

Belasta rätt- Repetitivt arbete ska minska



Ett repetitivt arbete innebär att man upprepar en eller några få arbetsuppgifter med liknande arbetsrörelser om och om igen. Ofta med ett högt arbetstempo.

Ett repetitivt arbete innebär att man upprepar en eller några få arbetsuppgifter med liknande arbetsrörelser om och om igen. Ofta med ett högt arbetstempo.

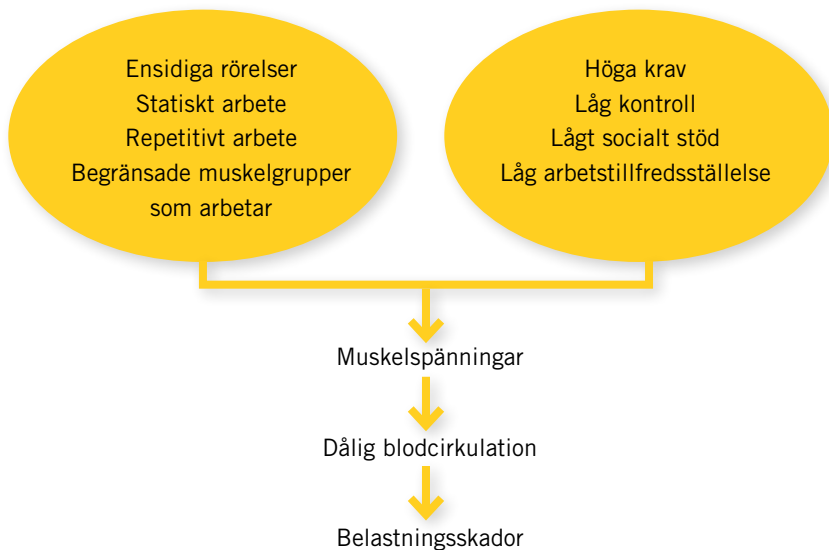
Det man hanterat behöver knappt väga något alls. Det kan räcka med armarnas tyngd för att muskler och leder belastas på ett ogynnsamt sätt. Ett repetitivt arbete som pågår under stor del av arbetsskiftet kan leda till belastningsskador i muskler, senor och vävnad. Skadorna uppstår gradvis och tar lång tid att läka.

Så säger lagen

Enligt reglerna ska ett repetitivt arbete samt starkt styrt och bundet arbete normalt inte förekomma. Går det inte att undvika helt måste riskerna för överbelastning minskas genom arbetsväxling, arbetsutvidgning, pauser eller andra åtgärder som ökar variationen i arbetet.

Muskelspänningar kan ge skador

1. *Fysiska orsaker.* Skador uppkommer ofta av att arbetet utförs i högt tempo. Men skador kan även orsakas av statiskt arbete, det vill säga att musklerna hålls spända under en längre tid.
2. *Psykiska orsaker.* Att vara starkt koncentrerad, stressad eller ha stor press på sig kan leda till ohälsosam muskelspänning.
3. *De fysiska och psykiska orsakerna förstärker varandra.* Om du samtidigt har ett statiskt arbete och psykisk press i arbetet kan det tillsammans bli en ännu större hälsorisk. Risken är särskilt stor om du inte har möjlighet för återhämtning och vila mellan arbetspassen.
4. *Förvärrande faktorer,* som bidrar till skador, är när arbetet utförs med kraft eller precision, om föremålen som bearbetas är tunga eller svåra att greppa. Andra förvärrande faktorer är störningar i produktionen och lönesystem som belönar kvantitet.



Minska risken för skador

För att minska risken för skador måste man begränsa det repetitiva arbetet för varje arbetstagare. Företaget måste ofta göra åtgärder inom flera områden.

Åtgärder för arbetstagaren

Kunskapen om hur den egna kroppen visar tecken på överbelastning är viktig för att så tidigt som möjligt kunna göra något åt det. Det är viktigt att veta hur hjälpmedel fungerar och vilken arbetsteknik som är bäst.

Tekniska åtgärder

Med tekniska åtgärder menar vi att automatisera eller mekanisera arbetet för att helt eller delvis minska det repetitiva arbetet. Det är viktigt redan vid konstruktionen av maskiner – och vid köp av maskiner – att se till att maskinen inte innebär att arbetstagaren måste arbeta repetitivt.

Organisatoriska åtgärder

Man kan se till att minska andelen repetitivt arbete när man planerar arbetet vid en arbetsplats eller arbetsstation. Åtgärder för att minska risken för skador kan vara något av följande:

- Variation – att skapa en förändring av belastning över tid. Man ska sträva efter variation i arbetstakt, tyngd och arbetsrörelser. Detta kan man uppnå genom att göra samma arbete på ett annat sätt, växla mellan olika arbetsuppgifter eller genom att vila.
- Arbetsväxling/arbetsrotation – att byta mellan arbetsuppgifter med likartat innehåll.
- Arbetsutvidgning – att föra samman flera olika arbetsuppgifter. Istället för att bara jobba vid en maskin, kan du till exempel också få jobba med underhåll och rengöring av maskinen.
- Arbetsberikning – arbetstagare har bredare arbetsuppgifter med olika skicklighets- och kvalifikationskrav. Det kan vara att planera hur arbetet läggs upp, kontrollera arbetsresultat eller ha kundkontakter.
- Handlingsutrymme – att själv kunna ha inflytande över arbetet när det gäller planering, upplägg, arbetsmetod, arbetstempo med mera.
- Pauser för att ge kroppen återhämtning.

Samverkan

Det sociala samspelet på arbetsplatsen, alltså förhållandet till arbetskamrater och arbetsledare, har också visat sig ha samband med om man får besvär eller inte. Det är alltså viktigt att arbetsgivaren skapar ett bra klimat för arbetet.

För att minska risken för skador tänk på att:

- variera arbetet
- du kan ta hjälp av företagshälsovårdens ergonom
- använda rätt arbetsutrustning
- skapa möjlighet till fysisk och mental återhämtning
- ställa krav på att de maskiner ni beställer och köper in är konstruerade så att ni slipper repetitivt arbete

Fler exemplar av broschyren beställs från:
Arbetsmiljöverket, 112 79 Stockholm
Telefon 010-730 90 00
E-post: arbetsmiljoverket@av.se
av.se

Best nr ADI 669



Vår vision: Alla vill och kan skapa en bra arbetsmiljö

