

Fysisk belastning och övergången till arbetslivet

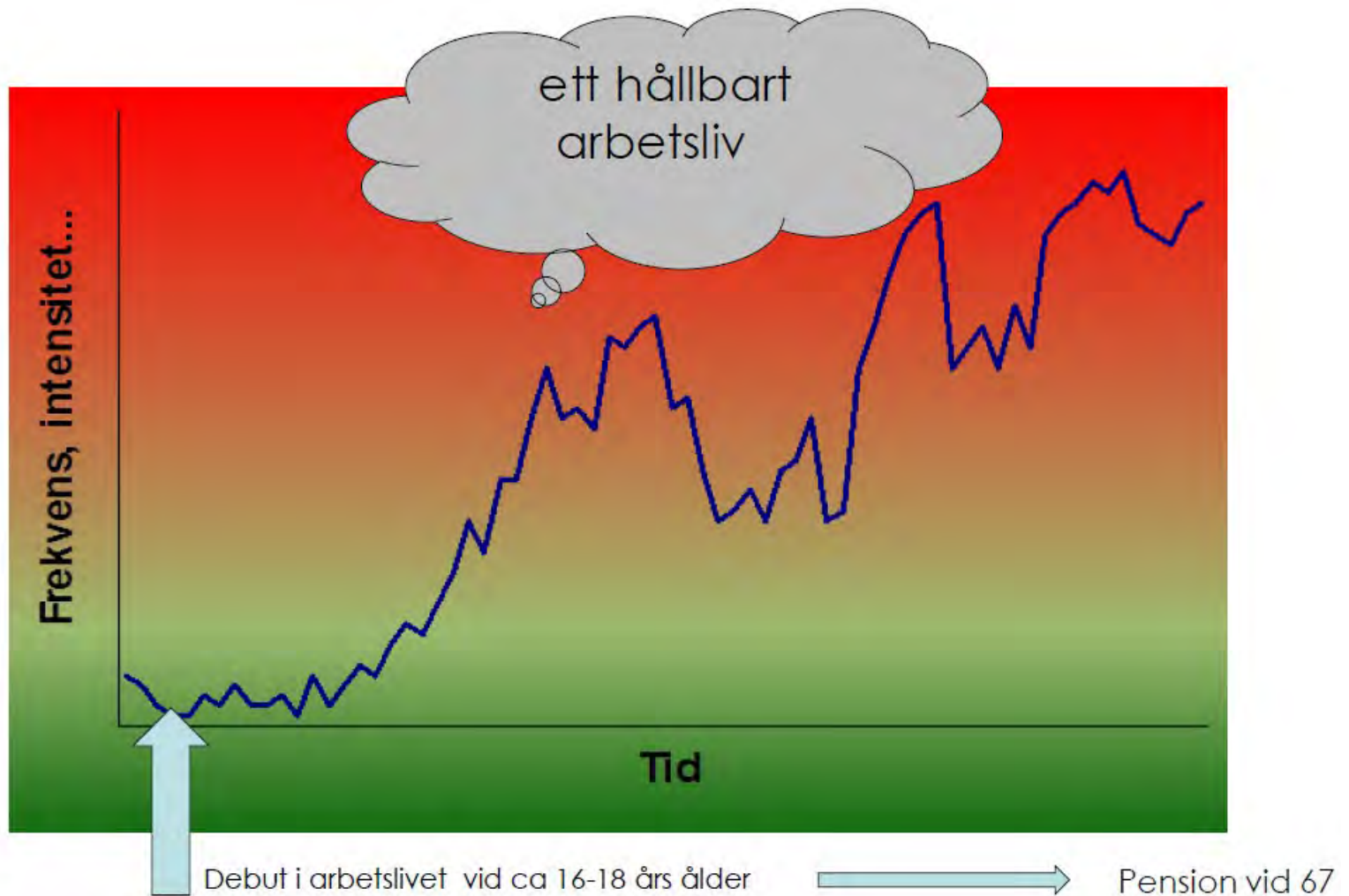
Lotta Löfqvist

Belastningsergonom Arbets-och miljömedicin Syd



Varför är det viktigt?

