

## Checklista för att förhindra dåliga arbetsställningar

### Del A: Inledning

En god arbetsställning är en förutsättning för att kunna förebygga arbetsrelaterade belastningsskador. Belastningsskadorna ger nedsatt funktion av till exempel muskler, leder, senor, ligament och nerver eller blodcirkulation och orsakas eller försämras av framför allt yrkesutövningen och den närmaste arbetsmiljön. En god arbetsställning är bekväm och gör att lederna hålls i en naturlig ställning – en neutral kroppshållning. Att arbeta med kroppen i neutral ställning minskar påfrestningen för och belastningen på muskler, senor och skelett. Därmed minskar också risken för att arbetstagare utvecklar belastningsskador.

I obekväma ställningar befinner sig olika delar av kroppen i ett onaturligt läge. När en led flyttas ur sitt naturliga läge krävs det mer muskelkraft för att uppnå samma styrka som i det naturliga läget och trötthet uppstår. Onaturliga ställningar kan dessutom öka påfrestningen på senor, ligament och nerver. De ökar risken för skador och bör undvikas så långt som möjligt.

#### Illustration 1: Obekväma ställningar – kroppsdelar i onaturligt läge



Upphovsrätt: Prevent



## Checklista för att förhindra dåliga arbetsställningar

### Illustration 2: Rätt arbetsställning – kroppsdelar i naturligt läge



Upphovsrätt: Prevent

I checklistan finns frågor kring arbetsställningen för rygg och nacke, armar, händer och ben vid arbetsuppgifter i sittande och stående ställning. Här finns också exempel på vilka tekniska, organisatoriska och individuella åtgärder som kan vidtas för att förebygga eller minska riskerna med obekväma arbetsställningar.

Checklistan gäller arbetsuppgifter eller verksamhet där dåliga arbetsställningar kan förekomma. Om arbetsställningen kombineras med manuell hantering, repetitiva rörelser och hantering av vibrerande fordon eller verktyg är listan inte tillräcklig.

### Hur du använder listan

- En checklista kan bidra till att fastställa riskmoment och eventuella förebyggande åtgärder. Rätt använd kan den ingå i en riskbedömning.
- Checklistan är **inte avsedd att omfatta samtliga risker** på alla arbetsplatser, utan är tänkt att hjälpa dig tillämpa metoden i praktiken.
- Checklistan är bara **första steget för att göra en riskbedömning**. Ytterligare information kan behövas för att bedöma mer komplexa risker. I vissa fall kan du behöva experthjälp.
- Om en checklista ska bli verkningsfull bör du **anpassa den till just din bransch och din arbetsplats**. Vissa extra punkter kan behöva tas med eller andra tas bort om de inte är relevanta.
- Av praktiska skäl och för att underlätta analysen är problem och risker åtskilda i listan, men på arbetsplatsen kan de vara sammankopplade. Du måste därför ta hänsyn till interaktionen mellan de olika problem eller riskfaktorer som fastställts. En förebyggande åtgärd som vidtas för att hantera en viss risk kan samtidigt också bidra till att förebygga andra risker. Luftkonditionering som installeras för att åtgärda höga temperaturer kan till exempel också förebygga stress, eftersom höga temperaturer är en potentiell stressfaktor.



## Checklista för att förhindra dåliga arbetsställningar

- Det är lika viktigt att kontrollera att åtgärder som vidtas för att minska exponeringen för en riskfaktor inte ökar risken för att exponeras för andra faktorer. Att till exempel minska den tid en arbetstagare behöver för att sträcka sig över axelhöjd kan samtidigt också öka den tid han/hon måste arbeta framåtlutad, vilket kan ge upphov till ryggproblem.

### Viktiga problem som måste lösas


- Känner chefer och arbetstagare till potentiella risker på arbetsplatsen som orsakas av obekväma arbetsställningar, och arbetar de för att förebygga dem?
- Har ett praktiskt synsätt som bygger på **delaktighet** (medbeslutande arbetstagare) införts för att lösa problem inom organisationen?
- Har riskbedömningarna gjorts av personal med lämplig utbildning?
- Hur utvärderas och övervakas verkan av de åtgärder som vidtas för att förebygga riskerna med dålig arbetsställning?

