

Líkamlegt álag og líkamsbeiting við vinnu



VINNUEFTIRLITIÐ

FRÆÐSLU- OG LEIÐBEININGARIT NR. 38

Inngangur

Vinnutengd stoðkerfisvandamál eru viðamikið heilsufarsvandamál sem kostar samfélagið mikla fjármuni á ári hverju í formi veikindafjarvista, skertrar framleiðni og aukins sjúkra-kostnaðar.



Þegar kemur að vinnuaðstöðu og umhverfi á vinnustöðum er margt hægt að bæta til þess að minnka líkur á að starfsmenn þrói með sér vinnutengd stoðkerfisvandamál. Má þar nefna vinnuskipulag, vinnurými og sálfélagslegt umhverfi vinnustaðarins. Að auki geta einstaklingar nýtt sér ýmsar aðferðir í og utan vinnu til að viðhalda góðri líkamlegri og andlegri heilsu.

Þessi bæklingur er ætlaður öllum starfshópum og starfsstéttum. Hann leitast við að skýra vinnutengd stoðkerfisvandamál og kynna lausnir í vinnuumhverfinu sem geta fyrirbyggt og/eða dregið úr tíðni þessara algengu vandamála.

Skyldur atvinnurekanda

Atvinnurekandi ber ábyrgð á því að tryggja starfsumhverfi þar sem hægt er að vinna á öruggan og heilsusamlegan hátt.

Til þess að starfsmenn geti beitt sér rétt við vinnu er nauðsynlegt að atvinnurekandi tryggi þeim viðeigandi búnað, þjálfun í notkun búnaðarins og fræðslu um líkamsbeitingu.

Þátttaka starfsmanna í hönnun starfsstöðva og vinnuskipulagi er mikilvæg. Gera þarf áhættumat á hönnunarstigi fyrir nýjar starfsstöðvar og skipulag. Starfsmenn eru mikilvægir þátttakendur í þeirri vinnu, hvort sem þeir taka þátt beint sjálfir eða í gegnum öryggistrúnaðarmenn.

- **Áhættumat** felur í sér mat á öllum þeim þáttum í vinnuumhverfinu sem geta haft áhrif á heilsu og öryggi starfsmanna. Þegar áhættumat gefur til kynna að vandamál sé fyrir hendi skal atvinnurekandi grípa til nauðsynlegra forvarna í þeim tilgangi að koma í veg fyrir eða draga úr hættu á atvinnutengdu heilsutjóni, óþægindum og slysum.
- **Skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði á vinnustað** er byggð á áhættumati m.a. og gerð með það að markmiði að stuðla að öryggi og heilbrigði starfsfólks og koma í veg fyrir heilsutjón vegna vinnunnar eða vinnuumhverfisins.



Skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði á vinnustað og áhættumat skal vera aðgengilegt fyrir alla starfsmenn og kynnt sérstaklega fyrir nýjum starfsmönnum.

Framkvæma skal sérstakt áhættumat fyrir þungaðar konur, börn og ungmenni. Leiðbeiningar og viðmið við gerð þess má finna á vinnueftirlit.is.



Nánari upplýsingar og viðmið við gerð áhættumats fyrir hreyfi- og stoðkerfi má m.a. finna í bæklingnum „**Líkamlegt álag við vinnu**“ sem finna má á heimasíðu Vinnueftirlitsins, vinnueftirlit.is

Áhrifabættir stoðkerfisvandamála



Vinnutengd stoðkerfisvandamál

Hvað er það?

Vinnutengd stoðkerfisvandamál orsakast af álagspáttum í vinnu og vinnuumhverfi starfsmanna. Þau flokkast sem atvinnusjúkdómar eða atvinnutengdir sjúkdómar og ber læknum að tilkynna þessi vandamál til Vinnueftirlitsins.



Algengast er að stoðkerfisvandamál vegna vinnu geri vart við sig í mjóbaki, höndum, úlnliðum eða öxlum. Einnig má nefna höfuðverk vegna vöðvaspennu, verki í hálsi og herðum og margt fleira.

Algengir áhættuþættir tengdir stoðkerfi

Kýrrsetuvinna

Skaðleg áhrif óslitinnar setu hafa á síðustu árum komið skýrt í ljós. Samfelld seta hefur ekki eingöngu slæm áhrif á stoðkerfið heldur einnig hjarta-og æða kerfið.

