

# FYSISK BELASTNING SOM RISKFAKTOR

## Vad kan arbetsgivaren göra för att minska den fysiska belastningen?

Arbetsställningar där man frekvent och under lång tid arbetar med böjd eller vriden bål, händerna över axelhöjd eller under knähöjd riskerar att försämra arbetstagarnas hälsa. Belastningen ska ligga på en rimlig nivå för att inte känna av symtom från ryggen, nacken och armarna. Man ska alltid sträva efter att använda arbetsställningar och arbetsrörelser som är gynnsamma för kroppen. Som åtgärd ska organisatoriska åtgärder eller hjälpmedel införas för att undvika att arbetstagare behöver hantera bördor manuellt.

Muskuloskeletala\* hälsoproblem är en vanlig orsak till sjukfrånvaro. När det är som värst leder de ofta till bestående arbetsoförmåga.

**\* Muskuloskeletala systemet, även kallat Muskel-skelettsystemet, det system av stödjevåvnader, ben och ligament, som utgör kroppens stomme, lederna som gör rörelserna möjliga, och muskler som utför rörelserna.**



# MUSKULOSKELETALA BELASTNINGSAKTÖRER I ARBETET

Typiska belastningsfaktorer omfattar

Fysiskt tungt arbete

Hantering av laster

- som att lyfta
- flytta
- knuffa
- dra

Statiska eller svåra  
arbetsställningar med  
arbete ovan axelhöjd

Repetitivt arbete

Manuell hantering som  
att böja eller vrida

Konstant sittande eller  
stillastående

Olika arbeten medför olika typer av påfrestningar. Sektorer såsom jordbruk, byggindustri, transport, brand- och servicesektorn och hälso- och sjukvård innebär tungt eller fysiskt krävande arbete. Yrken inom industrin, installation/tillverkning och servicesektorn samt kontorsarbete medför också olika Muskuloskeletala belastningsfaktorer.

# VAD KAN DU GÖRA?

## Arbetstagarens åtgärder

Det är viktigt att ta hand om kroppen. Dina muskler och leder håller sig friska bara om du rör på dig och bibehåller din muskelmassa. Alla kan förbättra sitt fysiska välbefinnande genom att träna varierat, undvika viktuppgång och få tillräckligt med vila.

På arbetet är det viktigt att följa säkerhetsinstruktioner, att regelbundet ta uppfriskande mikropauser och aktivt komma med säkerhetsrelaterade förslag som lyftverktyg eller andra hjälpmedel.

## Arbetsgivarens åtgärder

Arbetsgivaren ansvarar för att de anställda inte utsätts för skadlig belastning i arbetet. Planeringen för arbetsplatser, processer och arbetsmetoder bör omfatta ergonomi i ett tidigt skede.

Det finns flera olika sätt för arbetsgivare att hantera den fysiska belastningen för sina anställda:

# 1. Vägledning

- Utarbeta instruktioner om hur man undviker fysisk belastning under arbetet. Du bör till exempel ha instruktioner och användarvänliga checklistor för hur man lyfter och flyttar föremål samt för en ergonomisk arbetsplats.
- Utbildning på plats eller videor rekommenderas för att lära ut rätt arbetsställning.
- Presentera instruktionerna för de anställda och upprepa instruktionerna regelbundet.

Rådgör inte bara med arbetsmiljöexperter, utan även med de anställda när du utarbetar instruktionerna.



## 2. Uppföljningsarbete

Arbetsledaren är ansvarig för att kontrollera att säkra metoder används och att ingripa om en person verkar överansträngd eller arbeta på ett hälsovådligt sätt. Vi kan inte prata för mycket om hälsa och säkerhet på arbetsplatsen! Handedare ska uppmuntra medarbetarna på att vara uppmärksamma gällande arbetsmiljön och den fysiska hälsan och att även på att upprätthålla det fysiska välbefinnandet utanför arbetet.