## Del B: Checklista för att förebygga dåliga arbetsställningar

Finns det obekväma arbetsställningar på arbetsplatsen?

Har faror kontrollerats för att minimera arbetstagarnas exponering för dåliga arbetsställningar?

Om svaret på någon av följande frågor är **NEJ** betyder det att det **krävs förbättringar** på arbetsplatsen.

Huvud – Nacke– Rygg– Axlar		JA	NEJ
Är nacken vertikal och avspänd och huvudet upprätt (undviker man att böja och/eller vrida på nacken)?	 Upphovsrätt: Prevent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hålls ryggen upprätt? Kan man undvika att luta sig framåt eller i sidled i förhållande till bälten (utan stöd av bälten)?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan man undvika att arbeta med händerna bakom kroppen?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan man undvika att sträcka sig långt?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Checklista för att förhindra dåliga arbetsställningar

Hålls armbågarna lägre än bröstet?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Är axlarna avspända, och kan man undvika att arbeta med höjda axlar?	 <p>Copyright: Prevent</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan man undvika att sitta med böjd ländrygg en längre tid?	 <p>Copyright: Prevent</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns det stolar för arbete i sittande ställning? Går sits, rygg- och armstöd att ställa in tillräckligt mycket för att passa varje individs kroppsform?	 <p>Upphovsrätt: t: Prevent</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan man undvika att arbeta stående på hårda ytor, till exempel betonggolv?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Armar – Händer</b>		<b>Ja</b>	<b>Nej</b>
Kan man undvika att rotera underarmarna?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan man undvika att böja handlederna framåt, bakåt (sträckning) eller i sidled?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vid användning av handverktyg: Har handtagets utformning kontrollerats? Är verktyget böjt så att handleden inte behöver böjas?	 <p>Upphovsrätt: Prevent</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan man undvika att knipa med fingrarna?	 <p>Upphovsrätt: t: Prevent</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kan man undvika att vrida handleder/händer (samma rörelse som när man vrider ur blöta kläder)?	 <p>Upphovsrätt: t: Prevent</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....			
<b>Knän – Ben</b>		<b>Ja</b>	<b>Nej</b>



## Checklista för att förhindra dåliga arbetsställningar

Finns det tillräckligt mycket utrymme för att röra på benen (och lår)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finns det tillräckligt mycket utrymme för ben och fötter så att arbetstagaren kommer tillräckligt nära ett arbetsföremål utan att behöva luta sig framåt?		<input type="checkbox"/>
	Upphovsrät t: Prevent	<input type="checkbox"/>
Vid användning av fotpedal: Är pedalen tillräckligt stor? Kan den användas med båda fötterna? Är den placerad i golvnivå så att man slipper obekväma ställningar för fötter och ben?		<input type="checkbox"/>
	Upphovsrät t: Prevent	<input type="checkbox"/>
Kan man undvika att ligga på knäna eller huka sig ner ofta eller under längre tid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Om man inte helt kan undvika att ligga på knä, går det att begränsa tiden för det? Är knäskydd tillgängliga?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		
<b>Övrigt</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>
Kan man undvika att arbeta i samma ställning (stående eller sittande) under lång tid utan förändring eller paus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uppmuntras fysisk aktivitet under arbetet och på raster?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har arbetstagarna informerats om riskerna med (obekväma) arbetsställningar och hur de ska förebyggas, till exempel genom att anpassa arbetsplatsen och ta pauser?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har arbetarna fått utbildning i vilken arbetsställning som är korrekt för utförandet av respektive arbetsuppgifter?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....		

### Åtgärder för att hantera riskerna

.....





## Checklista för att förhindra dåliga arbetsställningar

### Del C: Exempel på förebyggande åtgärder

Tänk först igenom om arbetet kan utformas och organiseras så att obekväma ställningar helt kan undvikas eller åtminstone minimeras. Generellt gäller följande:

- Följ ergonomiska principer vid utformningen av en produktionsprocess. Alltför ofta tas ingen hänsyn till produktionsprocessens konsekvenser för arbetstagarnas fysiska belastning. Det är därför viktigt att det finns en ergonom med i det team som utformar processerna.
- Utformning av arbetsprocessen: Byt till exempel montering av produktdelar vid löpande band mot montering där samma person monterar hela produkten, vilket gör arbetet och följaktligen även arbetsställningen mer varierad.
- Samråd med berörda arbetstagare vid utformningen av produktions- och arbetsprocesser.

