



Vähennä työn fyysistä kuormitusta

Työperäiset tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat usein työkyvyttömyyden syynä.

Työnantajan velvollisuus on vähentää työn aiheuttama haitallinen fyysinen kuormitus sellaiselle tasolle, että työntekijän terveys ei vaarannu.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet voivat syntyä 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 joko istuen tai seisten
- työskennellään hankalissa työasunnoissa.

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

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

Toimi näin

Ota fyysinen kuormitus hallintaan

- 1** Tunnista ja arvioi
 - Tarkkaile työn tekemistä.
 - Kysy työntekijöiden kokemusta työn kuormittavuudesta.
 - Hyödynnä asiantuntijatietoa.
 - Selvitä työterveysyhteistyössä sairauspoissaolojen taustatekijät.

Fyysinen kuormitus pitää arvioida kaikkien työtehtävien osalta, 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 käyttö.
- 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):
[Fyysinen kuormitus](#)

