

Typiske aktivitetsproblematikker

Indholdsfortegnelse

Indholdsfortegnelse.....	1
Branchespecifikke aktivitetsproblematikker.....	2
De vigtigste regler for en branche	2
Vigtigste arbejdsmiljøproblemer i brancherne.....	2
BAR'enes fælles indgangsportal	3
Den nationale arbejdsmiljøkohorte	3
Aktivitetsproblematikker ved maskiner og tekniske hjælpemidler.....	3
Ergonomiske aktivitetsproblematikker.....	4
Tunge løft	6
Fremtræden.....	6
Helbredsgener	7
Skub og træk.....	7
Arbejdsstillinger.....	7
EGA.....	7
Kraftkrav.....	7
Pladskrav	7

Typiske aktivitetsproblematikker

Hvis man skal indsamle baggrundsviden om de typiske aktivitetsproblematikker ved den kommende opgave hos opgavevirksomheden, er der flere steder, hvor man kan indsamle denne viden.

Først og fremmest skal man gøre sig klart, om den kommende opgave relaterer sig til:

- Aktivitetsproblematikker der er kendetegnende for en branche
- Aktivitetsproblematikker der er kendetegnende for en maskine eller et teknisk hjælpemiddel

Branchespecifikke aktivitetsproblematikker

Her kan man med fordel gå ind på Arbejdstilsynets hjemmesider, de enkelte BAR'ers hjemmeside eller på den nationale arbejdsmiljøkohorte for at finde de ergonomiske arbejdsmiljøproblemer, som kendetegner den enkelte branche:

1. Vigtigste regler for en branche: www.at.dk/da/BRANCHER/Brancheindgang-2008.aspx
2. Vigtigste arbejdsmiljøproblemer i de forskellige brancher: www.at.dk/Arbejdspladsvurdering/Arbejdsmiljovejvisere.aspx
3. BAR'ernes fælles indgangsportal: www.bar-web.dk
4. Den nationale arbejdsmiljøkohorte: www.nak.dk

De vigtigste regler for en branche

Her har Arbejdstilsynet samlet de vigtigste regler for flg. brancher:

- Bygge og anlæg
- Handel
- Industri
- Kontor og kommunikation
- Landbrug og fødevarer
- Offentlig service
- Privat service
- Social og sundhed
- Transport
- Undervisning og forskning

Hver branche er endvidere inddelt i en række underbrancher

Vigtigste arbejdsmiljøproblemer i brancherne

Her har Arbejdstilsynet analyseret de mest typiske arbejdsmiljøproblemer som kendetegner de brancher som er nævnt ovenfor.

Fx står der om tunge løft i anlægsbranchen:

I kan have tunge eller akavede løft, hvis I håndterer eller flytter byggematerialer, som fx cementsække og ledningsruller. Løftene bliver mere belastende, hvis I udfører dem med strakte arme, hvis I løfter over skulderhøjde eller under knæhøjde, hvis ryggen er bøjet eller vredet under

Typiske aktivitetsproblematikker

selve løftet, eller hvis det, der løftes, er uhåndterligt, fx glat eller stort. Hvis I på grund af pladmangel ikke kan løfte i gode arbejdsstillinger, kan dette også være en forværende faktor. Mange gentagne løft eller løft af mange kilo over en dag, fx af fliser, kantsten, forskallingsflager og kloakrør, udgør også en risiko for skader på kroppen.

BAR'enes fælles indgangsportal

Her har alle 11 BAR'er samlet deres hjemmesider i en fælles indgangsportal. Vælger man fx BAR Privat Kontor & Administration, finder man under "fakta ark" flg. links til ergonomiske aktivitetsproblematikker:

- Arbejdsbord
- Arbejdsstol
- Belysning
- Distancearbejde
- Indretning
- Mus
- Skærmarbejde
- Storrumskontorer

Den nationale arbejdsmiljøkohorte

Resultaterne fra NAK er en del af Det nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø's overvågning af det danske arbejdsmiljø. Resultaterne bidrager til prioritering af arbejdsmiljøindsatsen og vurdering af effekter af tidligere indsatser. Oplysninger bygger på resultater fra deres undersøgelser, hvor mere end 11.000 lønmodtagere og selvstændige i 2005 har svaret på spørgsmål om arbejdsmiljø og helbred.

