

### **Belastningen av repetitivt arbete ökar genom**

- arbetsställningen
- rörelser som upprepas hela tiden
- arbetets längd
- användning av stor kraft
- greppet (till exempel pincettgrepp)
- ställningar där handleden avviker från mittpositionen
- mekaniskt tryck på handen
- kyla och vibration
- ålder, kroppsbyggnad
- ovana vid arbetet.

# UPPREPA INTE!

Repetitivt arbete som innebär upprepade rörelser och en fysiskt ensidig belastning äventyrar hälsan med tiden, även om arbetet i sig är relativt lätt. Det förekommer mycket repetitivt arbete i lantbruket. Repetitivt arbete är också vanligt inom industrin, byggbranschen och olika servicebranscher.

### Vad är repetitivt arbete?

Repetitivt arbete är arbete där korta liknande arbetsmoment upprepas hela tiden. Arbetsmomenten påminner om varandra när det gäller längd, kraft, ansträngning och arbetsrörelser. Som repetitivt arbete betraktas i allmänhet arbete där ett arbetsmoment varar kortare tid än en halv minut. Repetitivt arbete kan också bestå av upprepning av samma rörelser under mer än hälften av den tid arbetsmomentet varar, oberoende av arbetsmomentets längd.

Till exempel i husdjursskötsel ingår det mycket repetitivt arbete. Bland annat sedvanlig mjölkning i bås eller mjölkningsstation och renhållningsarbetet i ladugården innehåller ensidigt belastande rörelser som upprepas.

### Smärtor och belastningsskador av upprepade rörelser

Repetitivt arbete kan orsaka olika slags smärttillstånd och belastningssjukdomar i de övre extremiteterna. Belastningen visar sig oftast i handleden eller armbågen. Exempel på sådana belastningssjukdomar är seninflammationer i handleden, epikondylit (tennisarm-

### Minska belastningen av repetitivt arbete!

- Ordna tillräckligt med utrymme för att utföra arbetet och kunna byta ställning.
- Se till att arbetsytorna och stolen är rätt dimensionerade och lätt kan justeras vid behov.
- Skydda dig mot kyla, ställ in lagom temperatur och se till att arbetsutrymmet är dragfritt.
- Låt inte maskinerna bestämma arbetstakten.
- Ordna variation i arbetet.

båge) och karpaltunnelsyndrom. En belastningsskada eller belastningssjukdom är ofta resultat av flera samverkande faktorer.

### Metoder att minska belastningen

I första hand bör man försöka eliminera den belastning som repetitivt arbete orsakar. Människor borde inte heller behöva arbeta i takt med maskiner. Automation är ett sätt att förskona oss från ensidigt arbete. Om det inte är möjligt att eliminera det repetitiva arbetet kan man minska belastningen genom att göra ändringar i arbetsmiljön, utrustningen och arbetets organisering.

### Se till

- att arbete som kräver mycket kraft utförs stående och arbete som kräver fingerfärdighet och synförmåga utförs sittande
- att de manuella verktygen lämpar sig för arbetet, är lättanvända och lätta
- att använda handskar som skyddar mot olycksrisker, kyla och orenheter.

### Undvik

- att överarmen är utsträckt eller använder stor kraft
- att handleden avviker från mittpositionen eller gör upprepade handgrepp
- att händerna belastas av mekaniskt tryck från verktyg, arbetsstycken eller arbetsplatsens konstruktioner
- att händerna utsätts för vibrationer eller skakningar.

Läs mer om repetitivt arbete: [tyosuojelu.fi](http://tyosuojelu.fi) och (på finska) [tts.fi](http://tts.fi)

Fysioterapeuter vid företagshälsovården för lantbruksföretagare ger råd om ergonomi i samband med gårdsbesök.

Om nackdelarna med ensidigt arbete inte i tillräcklig grad kan förebyggas bör belastningen minskas genom omorganisering av arbetet. Det kan ske till exempel genom att växla mellan olika arbeten och ta pauser.

### Automatisera mjölkning och renhållning

Automation av mjölkningen är på många sätt bättre för skötarens arbetshälsa än sedvanlig mjölkning. Automatmjölkning minskar bland annat den fysiska belastning som stöd- och rörelseorganen utsätts för.

Vid båsmjölkning rekommenderas mjölkkräls och automatiska avtagare för mjölkningsorganen. Det minskar också belastningen om man använder en mjölkpall eller står på ett knä och har knäskydd. Vid mjölkning i mjölkningsstation kan belastningen minskas genom en mjölkgrup med justerbart golv och stöd för mjölkningsorganet. Tvåhandsteknik vid mjölkningen fördelar också belastningen.

Det lönar sig också att underlätta renhållningen. Vid ströspridning är en skottkärra, gärna med två hjul, mer ergonomisk än kärl som man bär på. I lösdriftsladugårdar rekommenderas mekanisk eller automatisk rengöring och ströspridning i liggbåsen.

Läs mer om skydd och säkerhet: [lpa.fi](http://lpa.fi)