Tekniska åtgärder	
<b>Huvud – Nacke – Rygg – Axlar</b>	
Anpassa arbetshöjden till typen av uppgift: <ul style="list-style-type: none"><li>○ Precisionsarbete (vänster): man: 100–110 cm; kvinna: 95–105 cm.</li><li>○ Lätt arbete (mitten): man 90–95 cm; kvinna: 85–90 cm.</li><li>○ Tungt arbete (höger): man: 75–90 cm; kvinna: 70–85 cm.</li></ul>	 <p>Upphovsrätt: Prevent</p>
Erbjud justerbar arbetshöjd för arbetstagare av olika längd så att de kan hålla rygg och nacke rak och axlarna sänkta. Använd inte plattformar: De är snubbelfällor, svåra att rengöra och förhindrar transporter längs golvet. De kräver också extra arbetsutrymme och är inte praktiska att använda om höjden måste ändras ofta för att passa olika människor eller olika arbetshöjder.	 <p>Upphovsrätt: Prevent</p>
Installera automatiserade system för uppgifter som kräver längre perioder i sittande/stående ställning och repetitiva rörelser, till exempel sortering, montering eller packning.	
Kontrollera om ljusförhållandena är goda (tillräckligt ljus, inga reflexer, tillräckligt stora bokstäver osv.) så att arbetstagaren inte behöver luta sig framåt.	





## Checklista för att förhindra dåliga arbetsställningar

<p>Erbjud en sluttande arbetsyta så att arbetstagaren slipper böja på nacken vid uppgifter med höga krav på synen eller vid samordning av hand och öga, till exempel läsning, teckning eller precisionsarbete med verktyg.</p>	 <p>Upphovsrätt: Prevent</p>
<p>Placera material, verktyg och reglage som används ofta inom nära räckhåll framför personen så att han/hon inte behöver luta sig, vända sig, vrida huvud eller rygg eller höja armarna.</p>	
<p>Arbete med händerna bakom eller vid sidan av kroppen bör undvikas: ställningen förekommer när föremål ska skjutas undan, till exempel vid snabbköpskassor.</p>	
<p>Händer och armbågar bör hållas långt under axlarna när en uppgift utförs. Om arbete ovanför axelhöjd ändå måste utföras ska tiden för arbetsmomentet begränsas och regelbundna pauser läggas in.</p>	
<p><b>Armar – Händer</b></p>	
<p>Se till att det finns stöd om manuella uppgifter måste genomföras i upprätt ställning. Armstöd minskar belastningen på axlar och ryggrad.</p>	
<p>Vid användning av handverktyg: Välj en modell som passar bäst för uppgiften och arbetsställningen så att leder kan hållas i (nästan) neutralt läge. Böjning av handleden kan förhindras med ergonomiska handtag (korrekt placerade handtag på verktyg).</p>	 <p>Upphovsrätt: Prevent</p>
<p>Rätt val och underhåll av utrustning kan minska påfrestningarna på kroppen. Slöa knivar, sågar eller annan utrustning kräver mer kraft. Rätt val och underhåll av motordrivna handverktyg kan också minska slitage, buller och vibrationer.</p>	
<p>Handtagens utformning och placering på vagnar, lastverktyg, maskiner och utrustning måste vara anpassade till händernas och armarnas ställning. Handtaget måste vara lite konvext för att öka kontaktytan med handen. Färdigformade handtag rekommenderas inte: fingrarna blir spända och anpassning saknas till individuella skillnader i fingerstorlek. Greppen är inte heller bra att använda med handskar.</p>	
<p><b>Knän – Ben</b></p>	
<p>Lämna tillräckligt utrymme för ben och fötter så att arbetstagaren kan komma nära ett arbetsföremål utan att böja sig ned.</p>	 <p>Upphovsrätt: Prevent</p>