Mikilvægt er að allur búnaður, skrifborð, stóll, skjár o.fl. sé stillanlegur til að einstaklingar eigi auðvelt með að breyta um stellingar og aðlaga búnaðinn að sér.



Spjaldtölvur

Þegar notast á við spjaldtölvur við vinnu þarf að huga vel að því að aðstaða sé til staðar svo starfsmenn geti verið í góðri stöðu við vinnuna. Gæta þarf að því að spjaldtölvur séu ekki of þungar eða stórar ef vinna á með þær í höndunum.



Erfiðisvinna

Erfiðisvinna innan ýmissa starfsgreina getur falið í sér meðhöndlun þunga byrða og einhæfa álagsvinnu. Sem dæmi má nefna umönnunarstörf, störf við flutning og í vöruhúsum, byggingariðnaði, fiskvinnslu, hótél- og veitingaiðnaði og ýmsum ræstingastörfum.

Í líkamlega erfiðri vinnu eru fimm þættir sem hafa mest áhrif á stoðkerfið:



- Að lyfta eða ýta þungum byrðum og/eða toga þungar byrðar.



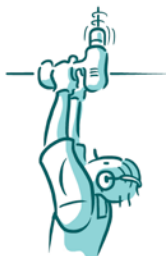
- Einhæf álagsvinna.



- Vinna með bogið eða snúið bak/háls.



- Titringur.



- Vinna með hendur fyrir ofan axlir.

Þessir fimm áhættuþættir auka líkur á stoðkerfisvandamálum. Því ber að meta sérstaklega áhættu af þeim þegar gert er áhættumat og áætlun um öryggi og heilbrigði á vinnustað. Áhersla skal lögð á að fjarlægja þær hættur sem kunna að vera til staðar. Ef það er ekki unnt að öllu leyti er nauðsynlegt að takmarka tímann sem varið er í þessa skaðlegu þætti vinnunnar.

Léttitæki

Skipuleggja skal vinnustaðinn þannig að ekki þurfi að handleika byrðar. Ef ekki verður hjá því komist skal nota við-eigandi léttitæki. Dæmi um léttitæki eru lyftarar, vagnar á hjólum, sjúklingalyftur, góð handföng o.fl. Við áhættumat á vinnustaðnum skal meta hvort þörf er á að fleiri starfsmenn vinni saman til að koma í veg fyrir álagsmeiðsli, t.d. við umönnun sjúklinga.



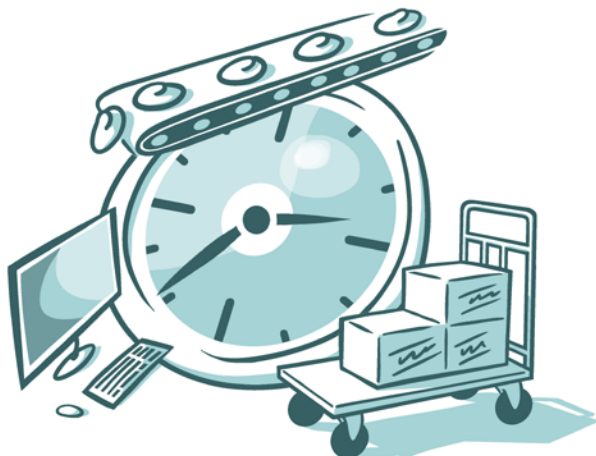
Vinnurými

Þrengsli og lítið vinnurými getur gert starfsfólki erfitt fyrir að beita sér rétt við vinnu sína, þar sem þrengsli eru mikil getur verið erfitt að nýta sér þau léttitæki sem eru í boði og einfaldlega ekki pláss til að beita sér rétt, t.d. beygja sig á réttan hátt.



Einhæf álagsvinna

Ef vinna þarf einhæfa álagsvinnu skal reyna að takmarka þann tíma sem starfsmenn vinna á þeim starfsstöðvum. Huga þarf að því í vinnuskipulagi og það getur verið góð lausn að skiptast á starfsstöðvum með reglulegu millibili og hafa regluleg hlé.



Áhrif streitu og andlegra þátta á stoðkerfið

Líkur á vinnutengdum stoðkerfisvandamálum aukast þegar starfsmenn glíma við streitu eða önnur andleg og félagsleg vandamál, s.s. mikla tímapressu eða takmarkað athafnafrelsi.



