



Minska arbetets fysiska belastning

Arbetsrelaterade sjukdomar i stöd- och rörelseorganen är ofta orsaken till arbetsförmåga. Arbetsgivaren är skyldig att minska den skadliga fysiska belastning som arbetet orsakar till en sådan nivå att arbetstagarens hälsa inte äventyras.

Sjukdomar i stöd- och rörelseorganen kan uppstå i arbetet antingen som en följd av långvarig fysisk belastning eller av en enskild händelse, till exempel ett misslyckat lyft.

Fysisk belastning, som är skadlig för hälsan, är vanligtvis förknippad med arbetsuppgifter i vilka arbetstagaren

- flyttar, lyfter eller bär tunga arbetsredskap eller föremål
- lyfter eller assisterar barn eller vuxna
- upprepar samma arbetsrörelse mycket eller i ett bestämt tempo
- är länge stilla antingen sittande eller stående
- arbetar i besvärliga arbetsställningar.

Du kan be företagshälsovården om sakkunnig-hjälp för att identifiera den fysiska belastningen, bedöma hälsorisken och minska arbetstagarens belastning.

Lösningarna för att minska och lätta den fysiska belastningen i arbetet är ofta förmånliga och förbättrar smidigheten i arbetet.

Gör så här

Ta kontroll över den fysiska belastningen

- 1 Identifiera och bedöm
 - Observera hur arbetet utförs.
 - Fråga hur de anställda upplever arbetsbelastningen.
 - Utnyttja de sakkunnigas kompetens.
 - Ta tillsammans med företags-hälsovården reda på bakgrunds-faktorerna till sjukfrånvaron.

Det är skäl att bedöma den fysiska belastningen för alla arbetsuppgifter och att även beakta arbetstagarens personliga egenskaper.

2 Minska arbetets fysiska belastning

- Planera arbetet och arbetsmiljön tillsammans med arbetstagaren så att goda arbetsställningar är möjliga.
- Instruera arbetstagarna om säkra arbetsställningar.
- Skaffa vid behov hjälpmedel som underlättar arbetet och instruera om hur de används.
- Planera arbetsuppgifterna så att de är mångsidiga.
- Inför systematiska pauser i arbetet.
- Ordna möjlighet till återhämtning både i fysiskt tungt och statiskt arbete.

3 Följ upp effekterna av åtgärderna

Mer information

> Tyosuojelu.fi: [Fysisk belastning](#)