- Fysiska belastningsskador är en vanlig orsak till sjukfrånvaro.
- Unga saknar erfarenhet av riskbedömning.



VÄLKÄNDA ERGONOMISKA RISKER:

Obekväma arbetsställningar

Lyft och manuell hantering

Kraftkrävande arbete

Ensidigt, repetitivt arbete

Vibrerande verktyg

Trots att det finns vetenskapligt stöd för samband mellan dessa exponeringar och besvär från rörelseorganen, arbetar alltför många med skadlig fysisk belastning!

ARBETSSTÄLLNINGAR

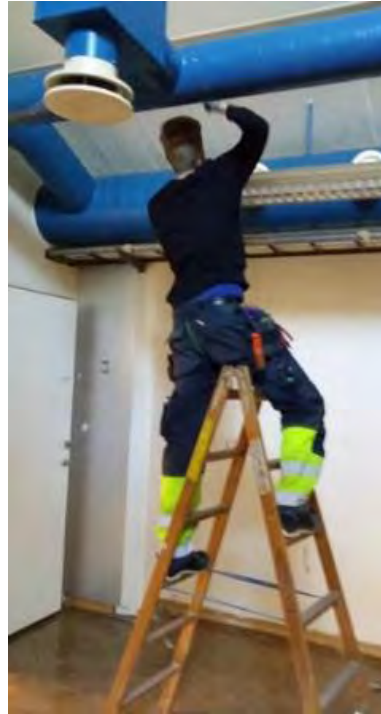
Arbete i statiska, obekväma, böjda och vridna positioner, som förekommer ofta eller långvarigt



