

Ergonomi och lyft.

Att lyfta och bära tungt hör till det dagliga arbetet på många arbetsplatser. För att skona kroppen gäller det att ha kunskap om hur man lyfter och arbetar på bästa möjliga sätt. Det vanligaste felet vi gör är att vi lyfter med ryggen i stället för med benen. Det belastar ryggens diskar och kotor på ett ogynnsamt sätt.

Om man kan så skall man undvika lyft, och i stället skjuta, dra eller rulla bördan med hjälp av en transportvagn eller annat hjälpmedel. Måste man lyfta så gäller det att lyfta rätt, det är benen som ska jobba, ryggen skall vara rak och lyftet skall ske så nära kroppen som möjligt. Viktigt är också att ta pauser och variera arbetsuppgifterna i den mån det går.

Avlasta ryggen med motrörelser

Har man ett jobb med tunga eller återkommande lyft så är så kallade motrörelser ett bra sätt att förebygga ryggproblem. Det är avlastande rörelser, som hjälper till att hålla ryggen frisk. Om du har arbetsuppgifter där du hela tiden böjer dig framåt, så gör till en vana att minst en gång i timmen sätta händerna i rygglutet och böja dig bakåt 10 ggr.



Tänk på det här när du lyfter

- Behåll ryggen rak, böj på knäna och använd de starka benmusklerna.
- Vrid inte på kroppen samtidigt som du lyfter.
- Är det för tungt? Använd lyfthjälpmedel eller ta hjälp av en kollega.
- Gör motrörelser kontinuerligt under arbetsdagen.

Riskfaktorer vid lyft:

- Föremålets avstånd från kroppen
- Föremålets greppbarhet
- Höjden du lyfter ifrån
- Hur ofta du lyfter
- Samtidig rotation och lyft

Viktigt är att komma ihåg att det inte bara är tunga lyft som är skadliga, även mindre vikter kan innebära en stor belastning om du lyfter ofta eller långt ut från kroppen.

Skapa förutsättningar att lyfta rätt

Genom att tänka på ergonomi redan när man utformar arbetsplatsen och arbetsuppgifterna kan man förebygga många skador.

Lycka till !