ARBETSMILJÖ · MANUELL HANTERING

Tunga lyft

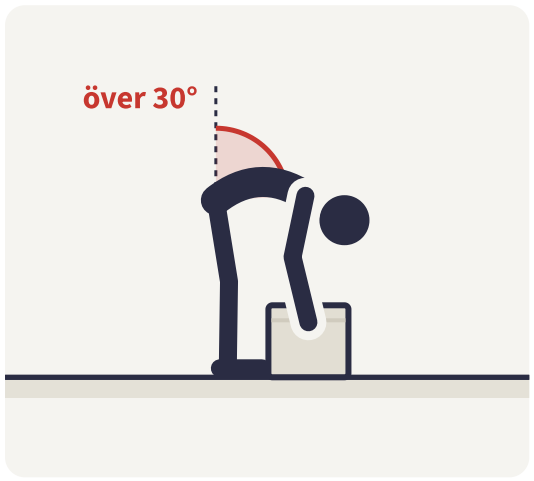
Fel lyftställning ökar risken för ryggskador. **Muskel- och skelettbesvär är det vanligaste arbetsrelaterade hälsoproblemet i Europa.**

Möjliga följder

- Ryggskada
- Klämskada eller skärsår
- Benbrott
- Kronisk smärta
- Muskel- och skelettsjukdom
- Sjukskrivning och driftstopp

RAKA BEN

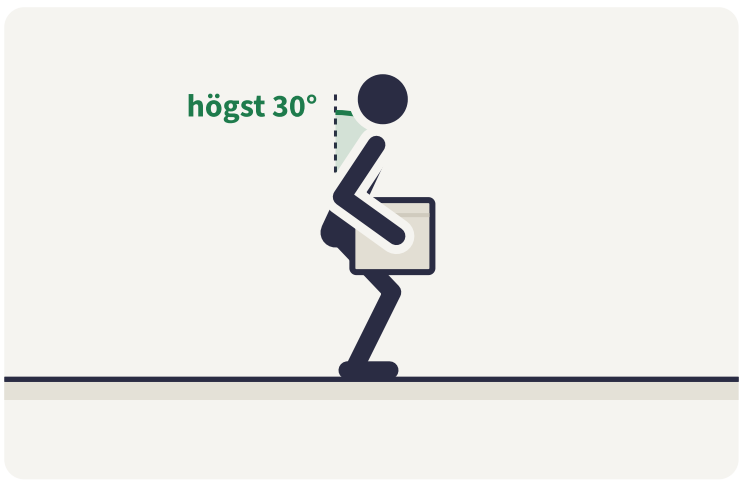
Böjd rygg



- Ryggen gör lyftarbetet
- Lasten hålls långt ut
- Ländryggen belastas mer

BÖJDA KNÄN

Rak rygg



- Benen gör lyftarbetet
- Lasten vilar mot kroppen
- Stadigt grepp

MED LAST

Vriden rygg



- Fötterna står still
- Ryggen vrids
- Det krävs mer muskelkraft

All framåtlutning och vridning av överkroppen ökar hälsorisken, mest vid lutning över 30° och last som inte vilar mot kroppen.

GÖR SÅ HÄR

- **Bedöm vikt, grepp och transportväg före lyftet.**
- **Använd hjälpmedel eller ta hjälp av en kollega.**
- **Stå med lasten mellan fötterna.**
- **Böj knäna och håll ryggen rak.**
- **Dra lasten nära kroppen.**
- **Vänd med fötterna, inte överkroppen.**
- **Lyft i lugnt tempo.**
- **Säg till chefen direkt om du får ont.**

GÖR INTE SÅ HÄR

- **Lyft inte timme efter timme utan paus**
  Täta och långvariga lyft belastar främst ryggraden.
- **Vrid inte överkroppen när du bär last**
  Att vrida sig med lasten ökar risken för ryggskada.
- **Lyft inte lasten över axelhöjd**
  Hälsorisken är då lika stor som vid framåtböjt lyft.
- **Lyft inte över 25 kg för hand**
  Ingen gräns är säker: för de flesta är redan 20–25 kg tungt.
- **Lyft inte på hala eller ojämna golv**
  Du kan falla med lasten.
- **Greppa inte hala laster eller handtag**
  Lasten kan glida ur handen och falla.
- **Lyft inte en last som är för tung för dig**
  Räcker inte instruktionerna får du vägra. Meddela arbetsgivaren.

KOM IHÅG

Bedöm lasten. Håll den nära. Lyft med benen.

vits.ee