## Checklista för att förhindra dåliga arbetsställningar

<p>Installera ett horisontellt stöd eller räcke vid nedre delen av arbetsbänkar eller diskar för fötterna, men se till att det finns tillräckligt mycket plats för både ben och fötter. Genom att vila foten på ett stöd eller räcke vinklas höften, vilket minskar belastningen på ländryggens muskler.</p>	 <p>Upphovsrätt: Prevent</p>
<p>Vid användning av fotpedal: Se till att pedalen är bred och kan användas av båda fötterna. Placera den på golvet och undvik obekväma ställningar för fötter och ben. Se också till att det inte krävs för mycket kraft för att manövrera pedalen.</p>	
<p>Använd arbetsplatsmattor, utformade för att motverka trötthet orsakad av att arbeta stående på hårda ytor under lång tid, till exempel betonggolv. Arbetsplatsmattor kan tillverkas av olika material som gummi, textil, plast eller trä.</p>	
<p>Använd höj- och sänkbar arbetsplats eller justerbar pall. Användaren kan därmed växla mellan sittande och stående ställning.</p>	 <p>Upphovsrätt Prevent</p>
<p><b>Organisatoriska åtgärder</b></p>	
<p>Utforma arbetet så att arbetstagaren kan alternera mellan uppgifter i sittande, stående och gående ställning. Inför systematisk jobbrotaion mellan uppgifter med olika typer av belastning. Det ger bättre fördelning av arbetsbelastningen mellan samtliga anställda.</p>	
<p>Håll rast minst 15 minuter efter två timmars arbete och 10–30 sekunder (mikropaus) efter 30 minuters arbete, till exempel genom att lägga in programvara för pauser vid bildskärmsarbete.</p>	
<p>Stimulera till fysisk aktivitet under arbete och raster. Ta till exempel trapporna istället för hissen, ordna aktiviteter på lunchen (promenader, sport) eller avspännings- och stretchövningar på mikropaus.</p>	
<p><b>Information till och utbildning av arbetstagare</b></p>	
<p>Informera arbetstagarna om riskerna med att sitta/stå längre perioder, om obekväma arbetsställningar och brist på återhämtning och om hur riskerna kan hanteras.</p>	
<p>Håll utbildning på arbetsplatsen där arbetstagare lär sig korrekt arbetsställning för en viss arbetsuppgift.</p>	
<p>Dela ut informationsblad där du beskriver/visar bästa och mest ergonomiska sättet att utföra en arbetsuppgift.</p>	

## Hänvisningar

Douwes M., Miedema MC., Dul J.: "Methods based on maximum holding time for evaluation of working postures". *The Occupational Ergonomics Handbook* (Red. Karwowski W, Marras WS), CRC Press, 1999.





## Checklista för att förhindra dåliga arbetsställningar

EN-1005-4: 2005. *Safety of machinery – human performance – part 4: Evaluation of working postures and movements in relation to machinery*. Bryssel: CEN, maj 2005.

European Social Dialogue working group, Prevent: *Prevention of musculoskeletal disorders within Telecommunication sector, 2005*, finns på: [www.msdonline.org](http://www.msdonline.org)

ISO 11226. *Ergonomics, evaluation of static working postures*. Genève: ISO, 2000.

Miedema M.C., Douwes M., Dul J. (1997): '[Recommended maximum holding times for prevention of discomfort of static standing postures](#)', *International Journal of Industrial ErgoNomics* 19 (1), 9-18.

Op De Beeck, R. och Hermans, V., Europeiska arbetsmiljöbyrån: *Research on work-related low back disorders*, Luxemburg, Byrån för Europeiska gemenskapernas officiella publikationer, 2000. Finns på <http://osha.europa.eu/en/publications/reports>.

Queensland government: *Workplace Health and Safety. Manual Task Code of practice 2000 – Working postures*. Finns på: <http://www.dir.qld.gov.au/workplace/law/codes/manualtasks/riskfactor/posture/index.htm>

Queensland government: *Workplace Health and Safety. Manual Task Code of practice 2000 – Work area design*. Finns på: <http://www.dir.qld.gov.au/workplace/law/codes/manualtasks/riskfactor/workarea/index.htm>

Taylor & Francis: *Ergonomics for Beginners – A quick reference guide*, 1993.

US Department of Labour, Occupational Safety & Health Administration: *Good working positions*, finns på: <http://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/positions.html>

Bilder från Prevent, arbetsmiljöinstitut i Belgien, 2007.