

# Hånd- og armvibrasjon

## Vibrasjoner kan gi skade på blodkar og nerver i hendene

Håndholdt verktøy overfører vibrasjoner til hender og armer. Eksempler er vinkelsliper, piggemaskin, boltepistol og boremaskin. Vibrasjonene gir risiko for skade på blodkar, nerver, muskler og ledd. Symptomene oppstår gradvis fra nummenhet, prikking til hvite fingre, smerter og nedsatt kraft og kontroll.




Vibrasjonsnivået er oppgitt i databladet til verktøyet. Vi kan bruke en nettbasert vibrasjonskalkulator for å beregne daglig eksponering. Kraftige vibrasjoner har større betydning for utvikling av plager enn mindre vibrasjoner over lengre tid. Det mest effektive er å redusere vibrasjoner ved kilden. Vær klar over at vibrasjonsnivået for samme type verktøy kan variere.



### Risikovurdering

- Kartlegg vibrasjonsnivået på tilgjengelig verktøy.
- Kartlegg typiske arbeidsoppgaver der verktøyet benyttes.
- Kartlegg ytre forhold (temperatur og fukt).
- Kartlegg antall arbeidsoperasjoner og/eller tiden verktøyet benyttes.
- Dersom arbeidsgiver eller medarbeidere er usikre på vibrasjonsnivået kan bedriftshelsetjenesten kontaktes.

### Grenseverdier

- 
  - 8 timers arbeidsdag under 2,5 m/s<sup>2</sup>.
  - 12 timer arbeidsdag under 2,0 m/s<sup>2</sup>.
- 
  - 8 timers arbeidsdag mellom 2,5 og 5,0 m/s<sup>2</sup>.
  - 12 timer arbeidsdag mellom 2,0 m/s<sup>2</sup> til 4,1 m/s<sup>2</sup>.
- 
  - 8 timers arbeidsdag over 5,0 m/s<sup>2</sup>.
  - 12 timer arbeidsdag over 4,1 m/s<sup>2</sup>.

## Risikoreducerende tiltak

### Leders ansvar

- Vurder alternative arbeidsmetoder og verktøy.
- Sørg for utstyrspesifikk opplæring.
- Merk verktøy med rødt, gult, grønt (se grenseverdiene).
- Sørg for vedlikehold og regelmessig service på verktøy.
- Planlegg pauser og jobbrotasjon for å redusere eksponering.

### Medarbeiders ansvar

- Varier mellom høyre og venstre hånd.
- La verktøyet gjøre jobben – føre, ikke holde.
- Bruk riktige hansker – sørg for varme og tørre hender, unngå kalde håndtak.
- Be om opplæring du mangler.
- Vit at nikotin reduserer blodsirkulasjon i hendene og øker risiko for vibrasjonsskader.
- Se dette helsekortet i sammenheng med ensidig arm- og håndbevegelser.



*Nummenhet og prikking i hendene er tegn på fare for vibrasjonsskader.*