Om en arbetstagare känner belastningssymtom ska arbetsledaren, eventuellt tillsammans med företagshälsovården, ha ett enskilt samtal med den anställde om arbetsförmåga så snart symtom uppstår. Målet är att hitta en lösning för att minska symtomen så att personen kan fortsätta arbeta med modifierade eller lämpligare arbetsuppgifter.



### 3. Skaffa lämpliga hjälpmedel och förbättra arbetsmiljön

Det ska på arbetsplatsen finns hjälpmedel och arbetsrutiner, tillgängliga för många typer av manuellt arbete som gör arbetet lättare för den som ska utföra fysiskt belastande arbete. Lämpliga arbetskläder och skor som är personligt utprovade förbättrar också ofta ergonomin.

#### Exempel på bra ergonomiskt arbete:

- En arbetsstation där man inte behöver sträcka sig efter föremål
- En belastningsminskande lyftanordning om ingen lasthanteringsmaskin finns tillgänglig
- Ordentliga lådhandtag som ger ett bra grepp



## 4. Utveckla arbetsmetoder

Du kan diskutera idéer för bättre säkerhet och arbetsmiljö med anställda och experter.

### Exempel:

- Patienter flyttas alltid tillsammans med en medarbetare
- Innehållet i en tung väska delas upp på två väskor
- En tekniker bär sina manuella verktyg i en ryggsäck eller ett bälte istället för i en verktygslåda



## 5. Identifiera och bedöm risker regelbundet

Vid identifiering av riskerna i den fysiska arbetsmiljön på arbetsplatsen, ta då i beaktande:

- storleken på utrymmet, arbetsstationen eller arbetsplatsen (kontor), arbetsstol, ytor, belysning, luftdrag och möjlighet att ändra arbetsställning. När du bedömer arbetsplatsen i ett kontor och vid datoranvändning ska du se över position för skärm, tangentbord och mus men även belysning och om man kan variera arbetsställning (höj och sänkbart skrivbord)
- Verktyg
- Manuella lyft och förflyttningar
- Repetitivt arbete som utförs med hjälp av armar och händer

Riskidentifiering och riskbedömning bör genomföras regelbundet samt så snart en anställd byter arbetsplats eller arbetsuppgifter. Även lokaler för distansarbete bör inspekteras. Nödvändiga förbättringar bör genomföras utan dröjsmål oavsett om det är på den ordinarie arbetsplatsen eller distansarbete.

Om kompetens inte finns inom organisationen eller hos arbetsledare, kan företagshälsovården utföra ergonomiska undersökningar och arbetsplatsanpassning.





## 6. Uppmuntra till säkerhetsobservationer

Du bör uppmuntra de anställda att göra observationer och ta initiativ när det gäller risker i den fysiska arbetsmiljön. Observationer och rapportering av tillbud eller observationer gör att människor blir känsligare för att uppfatta fysiska faktorer, vilket får dem att ytterligare förbättra sitt arbete.

### Slutsats

Arbetsgivare har ett stort ansvar och stora möjligheter att påverka de anställdas fysiska hälsa genom systematiska och konsekventa åtgärder. Ju tidigare förbättringarna görs, desto bättre. Förbättringar leder till minskade kostnader och bidrar till de anställdas välbefinnande.

## EcoOnline Safety Manager

**Safety Manager** - Säkerhetsprogrammet är ett verktyg för att hantera företagets arbetarskydd och välbefinnande. I den här programvaran finns färdiga formulärmallar, för till exempel bedömning av fysiska arbetsbelastningsfaktorer och fysiska arbetsmiljöfaktorer.

Vill du veta hur programvaran fungerar? [Boka en demo här.](#)

**Om du har några frågor eller vill ha mer information, vänligen kontakta:**



Marita Hyttinen  
Chief OSH Specialist and C&R Team Leader  
EcoOnline AB  
[marita.hyttinen@ecoonline.com](mailto:marita.hyttinen@ecoonline.com)