*).

Lisätietoja käsin tapahtuvasta taakkojen käsittelystä, TULE-sairauksien ehkäisemisestä ja näistä sairauksista kärsivien työntekijöiden pitämisestä työssä: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

Lisätietoja viraston julkaisuista: <http://osha.europa.eu/publications>

