



Ergonomi

Ergonomi är läran om anpassning av arbete och miljö till människans behov och förutsättningar. I praktiken handlar ergonomi om din egen kropp och om hur den påverkas av ditt arbete. Om du gör rätt undviker du att slita ut kroppen i förtid. Den är den enda du har och ska räcka hela livet.

Blir du stel i kroppen när du sitt för länge i samma ställning? Gör en punkt i axeln ofta ont efter en dag på jobbet?

Vad du än jobbar med måste du vara rädd om din kropp – ditt viktigaste verktyg. Genom att vara uppmärksam och lyssna på kroppens signaler kan du förebygga kronisk värk och slippa skador på din kropp.

Stillasittande arbete

Om du sitter stilla i långa perioder och utför ensidiga rörelser riskerar din kropp att ta

stryk. Dina leder och muskler blir stela och börjar värka. Blodcirkulationen försämras. Om en nerv, på grund av tryck, inte får blod kan domningar uppstå. Oftast uppstår domningar i händer, armar, ben och fötter. Men de kan även uppstå på andra delar av kroppen.

Bryter du av ensidiga rörelser eller stillasittande med plötsliga rörelser, exempelvis att du snabbt vrider på nacken för att se bättre, kan det orsaka skador och värk.

Den här typen av arbetsskador kallas för belastningsbesvär. Det är en av de vanligaste sjukskrivningsorsakerna på våra arbetsplatser.

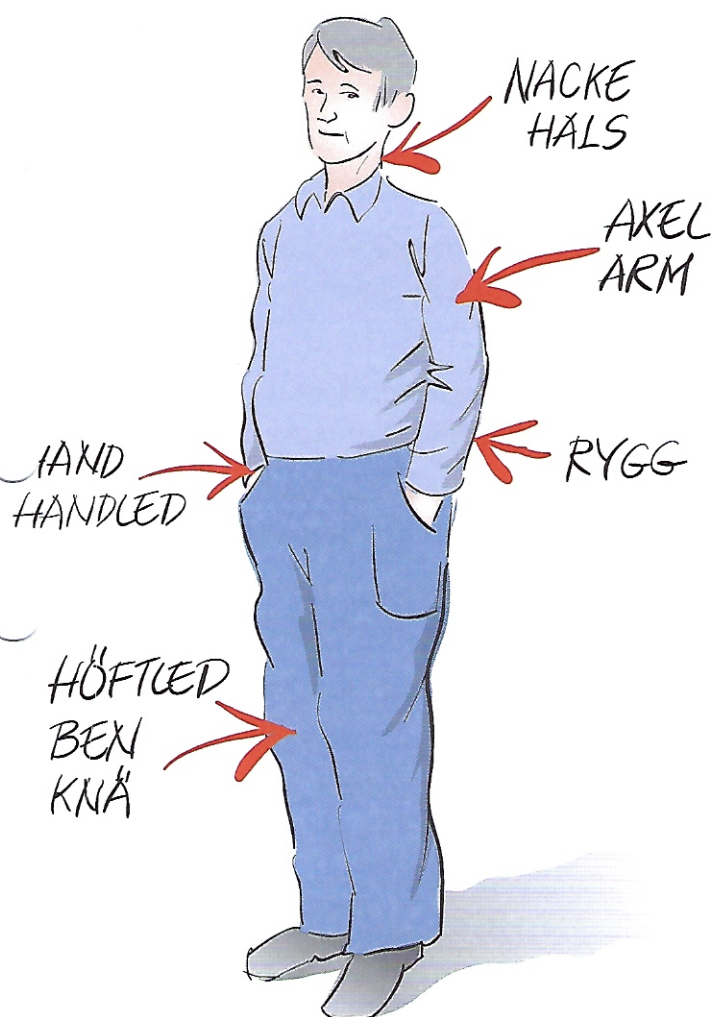
På vissa arbetsplatser kan arbetsrotation vara en möjlig lösning. Det innebär att man regelbundet får växla arbetsuppgifter med sina kollegor för att skapa en mer varierad arbetsdag.

Undvik stress

Stress och långa arbetspass försämrar din koncentrationsförmåga. Du kan bli en fara för dig själv och dina kollegor.