Arbete med händer/armar över axelhöjd



Elektriker



Byggnadsarbetare

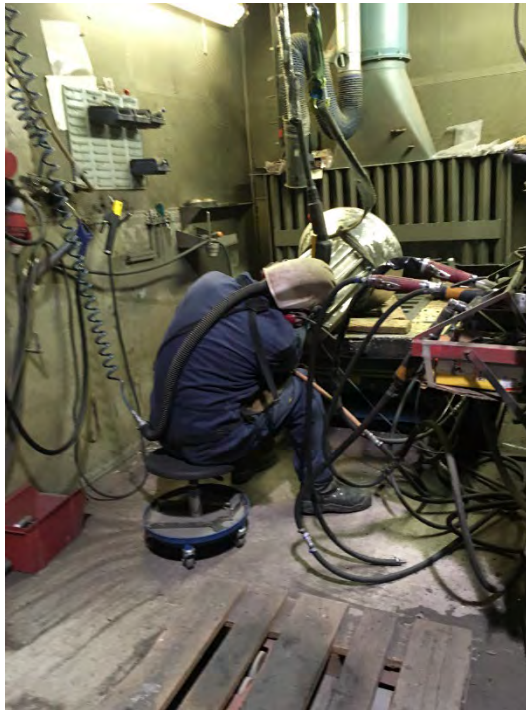


Undertaksmontör

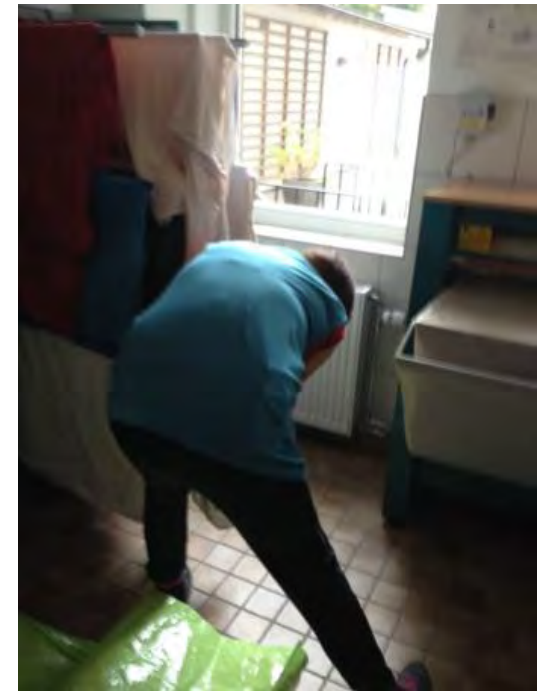
Arbete med böjd/vriden rygg



Betonggjutare



Verkstadsindustri



Arbete inom
äldreomsorg

LYFT OCH MANUELL HANTERING

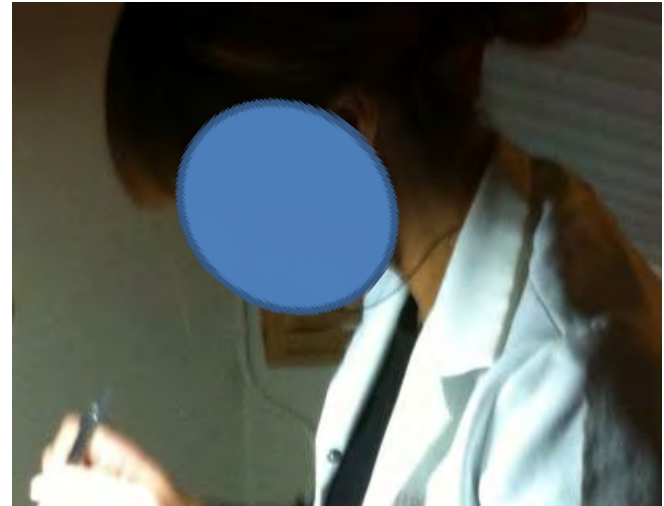


Lyft av bördor
>20 kg; mer än 10 gånger/dag
> 5 kg; 2 gånger/minut

Samband med besvär från rygg, nacke,
axlar och armbågar



Arbete med framåtböjt huvud



Stark koppling till synkraven
i arbetet!

Rörelseapparaten

- Består av skelett, leder, muskler, senor, ligament.
- Behöver belastning, variation och vila.
- Obalans → risk för smärta, stelhet, skada.

Kroppen är gjord för rörelse

- Belastning + vila = bra.
- Variation viktigare än perfekta ställningar.

Hur rörelseapparaten fungerar och reagerar på belastning

Rörelseapparatens komponenter

Rörelseapparaten består av skelett, muskler, leder, senor, ligament och brosk som möjliggör rörelse och stabilitet.

Belastningens påverkan

Balanserad belastning är avgörande; för mycket eller felaktig belastning kan orsaka skador och för lite försvagar strukturer.

Yrkesrelaterade belastningar

Fysiskt tunga yrken ställer krav på muskelstyrka och teknik för att undvika skador från felaktiga lyft och rörelser.

Kroppens reaktion och nervsystemet

Kroppen visar trötthet och smärta vid överbelastning; nervsystemet påverkas och styr muskelspänning och rörelsekontroll.



Sjukdomar och besvär i rörelseapparaten

- Kan vara medfödda eller uppkomma efter skada/olycka
- Kan ge smärta och påverka funktion
- Belastning kan stärka eller överbelasta kroppen

Ungas risker

- Kropp under utveckling
- Brist på erfarenhet
- Ökad skaderisk vid tunga lyft/ensidiga moment

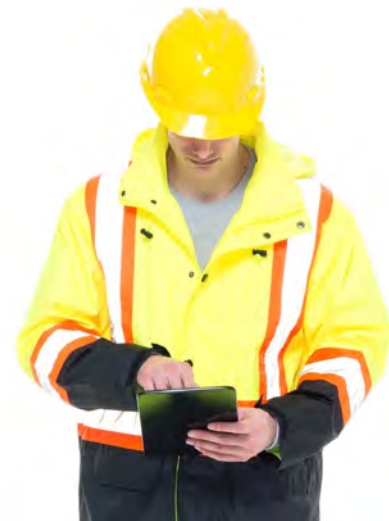
Risker i arbetslivet och val av yrke

- Arbeten ställer olika krav på kroppen
- Viktigt att matcha fysisk förmåga med arbetskrav
- Extra viktigt vid tidigare skador eller sjukdomar
- Arbetsmiljö och belastningar varierar stort mellan branscher
- Rekommendera kontakt med vården vid osäkerhet

