

Ensidige arm- eller håndbevegelser

Mangel på variasjon kan gi plager

Med ensidige arm- eller håndbevegelser menes repeterende arbeid med begrensede muligheter til å variere bevegelser.

Dette forekommer spesielt der arbeidsoppgavene krever:

- Nøyaktighet
- Varsomhet
- Kontroll
- Bruk av kraft

Slike arbeidsoppgaver kan gi økt belastning på muskler og sener. Dette gjelder spesielt for hånd, arm, **skuldre** og nakke, og kan blant annet medføre senebetennelse.

Belastningen forekommer selv om arbeidsoperasjonen er fysisk lett, for eksempel ved bruk av spaker i maskiner.



Risikovurdering

- Vurder hvor ofte og hvor lenge arbeidet/bevegelsen repeteres
- Vurder om bevegelsene utføres i låste eller ubekvemme stillinger
- Vurder om oppgaven stiller krav til kraft, nøyaktighet, varsomhet, kontroll

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

Ensidige arm- eller håndbevegelser

Risikoreduserende tiltak

Leder

God planlegging tidlig i prosjektet kan redusere omfanget av ensidig arm- og håndbevegelser.

- Vurder alternative arbeidsmetoder
- Sørg for tilstrekkelig tilgang til hjelpemidler og tilpasset verktøy. Faktorer som form, størrelse, vekt og balanse er avgjørende
- Legg til rette for jobbrotasjon mellom ulike arbeidsoppgaver
- Sørg for opplæring og bevisstgjøring i god arbeidsteknikk
- Gi rom for individuelle tiltak

Arbeidstaker

- Varier mellom høyre og venstre hånd
- Varier mellom ulike grep
- Ta hyppige mikropauser
- Gjør øvelser som fremmer blodsirkulasjonen
- Tøy skuldre, armer og hender
- Bruk hjelpemidler, for eksempel gode hansker
- Bruk tilpasset verktøy



Sørg for god tilpasning av underarmstøtte for å avlaste skuldre og nakke. Gode grep og håndtak som passer den enkelte er viktig.

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