Hvert skal leita vegna stoðkerfisvanda

Ef þú finnur fyrir óþægindum frá stoðkerfi sem þú telur orsakast af vinnu eða hafa versnað vegna hennar er mikilvægt að ræða við vinnuveitanda. Meta skal í sameiningu hvort eitthvað í vinnuumhverfi eða vinnuskipulagi mætti betur fara til að minnka líkur á frekari vanda. Einnig skal leita til heimilislæknis sem beinir þér til viðeigandi fagaðila ef meðferðar er þörf. Heimilislækni ber skylda til að tilkynna atvinnusjúkdóma og atvinnutengda sjúkdóma til Vinnu-eftirlitsins.



✓ **Vinnuveitandi**

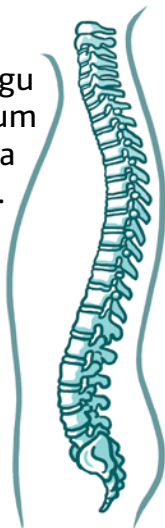
✓ **Heimilislæknir**

Fræðsla og ráð

Bein, vöðvar og liðir

Verkir frá liðum og vöðvum orsakast oft af röngu álagi sem veldur verkjum frá beinhimnu og vefjum umhverfis liði og vöðva. Ástæður slíkra verkja geta verið margvíslegar, t.d. slit, áverkar eða sjúkdómar.

Mikilvægt er að vinna ekki löngum stundum með liði utan miðstöðu, sjá mynd af úlnlið og hálsi. Ef unnið er t.d. með úlnlið mikið beygðan fer það fljótt að valda óþægindum og getur endað sem langvinnt stoðkerfisvandamál. Ef nauðsynlega þarf að sinna einhæfri vinnu er mikilvægt að hafa liði í miðstöðu við þá vinnu til að lágmarka áhættu á stoðkerfisvanda og verkjum.



Miðstaða hálsliða



Miðstaða úlnliðs

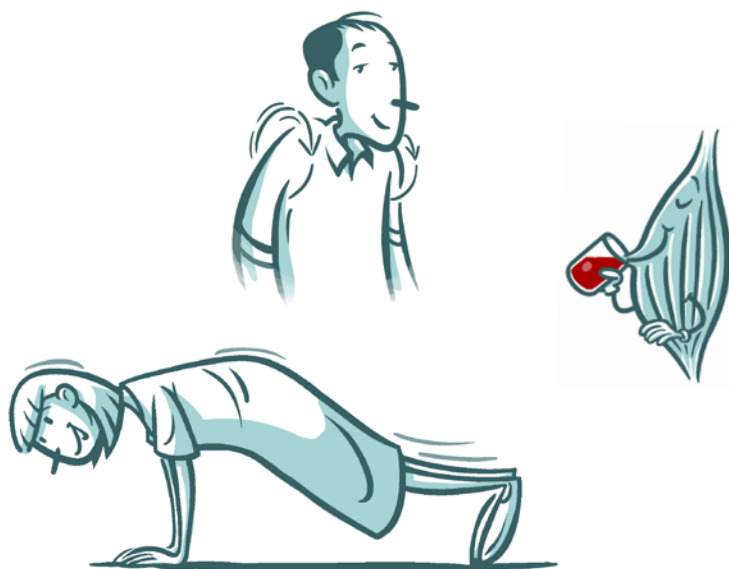
Hvernig vinna vöðvarnir?

Til þess að vöðvar starfi eðlilega þarf blóðflæði til þeirra að vera sem best. Þegar unnið er í kyrrsetustarfi eða vinnu þar sem síspenna verður í vöðvum skerðist blóðflæði til vöðvanna og í kjölfarið aukast líkur á stoðkerfisvanda og verkjum.



Hvað getur þú gert?

Langflestir finna fyrir óþægindum frá stoðkerfi einhvern tímann á lífsleiðinni. Rannsóknir hafa sýnt að hugsanir okkar, ótti og viðbrögð við t.d. bakverkjum hafa áhrif á það hvernig við upplifum verkina og hvort þeir skerði færni okkar í kjölfarið. Mikilvægt er að viðhalda reglubundinni hreyfingu í einhverri mynd, líka á tímum stoðkerfisverkja.



Besta leiðin til að halda blóðflæði vöðva í lagi er að hreyfa þá. Þannig dælum við blóði til vöðvanna og úrgangsefnum frá þeim. Sýnt hefur verið fram á að styrktarþjálfun minnkar líkur á stoðkerfisverkjum til muna.

