

Vähennä työn fyysistä kuormitusta

Työperäiset tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat usein työkyvyttömyyden syynä. Työnantajan velvollisuus on vähentää fyysisen työskentelyn aiheuttama kuormitus sellaiselle tasolle, että työntekijän terveys ei vaarannu.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet syntyvät työssä joko pitkäkestoisen fyysisen kuormituksen seurauksena tai yksittäisestä tapahtumasta, esimerkiksi epäonnistuneesta nostosta.

Terveydelle haitallinen fyysinen kuormitus liittyy tyypillisesti työtehtäviin, joissa

- siirretään, nostetaan tai kannatellaan raskaita työvälineitä tai esineitä
- nostetaan tai avustetaan lapsia tai aikuisia
- toistetaan samaa työliikettä paljon tai pakkotahtisesti
- ollaan pitkäkestoisesti paikoillaan
- työskennellään hankalissa työasennoissa.

Työterveyshuollosta voi pyytää asiantuntija-apua fyysisen kuormituksen tunnistamiseen, terveysvaaran arvioimiseen sekä työntekijän kuormittumisen vähentämiseen.

Ratkaisut työn fyysisen kuormituksen vähentämiseksi ja keventämiseksi ovat usein edullisia ja ne parantavat työn sujuvuutta.



Tervetyo.fi > Vanhat työsuojelu- ja työturvallisuusjulkistukset

Ota fyysinen kuormitus hallintaan, toimi näin:

1. Tunnista ja arvioi

- Tarkkaile työn tekemistä.
- Kysy työntekijöiden kokemusta työn kuormittavuudesta.
- Hyödynnä asiantuntijatietoa.
- Selvitä työterveysyhteistyössä sairaspöissaolojen taustatekijät.

Fyysinen kuormitus pitää arvioida jokaisen työtehtävän kohdalla huomioiden myös työntekijän henkilökohtaiset ominaisuudet.

2. Vähennä työn fyysistä kuormitusta

- Suunnittele työ ja työympäristö yhdessä työntekijän kanssa siten, että hyvät työasennot ovat mahdollisia.
- Opasta työntekijät turvallisiin työasentoihin.
- Hanki tarvittaessa keventäviä apuvälineitä ja opasta niiden käyttöä.
- Suunnittele työtehtävät monipuolisiksi.
- Tauota työtä suunnitelmallisesti.
- Järjestä mahdollisuus palautumiseen sekä fyysisesti raskaassa että staattisessa työssä.

3. Seuraa toimenpiteiden vaikutusta

LISÄTIETOA:

> [Tyosuojelu.fi](https://tyosuojelu.fi) > [Työolot](#) > [Fyysinen kuormitus](#)