Några exempel på branscher

Bygg- och anläggning

- Tunga lyft
- Vibrationer
- Arbete i ogynnsamma arbetsställningar
- Buller





Fordon- och transport

- Tunga verktyg och fordon
- Stillasittande långa perioder
- Buller
- Vibrationer
- Tunga lyft
- Ogynnsamma arbetsställningar

Vård- och omsorg

- Personförflyttningar
- Stående och gående arbete
- Tunga lyft
- Stress
- Arbetsställningar



Bilder lånade från www.sundsvall.se



Bilder lånade från www.sundsvall.se

Restaurang

- Stående arbete.
- Böjda/vridna positioner.
- Högt tempo och stress
- Manuell hantering



Skola/Förskola

- Lyft av barn
- Framåtlutad arbetsställning
- Höga/låga bord
- Hög ljudnivå



Frisör

- Stående och sittande
- Arbete med armar upplyfta utan avlastning
- Repetitiva rörelser med händer och armar



Ergonomi – grunder

- Anpassning av arbete till människan
- Arbetsställningar, höjd, grepp
- Minska belastningen

Hållbart arbetsliv

- Variation
- Återhämtning
- Planering förebygger ohälsa
- Pauser är viktiga
- Arbetsgivaren har ansvar för arbetsmiljön

Tekniska hjälpmedel och arbetsteknik

- Hjälpmedel minskar belastning
- Utbildning i ergonomi viktig
- Stress påverkar rörelsemönster
- Hållningen
- Arbeta nära kroppen
- Tänk på arbetsställningen

Skor och utrustning

- Bra skor avlastar kroppen
- Viktigt vid stående arbete
- Skyddsskor i vissa miljöer

Hälsofrämjande faktorer

- Kondition, styrka och rörlighet
- Fysisk aktivitet utanför jobbet
- Sömn och kost viktigt

Fysisk aktivitet och återhämtning

- Träning bygger kapacitet
- Fysiskt tungt arbete $\neq$ träning
- Återhämtning behövs



Goda levnadsvanor

- Sömn
- Mat
- Återhämtning



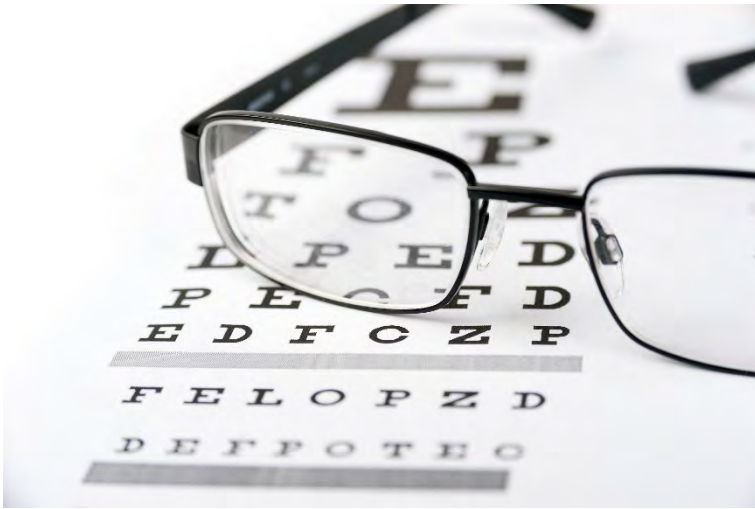
Bildskärmsarbete



Skärmar och nacken



Syn- och belysningsergonomi



- Fel belysning → nackbesvär
- Bildskärm kräver pauser
- Arbetsglasögon
- Synkrävande arbete innebär alltid en belastning på nacken

Nu är kanske paddan det största problemet...?



Eller är det kanske stress, strul med IT-system och ohälsosam arbetsbelastning som orsakar besvär...?

Lagar – Arbetsmiljöverket



- AFS 2023:2 – Minderåriga.
- Regler för arbetstider, riskmoment, krav på handledare.

Unga i arbetslivet och regler

- Minderåriga är extra känsliga
- Regler för arbetstid och uppgifter
- Handledare krävs

Sammanfattning



Tidiga goda vanor



Rätt yrkesval



Stöd från vuxna runt unga



JOBBA FRISK

Frågor?