Ett av de bästa sätten att motverka stress är faktiskt att ändra sitt förhållningssätt. Träna dig i att "tänka bort" stressen. Kan du påverka situationen? Om inte, är det ingen idé att bli stressad. Det kanske handlar om att det är "mycket att göra"? Om det är så ska du komma ihåg att du bara kan göra ditt bästa och inte mer.

Ta en kort paus när du känner att det går för fort. Andas djupt. Ta dig tid att hämta andan några minuter – det hjälper! Träning på fritiden hjälper dig också att hantera stress på arbetet.



De delar av kroppen som oftast drabbas av skador och värk är muskler, leder, nacke och rygg.

Skyddsutrustning

Skadade ben och fötter står för hälften av alla skador som uppstår vid truckolyckor. För att undvika det måste du använda skyddsskor och den skyddsutrustning som krävs på arbetsplatsen.

Enligt Arbetsmiljölagen ska arbetsgivaren tillhandahålla den personliga skyddsutrustning som arbetet kräver. Som truckförare, eller om du på annat sätt jobbar bland truckar, ska du ha godkända skyddsskor när du arbetar. Träskor ska ha tåskydd och hälrem. Skyddsskorna skyddar foten från kross- och klämskador. Skador på fötter är en av de vanligaste arbetsskadorna bland truckförare och lagerarbetare.

Varselkläder är arbetskläder med delar av fluorescerande material och med reflexer. De ökar synbarheten betydligt, vilket gör att olycksriskerna minskar på arbetsplatser med truckar och annan fordonstrafik.

Användandet av skyddsutrustning styrs av AFS 2001:03 Användning av personlig skyddsutrustning och AFS 2006:5 Användning av truckar.



Skyddsskor kan se ut på många olika sätt. Bilden överst visar en vattenavvisande, olje- och värmebeständig sko med skyddshätta av aluminium och spiktrampskydd. Skyddsskor ska användas då skador på fötter är en av de vanligaste arbetsskadorna.

Ergonomi och hälsa i arbetet

Det är viktigt att komma ihåg att du själv har möjlighet att påverka din framtida hälsa.

- Planera ditt arbete.
- Ta korta pauser vid behov. Så kallade mikropauser gör stor nytta.
- Utför enkla gymnastikövningar. Låt kroppen sträcka och röra på sig.
- Följ säkerhetsföreskrifterna.
- Undvik stress. Känner du dig stressad är det viktigt att du tar reda på vad det beror på. Då kan du göra något åt det.
- Se till att sitta bekvämt. Det är viktigt att du tar dig tid att ställa in ratt, reglage och förarstol.
- Försök att träna regelbundet. Träning är lika viktigt om du har ett stillasittande arbete som om du har ett fysiskt tungt arbete.

Tunga lyft är alltid riskabla. Särskilt om du lyfter på fel sätt. Måste du lyfta något tungt är det viktigt att du:

- Håller ryggraden rak. Vrid dig inte. Näsa och fötter ska peka åt samma håll.
- Står nära det du lyfter.
- Böjer knän och höfter. Ha ryggen rak under lyftet. Använd musklerna i lår och rumpa.

Undvik att lyfta gods och annat som väger mer än 15–20 kg utan hjälpmedel. Väger det mer bör du använda hjälpmedel för att undvika skador.

Diskutera!

Ergonomi handlar om att jobba så att man inte skadar sig. Vad kan du göra för att jobba rätt?

Varför väljer man att jobba på ett sätt som gör att kroppen tar stryk? Vem bestämmer det?

Som truckförare kan du arbeta gående med en ledtruck, stående på en plocktruck eller sittandes i en motvikts- eller skjutstativtruck. Här är några praktiska exempel på hur du enkelt kan minska risken för belastningsbesvär.

Gående

- Håll armbågarna så nära kroppen som möjligt. Det minskar belastningen på dina axlar.
- Försök att arbeta med så rak rygg och nacke som möjligt.
- Ha en jämn belastning på båda benen. Försök att ha det även när du svänger. Det är skonsamt för ryggen.

Stående

- Stå med så rak rygg och nacke som möjligt.
- Ha en jämn belastning på båda benen. Det är skonsamt för ryggen.
- Hoppa inte från förarplatsen.
- Använd alla "trappsteg" för att ta dig i och ur trucken.
- Båda fötterna och hela skosulorna ska vara på fotplattan om du använder den.

