

Arbejdsskader opdeles i to typer. Ulykker og erhvervssygdomme. I sidste nummer af Under Hjelmen fokuserede vi på ulykkerne. Denne gang ser vi på ergonomiske belastninger - et af de områder, der kan give en erhvervssygdom.

Når vi taler om ergonomi handler det om arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser. Det vil sige opgaver, hvor man løfter, bærer, trækker eller skubber.

Her i temaet ser vi nærmere på, hvordan det ser ud med ergonomien i Bygge og Anlæg. Og vi giver gode eksempler på, hvordan man kan imødegå ergonomiske udfordringer i branchen. Ved at planlægge arbejdet rigtigt kan man minimere risikoen for muskel- og skeletbesvær. Indret fx arbejdsstedet med gode og hensigtsmæssige adgangs- og transportveje, så der uhindret kan anvendes tekniske hjælpemidler for transport og håndtering af materialer – så løft og bæring undgås. Og anvend så i øvrigt de ergonomisk udformede redskaber, værktøj og tekniske hjælpemidler, der findes i branchen. God læselyst.

AF BRITTA MØRK JOHANSEN

Hvad taler vi om, når vi taler om ergonomi?

Læs mere her i TEMA'et

UNDER HJELMENE Nr. 1/2022

Arbejdstilsynet gennemfører en indsats i Bygge og Anlæg

Arbejdstilsynet har fra marts 2022 haft ekstra fokus på kemi og ergonomi, i forbindelse med det helhedsorienterede tilsyn.

Når Arbejdstilsynet kommer på byggepladsen, vil de have fokus på løft og bæring samt arbejdsstillinger, og på kemi, asbest, træstøv, respirabelt kvartsstøv og byggestøv generelt.

Yderligere har Arbejdstilsynet fra april gennemført en indsats med vejarbejde, hvor der fokuseres på løft, bæring og arbejdsstillinger, samt risiko for påkørsel og sammenstyrtning ved gravearbejde.

AF BRITTA MØRK JOHANSEN



Skan QR-koden og se mere om Arbejdstilsynets særlige tilsynsindsats



Skan QR-koden – og se mere på BFA Bygge & Anlægs hjemmeside



Skan QR-koden og se en film, hvor der anvendes en lastbilkran.

Håndtering af tunge døre og vinduer

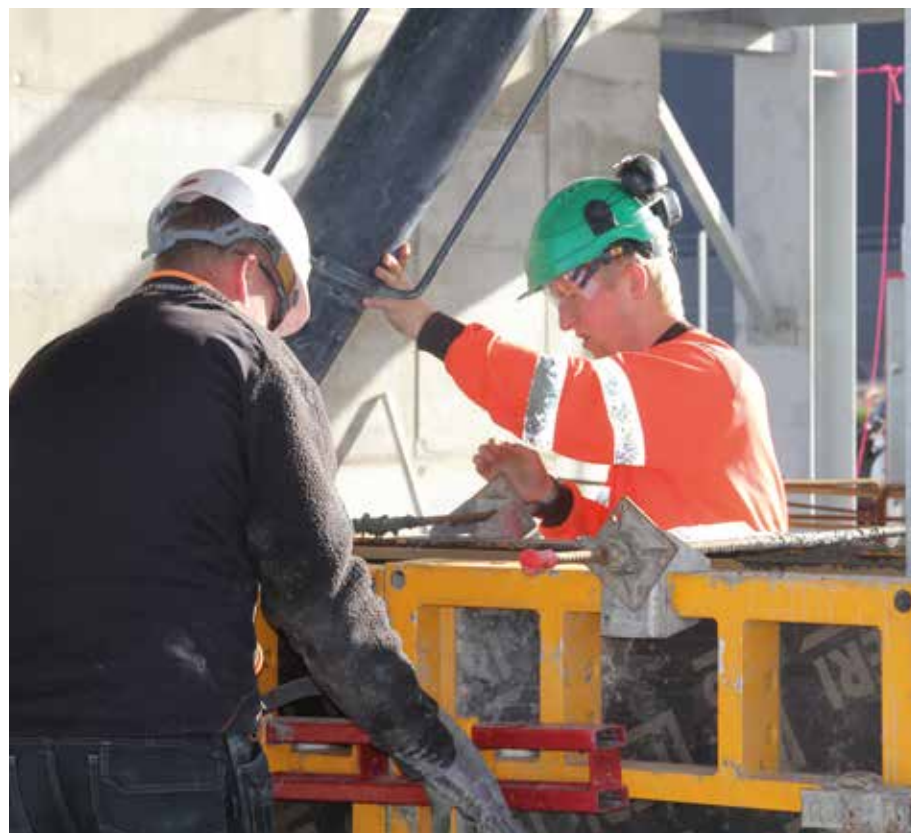
I kan undgå løft og unødigt transport af tunge døre. Planlæg også arbejdet ift. hvordan I får dørene og vinduerne helt hen til arbejdsstedet.

