

# Manuell hantering i arbetet

Sakkunniga:

- vid social- och hälsovårdsministeriet Toivo Niskanen,  
Hannu Stålhammar och Tarja Kantolahti
- vid Arbetshälsoinstitutet Jouni Lehtelä och Esa-Pekka Takala

Redaktör: Anna-Liisa Rissanen, arbetarskyddsdistriktens servicecentral

Översättning: Carola Rönnerberg, arbetarskyddsdistriktens svenska  
samarbetsgrupp Samma

Omslag och lay-out: Aino Myllyluoma

Kirjapaino Hermes, Tammerfors 2006

ISBN 952-479-037-8

ISSN 1456-3614

## Innehåll

Skadlig fysisk belastning ökar risken för sjukdomar i rörelseorganen .....	4
Ta hänsyn till säkerheten redan i planeringen .....	4
Undanröj risker och olägenheter .....	4
Använd lämpliga hjälpmedel i arbetet .....	8
Undervisning och handledning .....	8
Anlita företagshälsovården .....	9
BILAGA 1: Lyft av patienter inom vården .....	10
BILAGA 2: Exempel på innehållet i företagshälsovårdens undervisning om lyft .....	11
BILAGA 3: Statsrådets beslut om manuellt utförda lyft och flyttningar i arbetet 1409/1993 .....	12
Bestämmelser .....	16
Ytterligare information .....	16
Arbetskyddsförvaltningen kontaktuppgifter .....	17

## Skadlig fysisk belastning ökar risken för sjukdomar i rörelseorganen

Trots att de tunga lyften och förflyttningarna av bördor och laster i arbetet har minskat utgör de fortfarande vardagen på många arbetsplatser bland annat inom industrin, på byggen, i samband med transporter och inom handeln, lantbruket och vården.

Belastningen som orsakas av tungt arbete ökar risken för sjukdomar i rörelseorganen. Riskerna är ofta förbundna med lyft och förflyttningar av tunga bördor och laster, vart fjärde arbetsolycksfall sker i anslutning till sådana lyft. Sjukdomar i rörelseorganen är den vanligaste orsaken till sjukfrånvaro i vårt land. Tungt arbete kan också medföra skadlig belastning för andnings- och blodcirkulationsorganen.

## Ta hänsyn till säkerheten redan i planeringen

Genom en god planering av arbetsmetoder, arbetsutrymmet, arbetsredskap, arbetsställningar och – rörelser är det möjligt att minska överbelastning som orsakas av lyft.

Bäst går det att inverka på arbetsförhållandena och säkerheten i arbetet i planeringsskedet, det kan vara svårt och dyrt att genomföra ändringar senare. Arbetarskyddslagen förutsätter också att arbetsgivaren tar hänsyn till hälsan och säkerheten i arbetet redan då han eller hon planerar arbetet och arbetsmiljön.

Belastningen kan minskas t.ex. genom olika arrangemang på arbetsplats. Det lönar sig att överväga olika lösningar tillsammans med arbetstagarna och följa upp för- och nackdelar i olika utredningar.

## Undanröj risker och olägenheter

Enligt 10 § i arbetarskyddslagen skall arbetsgivaren med beaktande av arbetets och verksamhetens art tillräckligt systematiskt reda ut och identifiera de olägenheter och risker som beror på arbetet, arbetslokalen, arbetsmiljön i övrigt och arbetsförhållandena. Om det inte går att undanröja olägenheterna och riskerna skall deras betydelse för arbetstagarnas säkerhet och hälsa bedömas. Arbetsgivaren skall förvara den här bedömningen. Uppgifterna skall ses över när arbetsförhållandena ändras väsentligt och även i övrigt uppdateras.

