

Stadig gjentakende arbeidsoppgaver

Ensformig arbeid kan føre til muskel- og skjelettplager

Ensformig arbeid er arbeid som består av én enkelt eller noen få enkle arbeidsoperasjoner som gjentas i så høyt tempo og/eller så lenge at det kan føre til plager

Det er hovedsakelig muskler i hånd og arm som påvirkes (senebetennelse), men også nakke, skuldre og rygg er utsatt.

En annen utfordring ved gjentakende arbeidsoppgaver er at arbeidet over tid kan bli mindre stimulerende og lystbetont, og dermed gå ut over motivasjonen.



Risikovurdering

- Vurder hvor ofte og hvor lenge arbeidet/bevegelsen repeteres
- Vurder i hvilken grad andre belastende faktorer kommer i tillegg, for eksempel:
 - Arbeid med hendene løftet over skulderhøyde
 - Arbeid med fremoverbøyd eller vridd rygg eller nakke
- Vurder hvilke muligheter det er for variasjon i arbeidsoppgaver og egenstyrte pauser

Grenseverdier

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

Stadig gjentakende arbeidsoppgaver

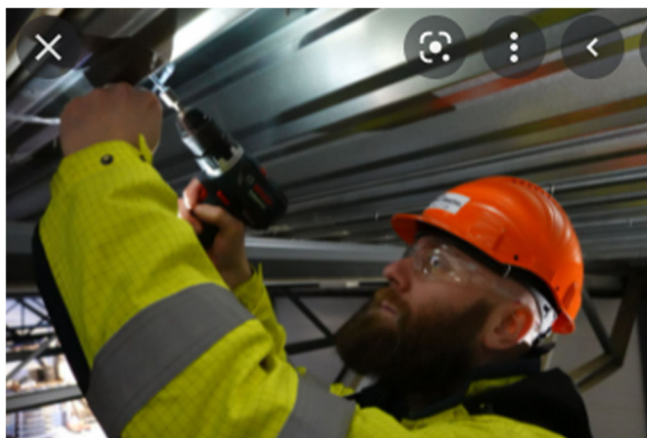
Risikoreduserende tiltak

Leder

- Legg til rette for jobbrotasjoner på prosjektet.
- Sørg for at godt utstyr og verktøy er tilgjengelig.
- Planlegg tid og utføring for arbeidsutføring.
- Sørg for opplæring og bevisstgjøring i god arbeidsteknikk
- Gi rom for individuelle tiltak

Arbeidstaker

- Vær bevisst på god arbeidsteknikk.
- Varier arbeidsstilling og arbeidsteknikk.
- Ta hyppige mikropauser



Reduser belastningen ved å variere mellom høyre og venstre hånd, det er kun en treningssak!

Den enkelte fagarbeider må i tillegg sørge for gode og varierte arbeidsstillinger, og ta korte pauser ved behov. Her vil hyppig kroppstrekk være nyttig.