Få dem f.eks. dem leveret så tæt ved arbejdsstedet som muligt og i den rækkefølge, de skal anvendes. Og placér dem på en sådan måde, at der er plads til at anvende tekniske hjælpemidler.

Vurder hvilket teknisk hjælpemiddel der er bedst egnet til den opgave, I skal i gang med.

En måde, at undgå de tunge løft er at anvende en lastbilkran, andre kraner, smartlift, glaslift eller en win-let.

AF BRITTA MØRK JOHANSEN



Hvad ved vi om muskel- og skelet sygdomme?

I Bygge og anlæg har vi gjort en stor indsats for, at det skal den rigtige vej ift. anmeldte erhvervssygdomme, når det handler om muskel- og skelet sygdomme. Data fra Arbejdstilsynet viser et fald i anmeldelserne af muskel- og skelet sygdomme:

Antal anmeldelser 36,754

Legemsdel niveau 1	2015	2016	2017	2018	2019	2020
20 Hoved	97	72	69	51	36	59
30 Hals, inkl. halshvirvler	486	473	387	304	251	209
40 Torso og indre organer	1585	1447	1349	1051	1055	885
50 Overekstremitet	4132	3886	3822	3289	3315	2922
60 Underekstremitet	940	982	966	854	812	674
70 Hele legemet, flere legemsdele	49	43	28	16	11	
90 Flere dele af legemet og andet				27	48	47
Total	7291	6903	6621	5598	5534	4807

Kilde: at.dk

Det er positivt, at udviklingen går den rigtige vej. I perioden 2015-2020 er der sket et væsentligt fald på hele 34 pct. I Under Hjelmen tror vi på, at det nytter, at arbejde med de langvarige påvirkninger.

Tak for det gode arbejde ude på pladserne - blandt andet også ved at inddrage Byggeriets Arbejdsmiljøbus, når der skal findes gode løsninger og tekniske hjælpemidler.

AF BRITTA MØRK JOHANSEN

Kender du Bygergo? Branchen har mange gode tekniske hjælpemidler



arbejde med branchens organisationer, Materielsektionen i DI Byggeri og Byggeriets Arbejdsmiljøbus.

Tag et kig på siden og prøv de viste hjælpemidler af. Har du lyst, er du velkommen til at dele dine erfaringer med hjælpemidlet med Under Hjelmenes redaktionen, så vi kan fortælle andre i branchen om det. Sammen løfter vi bedre.

AF BRITTA MØRK JOHANSEN



Kom til bygergo her
(Skan QR-koden):



Måske kender du allerede bygergo.dk.? Hvis ikke, så er det en hjemmeside, hvor du kan finde inspiration til mange gode arbejdsmiljøvenlige, tekniske hjælpemidler og ergonomisk gode løsninger, som kan anvendes, i de forskellige fag. Gennem årene er der nemlig udviklet mange gode tekniske hjælpemidler, der kan anvendes så fysiske belastninger kan undgås. Men hvordan finder man lige frem til dem?

Se på siden og prøv de tekniske hjælpemidler af
Hjemmesiden er udarbejdet af BFA Bygge og Anlæg i sam-

Kriterier for at lægge hjælpemidler m.m. på bygergo.dk

Det tekniske hjælpemiddel skal løse et eller flere konkrete arbejdsmiljøproblemer – uden at skabe nye arbejdsmiljøproblemer.

Personlige værnemidler og byggematerialer medtages ikke.