*Vid planeringen av de konstruktioner, arbetslokaler, arbetsmetoder och produktionsmetoder som kommer att ingå i arbetsmiljön samt av användningen av de maskiner, arbetsredskap och andra anordningar samt hälsofarliga ämnen som är avsedda att användas i arbetet skall arbetsgivaren se till att deras verkningar på arbetstagarnas säkerhet och hälsa beaktas och att de är lämpliga för det planerade ändamålet.*

*Arbetarskyddslagen 12 §*

Det lönar sig att planera och genomföra riskbedömningen som ett samarbete mellan arbetsgivare, arbetstagarare, arbetsplatsens arbetarskyddspersonal och företagshälsovårdens personal. Det är företagshälsovårdens uppgift att reda ut hälsoriskerna och olägenheterna på arbetsplatsen. Det lönar sig att utnyttja den här kunskapen i riskanalysen.

Vid bedömningen av lyft är det viktigt att beakta övriga faktorer kring arbetet, hit hör bördans eller lastens storlek och placering, antalet lyft och arbetsmiljöns art.

Efter att riskerna har identifierats skall sådana risker som kan avlägsnas omedelbart undanröjas. Om alla risker inte kan avlägsnas skall risken för att arbetstagararens skadas bedömas. Därefter planeras och genomförs korrigeringsåtgärderna och vid behov anskaffas lyfthjälpmiddel.

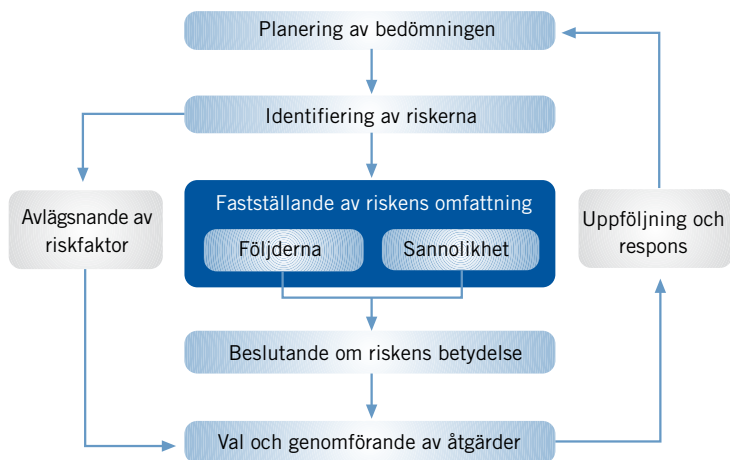
*Om det konstateras att en arbetstagarare i sitt arbete belastas på ett sätt som äventyrar hälsan, skall arbetsgivaren efter att ha fått information om saken med till buds stående medel vidta åtgärder för att reda ut belastningsfaktorerna och för att undvika eller minska risken.  
Arbetarskyddslagen 25 §*

*Vid planeringen och dimensioneringen av arbetet skall arbetstagararens fysiska och psykiska förutsättningar beaktas för att de olägenheter eller risker som belastningen i arbetet medför för arbetstagararens säkerhet eller hälsa skall kunna undvikas eller minskas.  
Arbetarskyddslagen 13 §*

*Konstruktionerna på de platser där arbetet utförs och de arbetsredskap som används skall väljas, dimensioneras och placeras på ett ergonomiskt ändamålsenligt sätt med beaktande av arbetets art och arbetstagararens förutsättningar. De skall i mån av möjlighet kunna ställas in och ordnas så samt ha sådana användningsegenskaper att arbetet kan utföras utan att det orsakar skadlig eller farlig belastning för arbetstagararens hälsa. Dessutom skall det ses till att*

- 1) arbetstagararens har tillräckligt med utrymme att utföra arbetet och möjlighet att byta arbetsställning,*
- 2) arbetet vid behov underlättas med hjälpmedel,*
- 3) lyft och förflyttningar som måste utföras manuellt och som är skadliga för hälsan görs så säkra som möjligt, om de inte kan undvikas eller underlättas med hjälpmedel, och att*
- 4) sådana olägenheter som medför upprepad påfrestning för arbetstagararens undviks eller, om det inte är möjligt, är så små som möjligt.*

