

ARBETSMILJÖ · ERGONOMI

Arbetshöjd

VITS

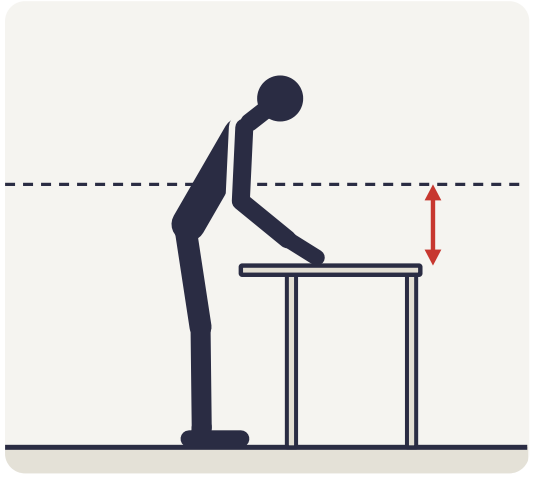
En för låg arbetsyta tvingar dig att böja dig, en för hög lyfter axlarna. **I Europa klagar ungefär varannan arbetstagare på ryggvärk eller värk i axlar och armar.**

Möjliga följder

- Ryggvärk
- Nack- och axelvärk
- Muskeltrötthet
- Svullna ben
- Åderbråck
- Nedsatt förmåga

ARBETSYTAN FÖR LÅG

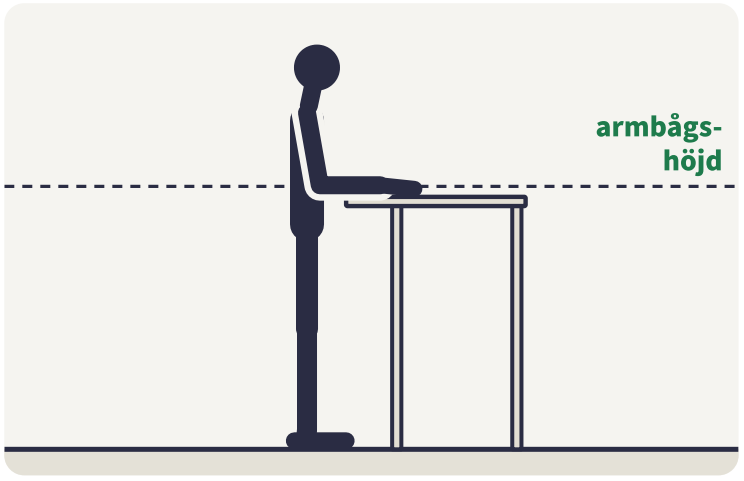
Böjd rygg



- Överkroppen lutar framåt
- Huvudet är nedböjt
- Rygg och nacke är spända

I ARMBÅGSHÖJD

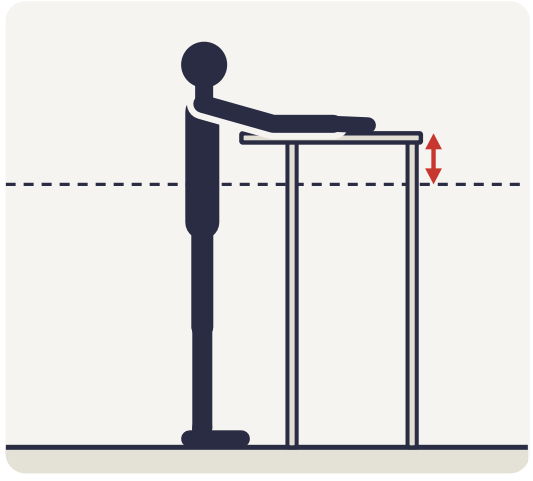
Rak rygg



- Finarbete: 10–20 cm över armbågen
- Fria armrörelser: lite under armbågen
- Tungt arbete: 10–30 cm under armbågen

ARBETSYTAN FÖR HÖG

Höjda axlar



- Armbågarna är lyfta
- Händerna är i brösthöjd
- Skuldermusklerna är spända

Stol och bord eller arbetsyta ska placeras så att arbetstagaren får en ergonomiskt riktig ställning.

GÖR SÅ HÄR

- **Ställ arbetsytans höjd efter din armbåge.**
- **Lägg små detaljer på ett högre underlag.**
- **Sänk axlarna, ha armbågarna nära kroppen.**
- **Ha verktyg och material inom räckhåll.**
- **Lämna 15 cm fotutrymme under arbetsytan.**
- **Växla ofta mellan att sitta och stå under dagen.**
- **Vila emellanåt mot en ståstol.**
- **Använd ståmatta vid långvarigt stående.**

GÖR INTE SÅ HÄR

- **Arbeta inte jämt framåtböjd**
  Att luta sig framåt ger onödig belastning på rygg och nacke.
- **Arbeta inte med lyfta armar**
  Skuldermusklerna tröttas och kan börja värka.
- **Vrid inte överkroppen efter saker**
  Att vrida kroppen kan ge ryggvärk och ryggskador.
- **Stå inte på ett ben**
  Höftledens belastning kan bli 2,5 gånger kroppsvikten.
- **Arbeta inte i en höjd inställd för någon annan**
  Arbetsytans höjd ska passa din längd.
- **Stå inte still i flera timmar**
  Långvarigt stående kan ge svullna ben och åderbråck.
- **Bär inte olämpliga skor när du står**
  Fel skor kan ge värk i rygg och ben.

KOM IHÅG

Armbågshöjd. Rak rygg. Växla ställning.

vits.ee