Sittande

- Ställ in reglage och stol så att du kan sitta med rak rygg och överarmarna nära kroppen.
- Undvik att luta dig åt sidan en längre tid. Försök att belasta båda skinkorna lika mycket.
- Använd alla "trappsteg" för att ta dig i och ur trucken. Hoppa inte från förarplatsen.
- Titta framåt så mycket som möjligt. Då får nacken vila.
- Vila armen på armstödet.



Ta tillfället i akt och sträck på dig om du får en stund över.

Ställ in stolen och ratten

Under en arbetsvecka blir det ofta många timmar i förarstolen. Om du sitter rätt så är det lättare att undvika problem med rygg, axlar och nacke. Ta en kort stund för att ställa in ratten och stolen rätt. Du ska känna att du sitter upprätt och avslappnat med svank i ryggen när du kör.

- Justera stolshöjden så att du hamnar på rätt avstånd till pedalerna.
- Ställ in stötdämpningen efter din kroppsvikt.
- Tippa sitsen lite framåt. Det hjälper till att få en bra hållning i ländryggen så att nacken hamnar i bra position.
- Justera vinkeln på ryggstödet så att du sitter på rätt avstånd från ratten.
- Ställ in svankstödet efter din rygg. Du ska ha svank i ländryggen.
- Ställ in rattens höjd och vinkel så att du kan hålla armarna intill kroppen när du kör, för att spara nacke och axlar från onödig belastning.
- Använd de armstöd som finns.

Träna i trucken

De här övningar kan du utföra i förarsätet eller på vilken stol som helst. De hjälper till att mjuka upp spända muskler och trötta leder. Upprepa var och en av övningarna ett antal gånger:

- Sätt dig längst ut på stolen och ha fötterna på golvet och räta på ryggen.
- Låt armarna hänga ned. Rulla runt med axlarna, omväxlande medurs och moturs. Låt andningen hänga med.
- Runda ryggen så hakan går mot bröstet och sträck fram armarna så långt du kan. Böj sedan ryggen och huvudet långsamt bakåt och sträck armarna bakåt så långt det går.
- Vrid överkroppen och huvudet så långt du kan, omväxlande åt höger och vänster. Försök hålla ryggen rak.
- Sträck armarna rakt uppåt så långt du kan. Andas in djupt. Låt sedan överkropp och armar falla ned mot benen och fötterna. Andas ut.
- Slappna av i axlarna och lägg huvudet åt höger sida. Låt sedan huvudet rulla över åt vänster sida och tillbaka till höger sida.
- "Skaka loss" och slappna av.



Gående arbete med truck.

Sammanfattning av kapitlet

- Ergonomi är läran om anpassning av arbete och miljö till människans behov och förutsättningar. I praktiken handlar ergonomi om din kropp och hur den påverkas av ditt arbete.
- Belastningsbesvär är en av de vanligaste sjukskrivningsorsakerna. Stillasittande arbete i trucken med ensidiga rörelser innebär en risk för din hälsa, eftersom det kan bli många timmar i förarstolen under en vecka.
- Bryter du av ensidiga rörelser eller stillasittande med plötsliga rörelser, exempelvis att du snabbt vrider på nacken för att se bättre, kan det orsaka skador och värk.
- Stress och långa arbetspass försämrar din koncentrationsförmåga och kan få dig att göra fel. Stress kan förebyggas, bland annat genom att lära sig "tänka bort" stressen. Träning hjälper också. Ta regelbundna pauser då du kan. Det finns också speciella övningar du kan använda för att träna i trucken.
- Det finns många åtgärder du kan göra som påverkar din hälsa positivt på kort och lång sikt. Några av de viktigaste är att välja rätt arbetsställningar och ställa in ratt, stol och reglage. Sitter du rätt undviker du problem med rygg, axlar och nacke.
- Variera dina arbetsuppgifter om du kan. På vissa arbetsplatser kan arbetsrotation vara en möjlig lösning.
- Använd alltid skyddsskor och skyddsutrustning på arbetsplatsen. Skadade ben och fötter står för hälften av skadorna som uppstår vid truckolyckor.