Her finder man statistik på flg. ergonomiske aktivitetsproblematikker fordelt ud på de enkelte brancher, jobs og aldersgrupper:

- Arbejdsstillinger
- EGA
- Tungt arbejde

Aktivitetsproblematikker ved maskiner og tekniske hjælpemidler

EU's nye maskindirektiv blev implementeret i den danske lovgivning via Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 612 om "Indretning af tekniske hjælpemidler".

I denne bekendtgørelse har ergonomien fået en fremtræden plads, som det bl.a. ses i bilag 1 "Væsentlige sikkerheds- og sundhedskrav i forbindelse med konstruktion og fremstilling af maskiner" pkt. 1.1.6 Ergonomi.

www.at.dk/REGLER/Bekendtgørelser/l/~/link.aspx?_id=4B1CCF1C4F54441CB6D37502FBD4CB16&_z=z

Her står:

Ved tilsigtet anvendelse skal ubehag, træthed og fysisk og psykisk belastning hos operatøren begrænses i videst muligt omfang på grundlag af følgende ergonomiske principper:

- hensyntagen til forskelle i operatørens fysiske dimensioner, styrke og udholdenhed

Typiske aktivitetsproblematikker

- *tilstrækkelig plads til, at operatøren kan bevæge alle dele af kroppen*
- *undgå, at det er maskinen, der bestemmer arbejdsrytmen*
- *undgå langvarig koncentrationskrævende overvågning*
- *tilpasse grænsefladen menneske-maskine til de egenskaber, operatørerne kan forventes at have.*

Ud over dette direkte nævnte ergonomiske krav (og derved også påpeging af typiske aktivitetsproblematikker ved ældre maskiner) er der yderligere oplistet en række ergonomiske problematikker ved maskiner i dette bilag. Fx nævnes der også en række ergonomiske krav til et evt. sæde i maskinen.

På baggrund af maskindirektivet er der blevet udarbejdet en række fælles europæiske standarder og normer indenfor det ergonomiske område, som nærmere går ind og beskriver kravene (og derved også aktivitetsproblematikkerne) på følgende belastningsområder:

- **Generelt**
DS/EN ISO 6385. Ergonomiske principper for tilrettelæggelse af arbejdsystemer
- **Arbejdsstillinger**
DS/EN 1005-4. Maskinsikkerhed – Menneskets fysiske ydeevne - Del 4: Vurdering af arbejdsstillinger og bevægelser ved betjening af maskiner og udstyr
- **Løft**
DS/EN 1005-2. Maskinsikkerhed – Menneskets fysiske ydeevne - Del 2: Manuel håndtering af maskiner og maskindele
- **Ensidigt gentaget arbejde.**
DS/EN 1005-5:2007: Maskinsikkerhed – Menneskets fysiske ydeevne – Del 5: Risikovurdering for gentagen håndtering ved høj hyppighed
- **Kraftkrav i arbejdsbevægelser**
DS/EN 1005-3. Maskinsikkerhed – Menneskets fysiske ydeevne - Del 3: Anbefalede grænser for anvendelse af muskelkræfter ved betjening af maskiner
- **Pladskrav .**
DS/EN ISO 7250:1998: Grundlæggende menneskemål til brug for teknisk design
DS/EN ISO 14738. Maskinsikkerhed – Antropometriske krav til design af maskinarbejdspladser