Værktøj medtages ikke, med mindre der er tale om en klar opfyldelse af førstnævnte kriterium.

”Egenproducerede løsninger” medtages ikke, med mindre de er CE-mærkede.

Der skal foreligge et illustrativt billede af hjælpemidlet i funktion, gerne suppleret med en videooptagelse.

Der skal være en leverandør af det pågældende hjælpemiddel.

Kilde:bygergo.dk

Indblik i ergonomiske arbejdsskader - fra et arbejdsmedicinsk perspektiv

I alle landets fem regioner, findes på udvalgte sygehuse arbejdsmedicinske afdelinger. Hertil kan mennesker med en mistænkt arbejdsskade henvises for nærmere udredning og samtale med en arbejdsmediciner.

Hvilke skader ser Arbejdsmedicinsk klinik?

Den største patientgruppe her er mennesker med skader eller sygdom i bevægeapparatet, dvs. ergonomiske arbejdsskader. Ryg- og skulderlidelser er klart de hyppigste. Mange håndværkere og byggearbejdere henvises med smertefulde lidelser i ryg og skuldre, da de i høj grad har fysisk krævende jobs.

Hvad sker der på den arbejdsmedicinske klinik?

I den arbejdsmedicinske samtale vil lægen bl.a. spørge ind til graden og karakteren af skulder- og rygbelastende arbejdsopgaver, såsom tunge løft, akavede arbejdsstillinger, arbejde med løftede skuldre og kraftfulde armbevægelser, da dette er nogle af de relevante ergonomiske belastninger, som kan bidrage til udviklingen af ryg- eller skulderlidelser. Indimellem vil den arbejdsmedicinske læge anmelde en lidelse til Arbejdsmarkedets Erhvervs sikring, som er en neutral myndighed,

der afgør, om en mistænkt arbejdsskadesag kan anerkendes som arbejdsbettinget sygdom. Derudover vil lægen drøfte med personen, hvordan dennes arbejde kan tilrettelægges for at undgå at en skade bliver værre og for at øge sandsynligheden for, at personen kan beholde sit job. I denne sammenhæng kan arbejdsmedicineren efter aftale somme tider inddrage leder eller arbejdsmiljøorganisationen på virksomheden for at finde frem til en god løsning.

Hvad er vores formål?

I arbejdsmedicinen er det overordnede gyldne formål at forebygge, at personer bliver syge på arbejdet eller

mister arbejdstilknytningen grundet sygdom eller særlige behov. I den forbindelse er virksomhederne vigtige samarbejdspartnere, da de har redskaberne til at indrette arbejdsmiljøet, så det både forebygger skader og sygdom hos de raske, samt tager hensyn til de medarbejdere, som har brug for det, for at kunne bruge deres arbejdssevne bedst mulig og bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet.

Hvad mener vi, i arbejdsmedicinsk klinik, der kan gøres?

Der har igennem lang tid været stort fokus på nedslidning af ansatte med fysisk krævende arbejde. Nedslidning er imidlertid ikke noget, der kan fin-

des ved undersøgelser af de ansatte. At være nedslidt er et udtryk for, at personen ikke har tilstrækkelige ressourcer til klare dagligdagens krav.

Vi fra arbejdsmedicinsk klinik kunne ønske os, at følgende skulle ske for at nedslidning kan undgås: Der bør være fokus på at sikre arbejdsforhold, hvor belastningerne ikke overstiger den ansattes ressourcer. Der skal også være fokus på sundhedsfremmende tiltag, der øger den ansattes styrke og sundhed, så han eller hun kan imødekomme ikke-forebyggelige belastninger uden risiko for helbredet. Man skal være opmærksom på, at muskelstyrke mindskes med stigende alder, og at belastningerne i arbejdet bør tilpasses aldersforandringerne hos den enkelte medarbejder. Således anbefaler vi, fra arbejdsmedicinsk side, at der på arbejdspladserne sættes ind i forhold til at reducere belastninger og byrder i størst muligt omfang; sikres gode ergonomiske forhold og ideelt set gennemføres sundhedsfremmende indsatser i arbejdstiden. Dette bliver kun mere og mere vigtigt i vores moderne samfund hvor vi møder den stigende andel af ældre, og hvor vi i stadig højere grad går en tid i møde med mangel på arbejdskraft.