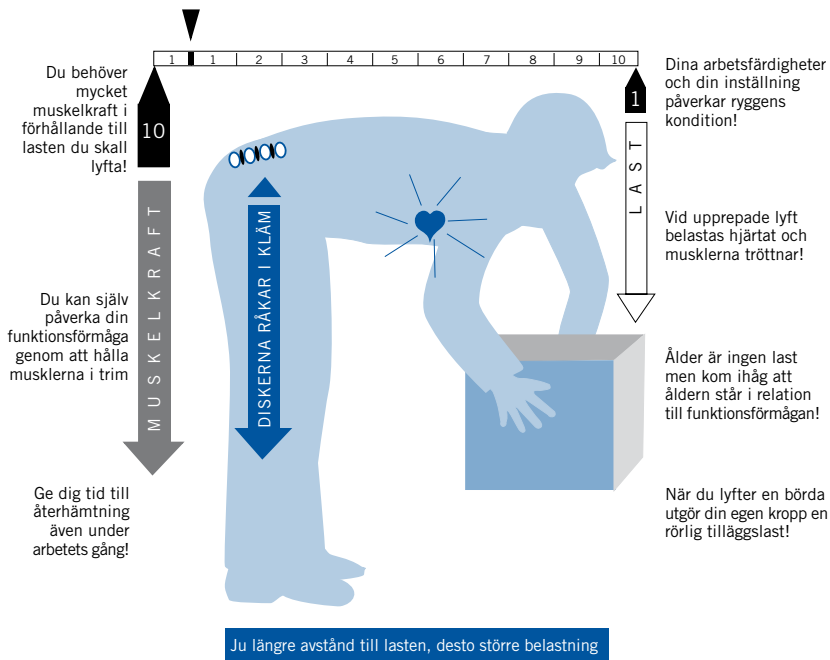
*Arbetarskyddslagen 24 §*



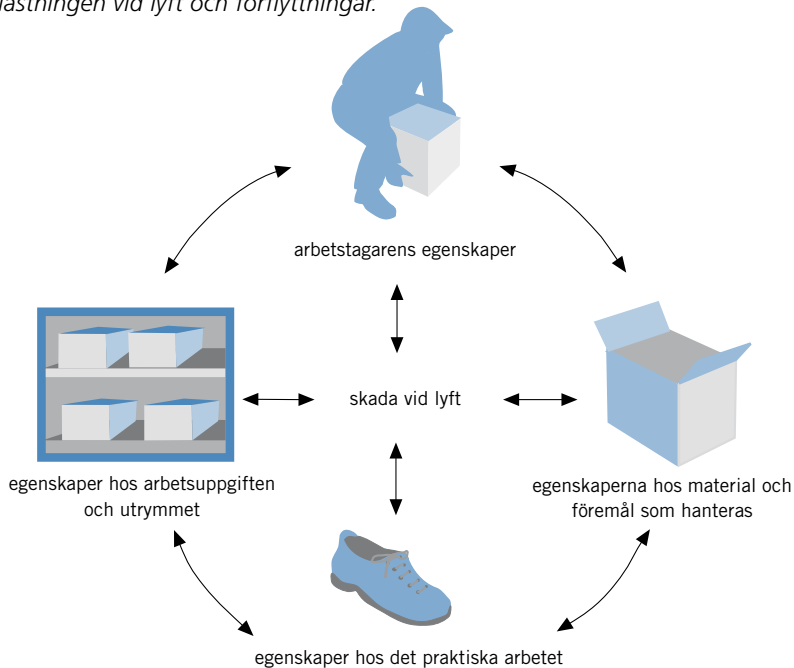
*Riskhanteringsens delområden. Riskhantering betyder systematisk verksamhet för att utreda och identifiera risker och faror och för att avlägsna dessa.*