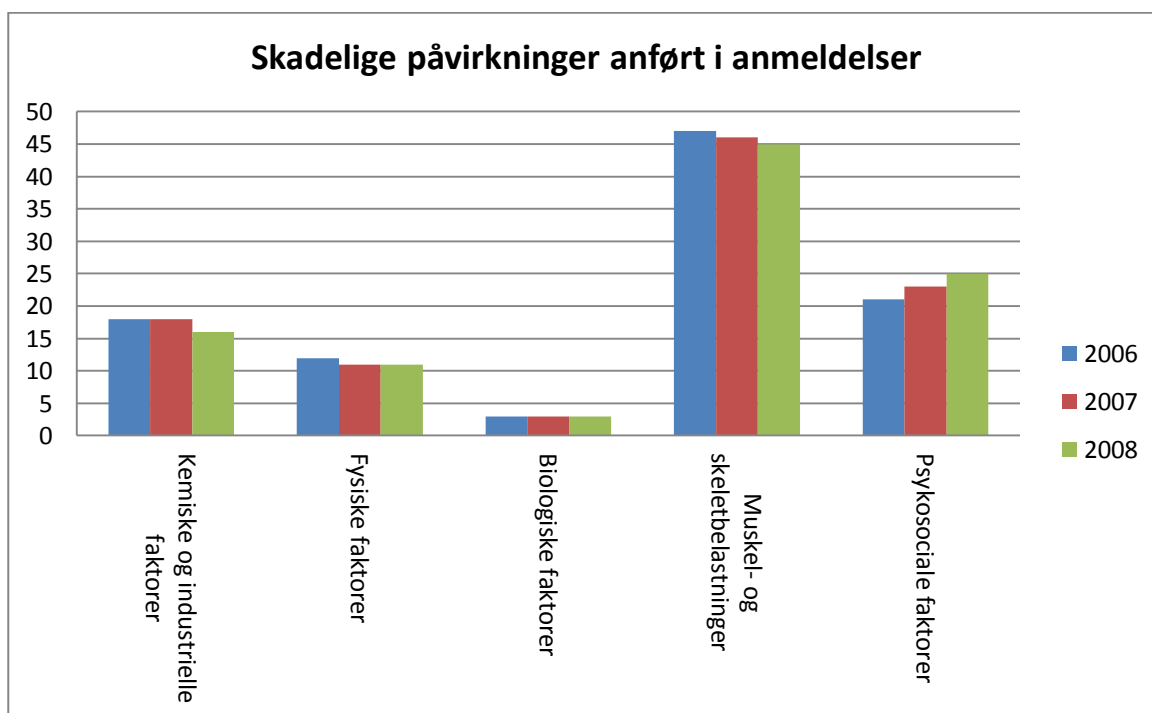
Ergonomiske aktivitetsproblematikker

I knap halvdelen af alle anmeldte arbejdsbetingede lidelser angives ergonomiske aktivitetsproblematikker som den påvirkning, der kan have medført den arbejdsbetingede sygdom. Figur 1