AF MATHILDE BAUMANN, LÆGE OG
OLE STEEN MORTENSEN, OVERLÆGE
OG PROFESSOR, ARBEJDS- OG
SOCIALMEDICINSK AFDELING,
HOLBÆK SYGEHUS



FÅ
LÆST
OP



LØFT, TRÆK OG SKUB

AF FLEMMING HANSEN

– Hvad siger reglerne?

- Et løft er tungt, når det indebærer risiko for helbredsskader. Løft af byrder under 3 kg. vurderes normalt ikke som tunge løft.
- Vægt og rækkeafstand indgår i vurderingen af, om løft er sundhedsskadelige. Se skemaet nedenfor. Læs også om "forværende faktorer" nedenfor.
- Der skal bruges egnede tekniske hjælpemidler, når det er muligt og hensigtsmæssigt – og altid, når den manuelle håndtering indebærer sundhedsfare.
- Unødige fysiske belastninger og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger eller -bevægelser, skal undgås.
- Arbejdsgiveren skal sørge for, at ansatte, der udfører manuel håndtering, instrueres i, hvordan arbejdet udføres på en forsvarlig måde.
- De ansatte skal have alle oplysninger, der er nødvendige for arbejdets udførelse. De skal f.eks. hvor det er muligt, oplyses om vægten af de byrder, der skal løftes, trækkes, skubbes eller på anden måde håndteres.
- De ansatte har pligt til at følge arbejdsgiverens instruktioner.

Bæring

- Det skal så vidt muligt undgås, at byrder skal bæres.
- Ved bæring af byrder, der falder inden for skemaets gule område, bør transportvejen højst være ca. 20 m. på plant underlag. Et almindeligt trappetrin på transportvejen sidestilles med en bæreaftand på ca. 1 m.
- Ved bæring tæt på kroppen, må byrden ikke veje over 20 kg. og afstanden må maks. være 20 m.

To-personers løft

- To eller flerpersoners løft kan ikke erstatte brugen af egnede tekniske hjælpemidler.
- Hvis to personer løfter sammen, må vægten ikke overstige 70% af det, en enkelt person må løfte. Hvis hver person f.eks. må løfte 30 kg, må 2 personer sammen kun løfte 42 kg. (70% af 60 kg.). Dette skyldes, at vægten altid vil forskyde sig under et fællesløft.

