

Ergonomi

Ergonomi är läran om anpassning av arbetet och miljön till människans förutsättningar. Genom kunskaper i ergonomi kan du medverka till ökad säkerhet, trivsel och hälsa i din miljö vare sig det gäller i skolan, i arbetslivet eller på fritiden.

Ljud och buller

Förutom nedsättning av hörseln orsakar buller stress. Symptomen på detta kan vara högre blodtryck, högre hjärtfrekvens och sämre matsmältning. Det är viktigt hur lokaler med hög ljudnivå utformas. Efterklangstiden, den tid ljudet reflekteras mellan bla väggarna, har nämligen stor betydelse för uppkomsten av hörselskador. Gardiner, växter och andra föremål har dämpande effekt. Om du vistas i en miljö där ljudnivån är för hög är risken för hörselskador stor. Du kan få nedsatt hörsel eller ständigt öronsus – tinnitus. På många arbetsplatser skyddar man sig mot buller med hjälp av hörselskydd.

Ljus

Bra ljusförhållanden är viktiga för att du ska må bra, kunna arbeta effektivt och inte så snabbt bli trött. Vi mår bäst i dagsljus. Försök därför komma ut en stund mitt på dagen i samband med lunchrasten. Ögat får stimulans och du blir mindre trött. Dagsljuset gör också att du blir gladare. När du arbetar är det viktigt att ljuskällan kommer från rätt håll. Om du bländas kan du få spänningar i ögonmusklerna och huvudvärk. Ljuskällan bör också vara placerad så du inte skuggar dig själv.

Klimat

Inomhusklimatet påverkas av luftfuktighet, drag och temperatur. Det är vanligt att luften är för torr. Man kan då använda luftfuktare för att få bättre luft. Vid stillasittande arbete är 20 grader en lämplig temperatur. Vid kroppsarbete bör den vara något lägre.

Kemiska risker

I vissa yrken kan det finnas risk för att få i sig skadliga ämnen. Det är främst genom luften och födan som detta kan ske. Hjärnan påverkas av tungmetaller och vissa lösningsmedel. Lösningsmedel kan också förstöra levern och hudens fettlager. Njurarna är känsliga för tungmetaller. Lungorna klarar inte alltför stora doser av damm, rök, avgaser osv. Främmande ämnen kan även utlösa allergier.

Arbetstyngd

Även ett arbete som inte är fysiskt tungt kan uppfattas som ansträngande. Vid tankearbete orkar vi inte vara uppmärksamma i mer än 20 minuter. Sedan behövs någon form av uppbrott eller omväxling för att kunna koncentrera sig igen. Inte heller kroppen mår bra av att sitta för länge. Det är bättre med flera korta minipausar än färre längre. Det är också bra om du gör några enkla rörelser så att blodcirkulationen förbättras och musklerna slappnar av. Ta

gärna några djupa andetag, då är det lättare att slappna av.

Arbetsställningar

Bland annat din längd, din styrka och din syn påverkar din arbetsställning. Det är därför viktigt

att din arbetsplats utformas så att den passar just dig. Om du lär dig rätt arbetsteknik har du större chans att undvika belastningsskador.

Här följer några principer för de vanligaste arbetsställningarna:

Stå

- Håll ryggen upprätt, rak och avspänd. Sänk axlarna.
- Avlasta. Sätt fram en fot som stöd. Växla stödben.
- Undvik att arbeta med armarna högt.
- Trampa och rör dig lite på stället.
- Använd sköna rymliga skor som "andas". Undvik höga klackar.
- Ha en stol tillgänglig för omväxling och vila § Om du står vid bord eller arbetsbänk – stå nära.
- Använd högt arbetsbord vid precisionsarbete, lågt vid tungt arbete.

Sitta

- Växla ofta ställning. Ingen sittställning är bra i längden. Växla mellan att sitta och stå.
- Ett bra ryggstöd i svanken avlastar när du lutar dig bakåt.
- Om du hänger dig framåt ökar belastningen på insidan av diskarna i ryggen.
- Undvik att sitta i vriden ställning.
- Stolsitsen bör vara hög och luta något framåt.
- Stolen bör vara svängbar för att för att undvika vridning.
- Anpassa bordshöjden efter ditt synavstånd.

Lyfta

- Undvik tunga lyft. Går det att skjuta eller dra istället?
- Var två som lyfter. Utnyttja hjälpmedel.
- Undvik att lyfta och vrida samtidigt.
- Teknik och styrka är viktigt när du lyfter. Låt benen göra jobbet och håll ryggen rak.
- Stå på hela foten, med god balans och så tätt intill bördan som möjligt.
- Lyft med raka armar nära kroppen.

Bära

- Håll bördan så nära kroppen som möjligt.
- Håll raka armar.

- Fördela tyngden jämnt (ex. bär hellre två halvfulla kassar än en full). Bär du ena handen belastar du ryggmusklerna på andra sidan.
- Använd "omvänd lyftteknik" när du sätter ner.
- Använd ryggsock.

Skjuta och dra

- Håll ryggen rak.
- Ha raka armar.
- Utnyttja benen.
- Luta dig framåt då du skjuter – bakåt då du drar.

Skotta – skyffla – gräva

- Håll ryggen så rak som möjligt.
- Undvik vridning – skotta framåt.
- Låt handen glida uppåt på skaftet när du kastar iväg något (i främre fotens riktning).
Hävvarmen kortas och ryggen skonas.

Var rädd om ryggen!

I Sverige får de flesta någon gång i livet ryggproblem. Ryggont ligger bakom en tredjedel av alla sjukskrivningar. Några exempel på ryggbesvär är ryggtrötthet, ryggskott, diskbråck och ischias. Förutom att vara noga med de arbetsställningar man arbetar i så rekommenderas kontinuerlig styrketräning för att förebygga ryggbesvär. Ryggmusklerna (erector spinae), bukmusklerna (både raka och sneda) och hamstringsmuskulaturen (baksida lår) behöver såväl statisk som dynamisk träning. Starka bukmuskler är viktiga för att de avlastar ryggmusklerna vid lyft och hjälper ryggmusklerna att hålla upp överkroppen. Svag och framförallt dålig rörlighet i hamstringsmuskulaturen är en vanlig orsak till ryggbesvär.

För att spara din rygg bör du undvika monotona, statiska och vridna arbetsställningar. Du bör också försöka bli medveten om onödiga spänningar. "Ölmage" och graviditet gör att trycket i ländryggen ökar, vilket kan leda till ryggbesvär om man inte är försiktig. Även rökning är en riskfaktor eftersom ämnesomsättningen i diskarna sjunker.

Psykosociala faktorer

Den sociala miljön på en arbetsplats är avgörande för hur man mår. Alla människor fungerar olika och trivs under olika omständigheter. Vissa tycker om ensamarbete medan andra mår bättre av att arbeta i lag. Det gäller att komma på under vilka förhållanden man själv trivs bäst. Andra sociala faktorer som påverkar hur man mår är stress, trygghet, arbetstider,

enformighet/variation, ansvar och inflytande.

Ett begrepp som man ibland pratar om är KASAM som står för **K**änsla **A**v **S**ammanhang. Vilket är ett sätt att reflektera över hur meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet måste fungera i det yrket du utövar.

Lemshaga 2015