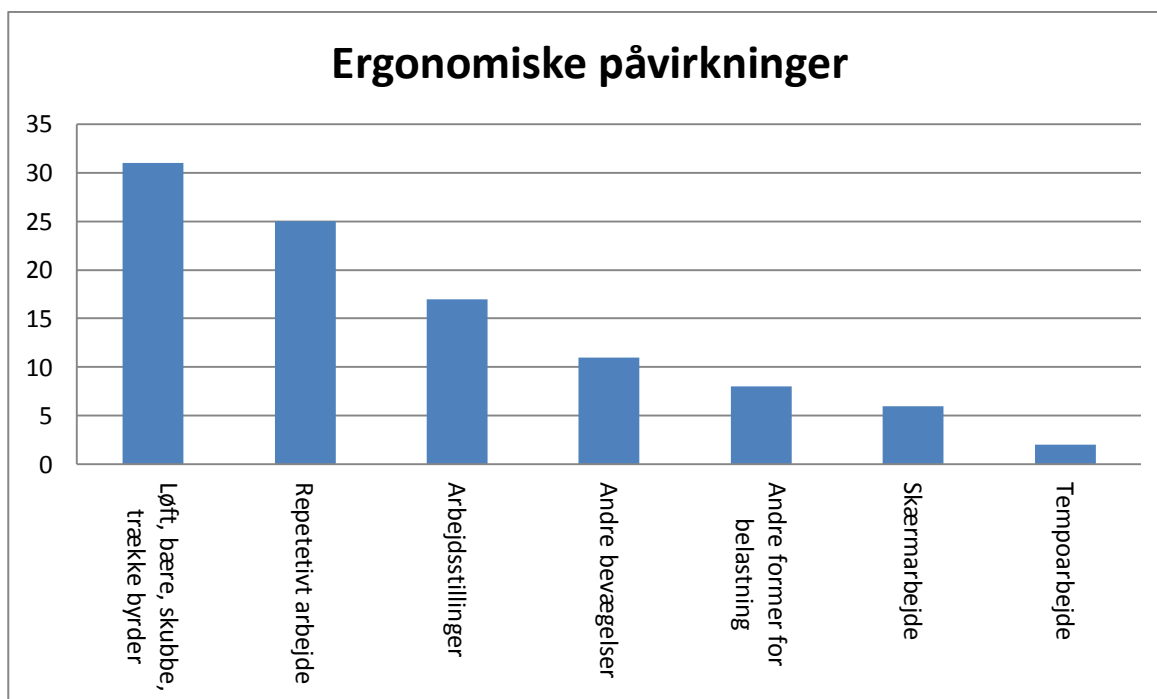
Af figur 2 fremgår det, at det flg. ergonomiske påvirkninger, der står for hovedparten af de anmeldte lidelser i kategorien muskel- og skeletbelastninger:

- Løft, bære, skubbe, trække byrder
- Repetitivt arbejde
- Arbejdsstillinger

Typiske aktivitetsproblematikker



Figur 1. Kilde: Anmeldte arbejdsbetingede lidelser 2003-08, Arbejdstilsynets årsopgørelse 2008



Figur 2. Kilde: Anmeldte arbejdsbetingede lidelser 2003-08, Arbejdstilsynets årsopgørelse 2008

Typiske aktivitetsproblematikker

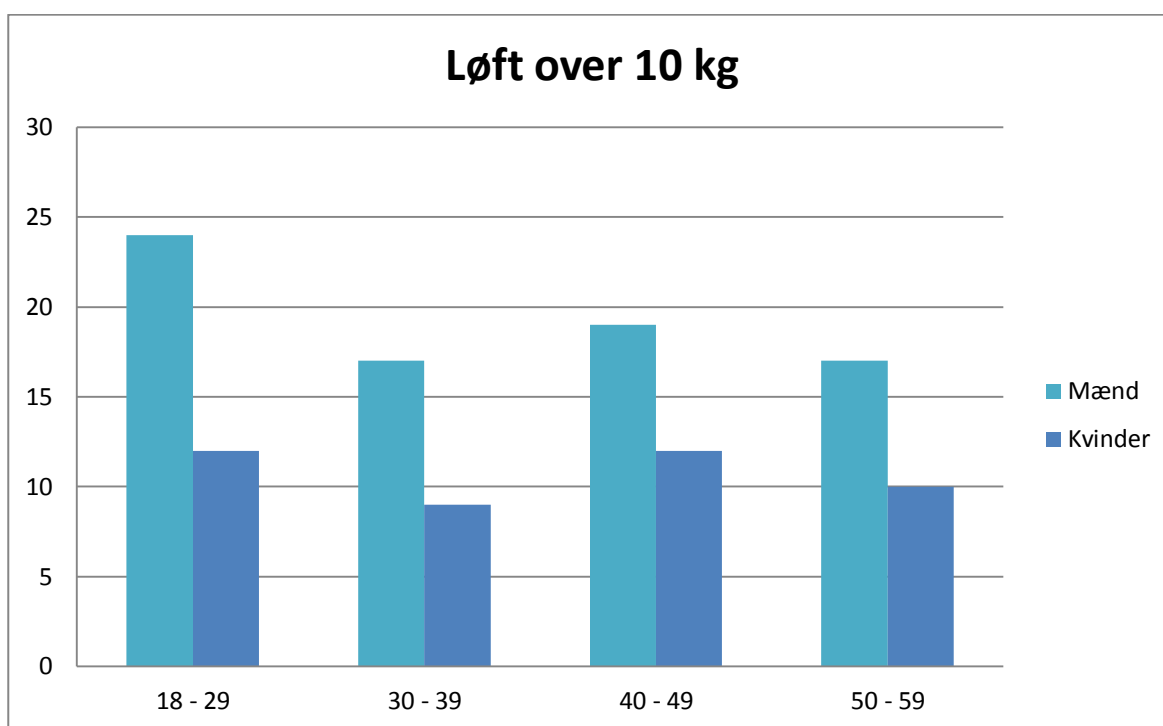
De fleste ergonomiske aktivitetsproblematikker kan inddeles i flg. hovedgrupper:

