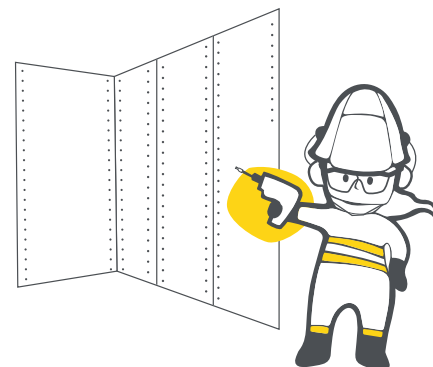


Ensidige hånd- eller armbevegelser

Mangel på variasjon kan gi plager

Med ensidige arm- eller hånd bevegelser menes repeterende arbeid med hendene og begrensede muligheter til variasjon. Som ved arbeid som krever finmotorikk eller bruk av kraft.

Belastningen oppstår selv om arbeidet er fysisk lett, for eksempel ved statisk arbeid som bruk av spaker i maskiner eller dataarbeid. Dette kan gi overbelastning på muskler og sener. Vær spesielt oppmerksom på fingre, hånd, arm, skuldre og nakke.



Risikovurdering

- Vurder hvor ofte og hvor lenge arbeidet/ bevegelsen repeteres.
- Vurder om bevegelsene utføres i låste eller ubekvemme stillinger.
- Vurder om oppgaven har synskrav, krav til kraft, nøyaktighet, varsomhet, kontroll.

Grenseverdier

- ↑ Arbeidet repeteres noen ganger i timen.
- Arbeidet repeteres mange ganger i timen. Det er begrensede muligheter til å variere arbeidsstillinger og bevegelser.
- ↓ Arbeidet repeteres mange ganger i minuttet.

Risikoreduserende tiltak

Leders ansvar

- God planlegging tidlig i prosjektet kan redusere omfanget av ensidig arm- og håndbevegelser.
- Vurder alternative arbeidsmetoder.
- Legg til rette for jobbrotasjon mellom ulike arbeidsoppgaver.
- Sørg for opplæring og bevisstgjøring i god arbeidsteknikk.
- Sørg for tilstrekkelig tilgang til hjelpemidler og tilpasset verktøy. Faktorer som form, størrelse, vekt og balanse er avgjørende.
- Gi rom for individuelle tiltak.

Medarbeiders ansvar

- Varier mellom høyre og venstre hånd.
- Varier mellom ulike grep.
- Ta hyppige mikropauser.
- Bruk gode verktøy og hjelpemidler.
- Velg riktig hanske til oppgaven.
- Be om opplæring hvis du mangler det.
- Delta i jobbrotasjon.
- Vit at dersom du trener styrke og kondisjon jevnlig, så har du gode forutsetninger for et langt og sunt arbeidsliv.



Maskiner og kranarbeid involverer repeterende bevegelser. Stadig flere oppgaver løses via bruk av datamaskiner. Tilpass alltid arbeidsplassen etter dine behov.