

Toistotyön kuormittavuutta lisäävät

- työasento
- liikkeiden jatkuva toistuvuus
- työn kesto
- suuri voiman käyttö
- ote (esimerkiksi pinsettiote)
- ranteen keskiasennosta poikkeavat asennot
- käteen kohdistuva mekaaninen paine
- kylmä ja värinä
- ikä, ruumiinrakenne
- työhön tottumattomuus.

ÄLÄ TOISTA!

Sinänsä melko kevyt, mutta fyysisesti yksipuolisesti kuormittava toistotyö vaarantaa tekijänsä terveyttä ajan kuluessa. Maataloudessa tehdään paljon toistotyötä. Myös teollisuudessa, rakennusalalla ja palvelualoilla toistotyö on tavallista.

Mitä on toistotyö?

Toistotyö on työtä, jossa lyhyet, samanlaiset työvaiheet toistuvat tavan takaa. Työvaiheet muistuttavat toisiaan kestoaltaan, voimankäytöltään ja työliikkeiltään. Toistotyönä pidetään yleensä työtä, jossa yksi työvaihe kestää tyypillisesti vähemmän kuin puoli minuuttia. Toistotyö voi olla myös työtä, joka sisältää samojen liikkeiden toistoa yli puolet työvaiheajasta, riippumatta työvaiheen pituudesta.

Esimerkiksi karjanhoitotyöt sisältävät runsaasti toistotyötä. Muun muassa tavanomainen lypsy parressa tai lypsyasemalla sekä navetan puhtaanapito-työt sisältävät yksipuolisesti kuormittavaa toistoa.

Liikkeen toistamisesta kipuja ja rasitusvammoja

Toistotyö voi aiheuttaa erilaisia yläraajan kipuja ja rasitussairauksia. Rasitus ilmenee useimmiten ranteessa tai kynnärpäässä. Tällaisia rasitussairauksia ovat muun muassa ranteen seudun jännetulehdukset, tenniskynnärpää ja rannekanavaoireyhtymä. Rasitusvamma tai -sairaus syntyy usein monen tekijän yhteisvaikutuksesta.

Vähennä toistotyön rasittavuutta!

- Järjestä riittävä tila työn tekemiseen ja asennon vaihtamiseen.
- Huolehdi, että tasojen ja istuimen mitoitus on sopiva ja tarvittaessa helposti säädettävä.
- Suojaudu kylmältä, säädä lämpötila työhön sopivaksi ja huolehdi työtilan vedottomuudesta.
- Älä anna koneen määrätä tahtia.
- Järjestä työhön vaihtelua.

Toistotyön rasituksen vähentäminen

Toistotyön aiheuttama rasitus pitäisi ensisijaisesti poistaa. Ihmisen ei myöskään pitäisi joutua tekemään työtä koneen tahtiin. Automatisointi on yksi keino säästää ihmistä yksipuoliselta työltä. Jos rasittavan työn poistaminen ei ole mahdollista, voidaan työpistettä, -ympäristöä, -välineitä ja -järjestelyjä muuttaa vähemmän kuormittaviksi.

Huomioi, että:

- teet paljon voimaa vaativat työt seisten ja käden- ja näöntarkkuutta vaativat työt istuen
- käsityökalut ovat työhön sopivia, helppokäyttöisiä ja kevyitä
- käytät käsineitä, jotka suojaavat tapaturman vaaroilta, kylmältä ja epäpuhtauksilta.

Vältä:

- olkavarren kohoasentoa tai suurta voiman käyttöä
- ranteen keskiasennosta poikkeavia liikkeitä tai toistuvia käden tarttumaotteita
- käsiin kohdistuvien työvälineiden, työkalujen tai työpisteen rakenteiden aiheuttamaa mekaanista painetta
- käsiin kohdistuvaa värinää tai tärähdyksiä.

Jos yksipuolista työtä ei saada riittävästi korjattua, tulee kuormitusta vähentää työjärjestelyillä. Tällaisia järjestelyjä ovat esimerkiksi erilaisten töiden vaihtelu ja vuorottelu sekä tauotus.

Lue lisää toistotyöstä: tyosuojelu.fi, tts.fi

Maatalousyrittäjien työterveyshuollon fysioterapeutti neuvoo ja opastaa ergonomiakysymyksissä tilakäynnillä.

Lypsy ja puhtaanapito automaattiseksi

Lypsyn automatisointi edistää monin tavoin karjanhoitajan hyvinvointia verrattuna tavanomaiseen lypsyyn. Automaattilypsy muun muassa vähentää tuki- ja liikuntaelimiin kohdistuvaa fyysistä kuormitusta.

Parsilypsyyn suositellaan lypsinkiskoa ja lypsimien automaatti-irrottimia. Myös lypsyjakkara tai toispolvisoisonta polvisuojia käyttäen vähentää rasitusta. Asemalypsyssä kuormitusta voi helpottaa lypsyvennyksen säädettävällä lattialla ja lypsimenkannattimilla. Myös kaksikäinen lypsytekniikka jakaa kuormitusta.

Puhtaanapitotöitä kannattaa myös keventää. Kuvittamisessa kottikärryt, erityisesti kaksipyöräiset, ovat kannettavia astioita ergonomisempia. Pihattoihin suositellaan makuuparsien puhdistuksen ja kuivituksen koneellistamista tai automatisointia.

Lue lisää työturvallisuudesta mela.fi



MAATILAN
PELLERVO