- Tunge løft
- Skub og træk
- Arbejdsstillinger
- EGA (ensidigt gentaget arbejde)
- Kraftkrav
- Pladskrav

Tunge løft

Fremtræden

14% af den danske arbejdsstyrke angiver, at de løfter over 10 kg i mindst ¼ af arbejdstiden. Der er især de unge mænd i arbejdsstyrken, der udsættes for dette (se figur 3)



Figur 3. Kilde: www.nak.dk

Tunge løft er en af de fysiske belastnings- eller påvirkningsfaktorer, der i dag anses for at være tættest forbundet med nedslidning og udstødning fra arbejdsmarkedet ¹

Tunge løft har tidligere haft en dominerende rolle indenfor traditionelle "tunge" erhverv som fx bygge og anlæg, ikke-mekaniseret industri m.v., men ses i dag også i store dele af servicesektoren indenfor fx renovation, sygehus- og plejeområdet o. lign.

¹ Arbejdsfysiologi, bind 1, Arbejds miljøinstituttet

Typiske aktivitetsproblematikker

Dette ses fx ved at man i dag bl.a. anser følgende faktorer som risikofaktorer for udvikling af arbejdsrelateret lænderygbesvær:²

- Generelt ved løft af byrder over 25 kg
- Kombinationen af: antal løft på mere end 15 kg, patientløft mere end 5 gange dagligt, skubbe senge eller vogne mere end 10 minutter pr dag og antallet af sengeredninger

Helbredsgener

- **Diskusprolaps²:**
Ved arbejde med tunge løft kan degenerative forandringer i disci forværres med kroniske smerter til følge. Selve discusprolapsen er ikke specielt arbejdsbetinget, men kan dog udløses traumatisk fx i forbindelse med en arbejdsulykke/løfteulykke.
Symptomerne viser sig som³:
 - Smerter, som ofte vil sidde ved ryghvirvlen på niveau med prolapsen, og som kan stråle ud i arme, hals, ryg, balder eller ben. Smerterne forværres ved bevægelse, der trækker i eller trykker på den pågældende nerve. Dette kaldes "iskias" i benene.
 - Føleforstyrrelser, som kan opleves på hals, arme, ryg, balder eller ben.
 - Kraftnedsættelse af arme eller ben, der kan ses spasticitet.
 - Der kan være nedsatte reflekser på ben henholdsvis arme.
 - Ved prolaps i lænderyggen kan der opstå problemer med at holde på vandet og afføringen.
- **Facetledssyndrom**

Skub og træk

Arbejdsstillinger

EGA

Kraftkrav

Pladskrav

² Arbejdsfysiologi, bind 2, Arbejds miljøinstituttet

³ www.sundhedsguiden.dk