Styrktarþjálfun hjálpar yfirspenntum vöðvum að slaka og eykur blóðflæði. Slík þjálfun getur t.d. verið með lóðum, teygjum eða líkamsþyngd. Allt niður í tveggja mínútna styrktarþjálfun á dag getur dregið úr stoðkerfisverkjum. Blóðrásaraukandi æfingar og styrktaræfingar henta þeim sem stunda erfiðisvinnu en eru einnig tilvaldar fyrir kyrrsetufólk til að standa upp frá skrifborðinu og bæta líðan.

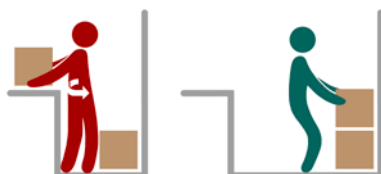
Lyftum rétt!

Ef handleika þarf þungar byrðar eða vinna einhæfa álagsvinnu er lykilatriði að takmarka það álag eins og hægt er. Einnig skal notast við léttitæki þegar það á við en það er skylda atvinnurekanda að sjá starfsfólki fyrir léttitækjum og kennslu í notkun á léttitækjum.

Nokkur ráð sem gott er að hafa í huga þegar það þarf að lyfta þungum byrðum við vinnu:



- Halda byrðinni nálægt líkamanum
- Ekki lyfta upp fyrir axlarhæð
- Beygja hné
- Notaða léttitæki!
- Ekki snúa upp á hrygg eða háls



Hreyfing og þjálfun

Rannsóknir hafa endurtekið sýnt fram á jákvæð áhrif hreyfingar og skaðleg áhrif hreyfingarleysis á andlega og líkamlega heilsu okkar. Reglubundin hreyfing getur verið allt frá stuttum göngutúrum, eða að taka stigann, upp í íþróttaiðkun af mikilli ákefð. Það fer alfarið eftir því hvað hentar hverjum og einum, en allir ættu að stunda einhverja hreyfingu. Í nútímasamfélagi situr stór hluti fólks meirihluta tímans sem það er vakandi, þetta eykur mikilvægi hreyfingar gríðarlega. Að sama skapi hefur hreyfing við vinnu ekki sömu jákvæðu áhrif á heilsuna eins og reglubundin hreyfing utan vinnu.

Embætti landlæknis hefur gefið út ráðlagðan lágmarksskammt af hreyfingu í samræmi við ráðleggingar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO):



**150 mínútur af
miðlungs erfiðri
hreyfingu vikulega**



**eða 75 mínútur af
erfiðri hreyfingu
vikulega**

eða blanda af þessu tvennu.

**Sama hversu lítil hreyfingin er
þá er hún ávallt betri en engin.**



Nokkur heilræði til að viðhalda stoðkerfinu

Lyfta rétt

- Halda byrðinni nálægt líkama
- Ekki lyfta upp fyrir axlarhæð
- Beygja hné
- Ekki snúa upp á hrygg eða háls
- Nota léttitæki!

Lágmarka setu og breyta um stellingu sem oftast

- Lágmarka tíma við einhæfa álagsvinnu
- Í kyrrsetuvinnu er æskilegt að standa upp á 30 mínútna fresti
- Hafa stillanlegan búnað sem hentar starfsmanninum
- Gera blóðrásaraukandi æfingar

Hreyfa sig reglulega

- 150 mínútur af miðlungs erfiðri hreyfingu vikulega
- 75 mínútur af erfiðri hreyfingu vikulega
- Eða blanda af þessu tvennu
- Sama hversu lítil hreyfingin er þá er hún ávallt betri en engin
- Styrktarþjálfun minnkar líkur á stoðkerfisverkjum - allt niður í 2 mínútur á dag getur haft áhrif!

Fyrirbyggja og draga úr streitu

- Skipuleggja sig vel
- Hæfilegt vinnuálag í samráði við vinnuveitanda
- Segja frá ef álag er of mikið
- Hreyfa sig

Drekka Vatn

- Mikilvægt að vatn sé aðgengilegt fyrir alla starfsmenn
- Góð ástæða til að standa upp frá verkefninu

**Pú átt bara eitt stoðkerfi
... og það þarf að endast alla ævi!**



VINNUEFTIRLITIÐ