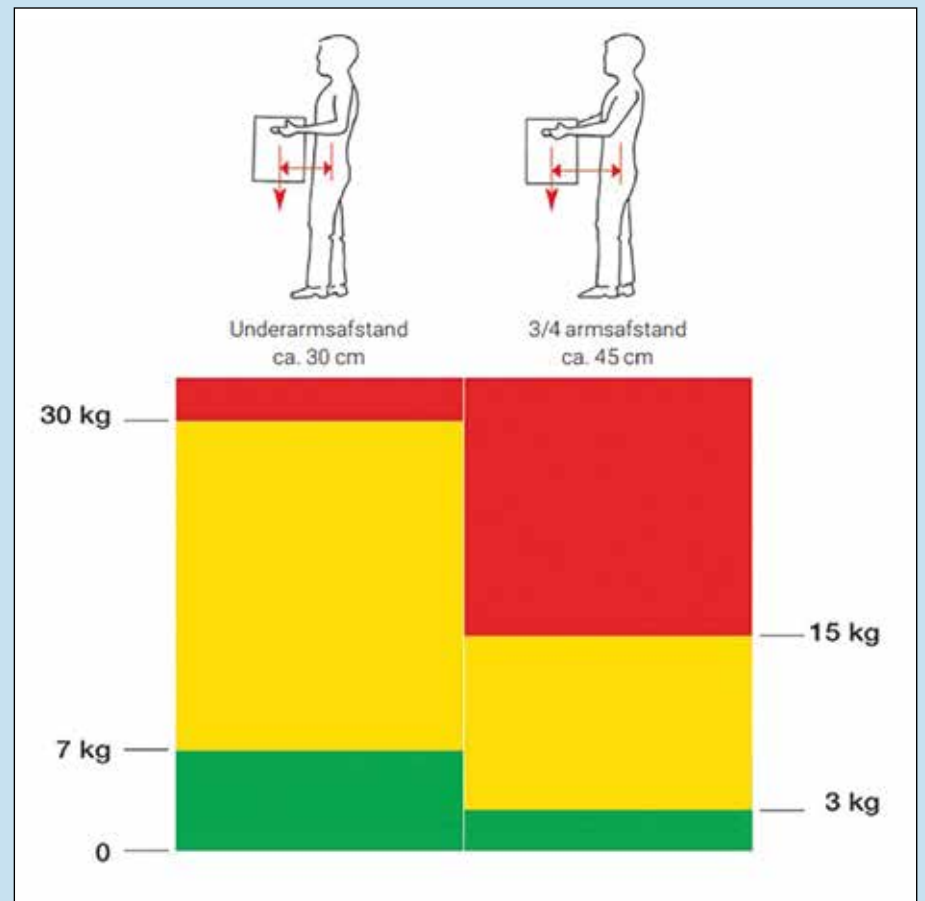
Forværende faktorer ved løft og bæring

- Skæve løft, vrid i kroppen, bøj til siden eller bøj stærkt forover.
- Højt tempo og gentagelser (hyppighed).
- Løft fra lave højder.
- Løft over skulderhøjde.
- Løft med én hånd.
- Lang rækkeafstand (uhensigtsmæssig placering af byrden).
- Snævre pladsforhold og utilstrækkelig plads i højden.
- Ujævnt, ustabil og glat underlag.
- Kulde, fugt, træk og blæst.
- Dårlig belysning (snubelfare).
- Dårligt psykosocialt arbejdsmiljø eller travlhed, hvor der tages chancer.
- Løftarbejde udført med manglende rutine og uhensigtsmæssig arbejdsteknik.
- Løft/bæring, der indgår i et arbejde, som i øvrigt belaster ryggen.

MULIGE FØLGER AF SKADELIGE LØFT OG BÆRING

Skader på grund af manuel håndtering kan bl.a. være diskusprolaps, hold i ryggen, slidgigt, uspecifik rygbesvær, knoglebrud og forstuvninger; samt muskel- og senelidelser i ryg, nakke, skuldre, arme og ben. Skaderne vil i første omgang ofte hindre udførelse af manuel håndtering, skaderne kan føre til varige lidelser, invaliditet og tab af arbejdsevne, hvis der ikke træffes foranstaltninger. (AT-vejledning D.3.1, Løft, træk og skub)

Løfteskemaet



Skemaet kan kun bruges til løft på stedet og op til 2 meter derfra. Hvis en byrde skal bæres længere, går grænsen mellem rødt og gult område ved:

- 20 kg. tæt ved kroppen.
- 12 kg. i underarmsafstand.
- 6 kg. i 3/4-armsafstand.

Træk og skub

- Træk og skub med forskellige, kørende, tekniske hjælpemidler er normalt at foretrække, frem for løft og bæring. Men også træk og skub af tunge byrder kan give sundhedsskader, f.eks. ved igangsætning eller ved opbremsning.
- Der er ingen specifik grænse for, hvornår en transportvogn skal være selvkørende (have en motor). Mange igangsætninger, opbremsninger samt kørsel i ujævnt og hældende terræn taler for krav om motor. Er byrden på 200 kg eller mere, taler meget for en motor, men det kan også være tilfældet ved lavere vægt.
- Underlag, hvor der skal foregå træk og skub, skal så vidt muligt have mindre køremodstand og være stabilt, jævnt og vandret samt fri for generende genstande og rod.
- Der skal være mulighed for at arbejde i hensigtsmæssige arbejdsstillinger ved træk og skub, og der skal være tilstrækkelig friplads til at undgå beskadigelse af hænder m.v.
- Slæbning af byrder minder meget om træk og skub og kan vurderes efter samme kriterier. Friktion med underlaget er en vigtig faktor sammen med arbejdsstillingen. Friktionen kan ofte reduceres ved brug af f.eks. glat mellemlag, glidesøm, ruller eller tekniske hjælpemidler.

FÅ
LÆST
OP

