

HJÆLPEARK 2 FOR LÆRERE

Bliv klog på din krop med Napo (1. del)

I denne lektionsplan beskrives KUN nogle få ting der kan påvirke visse dele af kroppen. Mange andre ting kan påvirke kroppen, disse vil blive taget op i fremtidige lektionsplaner.

Napo i... Let Belastningen!

Forstyrrelser i bevægeapparatet (MSD) er det mest almindelige arbejdsrelaterede sundhedsproblem i Europa, og berører millioner af arbejdstagere. 90 % af alle mennesker vil, på et eller andet tidspunkt i deres liv, komme til at lide af smerter i ryg og/eller arme og skader forårsaget af gentagende bevægelse.

‘Let Belastningen’ understøtter et integreret tiltag fra ledelsen om at takle problemer i relation til MSD, og et behov for at tage fat på ‘hele kroppens belastning’ som omfatter alle de påvirkninger og belastninger, der forårsages af miljømæssige faktorer, så som kolde arbejdsomgivelser, hastigheden på arbejdspladsen og de fysiske byrder, der skal bæres eller flyttes på arbejdspladsen.

Filmen viser Napo, som konfronterer forskellige arbejdsituationer. Der er elleve scener som viser typiske situationer fra arbejdspladsen.

Hvad er MSD?

Arbejdsrelaterede problemer eller sygdomme i skeletmuskulaturen er svækkelser af kropsdele, som fx muskler, led, sener, ledbånd, nerver, knogler og lokaliserede blodkredsløb, som primært forårsages eller forværres gennem arbejde og gennem påvirkninger fra det miljø, hvor arbejdet udføres.

De fleste arbejdsrelaterede forstyrrelser i bevægeapparatet er ophobede over en lang periode med gentagende belastninger af høj eller lav intensitet. MSD sygdomme eller problemer kan selvfølgelig også forårsages ved eksempelvis et brud i forbindelse med et uheld eller en ulykke.

Disse sygdomme eller problemer berører for det meste ryg, nakke, skuldre og arme, men kan også berøre ben og øvrige nedre lemmer. Nogle problemer i bevægeapparatet, som fx carpaltunnel syndrom i hånden er specifikke på grund af de veldefinerede symptomer. Andre er uspecifikke fordi smerterne eller følelserne af ubehag eksisterer, uden at der kan bevises et klart specifikt problem eller sygdom.



Hvad taler vi om?

Rygsmærter kan opstå i mange arbejdspladssituationer, men er mest udbredt i forbindelse med opgaver der involverer:

- Tungt fysisk arbejde, og håndtering af arbejdsopgaver i den tunge industri
- Manuelt arbejde under akavede forhold, som fx leveringsarbejde
- Gentagende arbejde, som fx manuel indpakning af varer
- Stillesiddende arbejde i lange perioder, hvis ikke arbejdsstationen/bordet er korrekt indstillet eller justeret efter personen, der arbejder der, fx. computerarbejde
- Kørsel over lange distancer eller kørsel på ujævne overflader, især hvis sædet ikke er ordentligt justeret; kørsel med tungt udstyr kan også medføre mange rystelser og stød

Manuelt arbejde kan give rygproblemer; risikoen for skader er højere hvis belastningen er:

- Tung
- Bæres for langt fra kroppen
- Ikke er let at håndtere (for stor, klodset eller svær at få om)
- For høj eller for lav (fx når lasten findes over ens hoved)

Ydermere kan der ske skade, hvis:

- Ryggen bøjes under løft eller manuel håndtering, fx ved løft af en tung vægt
- Kroppen vrides under løftet eller den manuelle håndtering
- Det rette udstyr (manuelt eller mekanisk) ikke anvendes

Tilknyttede risici omfatter:

- Man snubler – byrden er stor og udsynet er begrænset
- Man glider/snubler – gulvet er glat eller beskadiget, eller fodtøjet er ikke egnet
- Vognen overbelastes og forårsager et uheld (pakker kan falde ned på folk, som dermed risikerer at komme til skade)
- Vognen er placeret på en skrånende flade, den skrider ud eller glider og man mister kontrollen

Risikoen er større, hvis:

- Bevægelserne altid er de samme
- Bevægelseshastigheden er stigende
- Bevægelsen også medfører brug af kræfter
- Bevægelsen udføres med ukorrekt armstilling
- Pauserne er utilstrækkelige
- Tiden, hvor det gentagende arbejde udføres, øges



Fysisk aktivitet som kan forværre rygsmerter omfatter:

- Foroverbøjet eller sammenkrøbet rygstilling, herunder arbejde ved en PC (forkert arbejdsstilling)
- Løft af genstande der er for tunge eller uhåndterbare, eller løft af genstande på en akavet måde
- Skub, træk eller slæbning af for store belastninger
- Arbejde ud over det normale for ens evner, og når man er fysisk overtræt
- Brug af forkerte løfteteknikker
- Stræk og vrid
- Lange perioder i samme stilling, som fører til at kroppen belastes
- Situationer, hvor hele kroppen udsættes for vibrationer, rystelser og stød

Hvordan takler man MSD?

Hvis du ikke kan undgå situationer, der kan forårsage MSD, kan du forebygge det ved at vurdere de risici, der ikke kan undgås:

- Tag hånd om risikoen ved kilden/roden
- Tilpas arbejdet til den person, der skal udføre det
- Tag imod ny teknologi
- Udskift det der er farligt med noget, der er sikkert eller mindre farligt
- Udvikl en sammenhængende overordnet forebyggelsespolitik, som tager fat om alle de belastninger der kan påvirke hele kroppen
- Giv prioritet til kollektive sikkerhedstiltag frem for særskilte sikkerhedstiltag
- Sørg for at de ansatte er tilstrækkeligt informeret

Europæisk lovgivning

Hoveddelene i MSD forebyggelse behandles i EU direktiver, medlemsstaternes egne lovgivninger og i retningslinjer om 'good practice'. Direktiverne suppleres af europæiske standarder (EN standarder) der muliggør implementeringen af direktiverne.

God praksis

- Ved løft af en byrde fra gulvet bør man bøje i knæene, tage byrden ind til kroppen og løfte den, mens man rejser sig op
- Ved løft af en byrde fra en placering foran kroppen til en placering bagved kroppen, skal man ikke vride kroppen, men vende hele kroppen, bruge benene og gå rundt
- Hvis byrden skal løftes højt op, fx på et stillads, skal man bruge en korrekt og sikker løfteanordning
- Spørg efter hjælp, hvis byrden er for tung at bære!



Den første lektion af Bliv klog på din krop introducerer farerne for huden.