#### **Planera och organisera lyften:**

- använd hjälpmedel
- planera lyftet så att du inte behöver böja eller vrida på kroppen när du lyfter
- lyft hellre flera små laster än en stor och tung
- knoghöjd är en bra lyfthöjd, undvik lyft på marknivå och ovanför axelhöjd
- använd benmusklerna och håll ryggen rak, en böjd ställning belastar ryggen
- lyft med jämn kraft så att lasten är nära kroppen – ryck inte!
- fundera på om du kan använda dig av något hjälpmedel vid lyftet om handtagen inte är rätt placerade eller rätt utformade eller om de inte håller eller är tillräckligt stora
- se till att det finns tillräcklig belysning
- se till att det finns tillräckligt med plats för lyftet eller förflyttningen
- se till att det råder god ordning och reda på golvet så att du inte snubblar eller halkar
- trappor och ramper ökar risken
- sköt om din rygg- och magmuskulatur



### Belastningen vid lyft och förflyttningar.



Orsaker till belastnings- och riskfaktorer som uppträder i manuell hantering.

## I riskbedömningen är det viktigt att ta hänsyn till

- arbetsuppgiften: planering av arbetet, innehåll, hur länge lyftet varar och hur ofta det upprepas, vilken handledning arbetstagaren har fått och den personliga utrustningen, lyfthjälpmedel
- lasten: föremålets vikt, storlek, form och hanterlighet, stabilitet/instabilitet
- arbetsmiljön: arbetsytans höjd, temperatur, fuktighet, ventilation
- lyftteknik: ergonomi i arbetsställningarna och arbetsrörelserna, användningen av kroppen, lastens placering i relation till kroppen, stabil/instabil lyftställning, riktiga lyftställningar, lyfthjälpmedlens tillgänglighet eller annan lyfthjälp
- arbetstagaren: kön, ålder, längd och vikt, lyftteknik, arbetserfarenhet, muskelkraft, belastningsupplevelse.

## Använd lämpliga hjälpmedel i arbetet

Om det inte är möjligt att undvika tunga lyft och förflyttningar eller att med hjälp av förbättrade arbetsmetoder och arbetsförhållanden skapa trygga lyft och förflyttningar skall det till arbetstagarens förfogande anskaffas hjälpmedel som lämpar sig för arbetet och lasten.

Lasterna och lyftsituationerna varierar, därför är det viktigt att förvissa sig om att de hjälpmedel som anskaffas är lämpliga för arbetet.

## Undervisning och handledning

Arbetsgivaren skall säkerställa att arbetstagarna får tillräcklig kunskap om olika risker och faror som uppträder i anslutning till lyft och lyftsituationer.

Det kan hända att hanteringen av varierande laster förutsätter att man väljer ett hjälpmedel som med tanke på egenskaperna är lämpligt för ett visst lyft eller en viss last. Arbetstagarna skall få handledning i att använda det rätta hjälpmedlet i olika situationer. Dessutom är det viktigt att lära dem använda hjälpmedlet rätt och förvissa sig om nyttan med det.

Särskilt nya arbetstagare skall få handledning för att kunna utföra lyft och använda hjälpmedel. Men även andra arbetstagare behöver undervisning, särskilt då det sker förändringar i arbetet eller arbetsförhållandena.

Poängtera för arbetstagarna hur viktig den egna konditionen och musklernas funktionsförmåga är när det gäller hanteringen av laster och bördor. Det är också mycket viktigt att lära sig en trygg lyft- och förflyttningsteknik.



### **Förvissa dig om att**

- *arbetstagaren har fått tillräcklig information om riskerna och farorna på arbetsplatsen*
- *arbetstagaren har blivit tillräckligt väl introducerad i arbetet, arbetsförhållandena, de rätta arbetsätten och förtrogen med arbetsredskapen och hur de används riktigt*
- *arbetstagaren känner till riskerna i arbetet och vet hur han eller hon skall gå till väga för att undvika dem*
- *arbetstagaren har fått instruktioner om hur han eller hon skall gå till väga när det uppstår störningar och i avvikande situationer*
- *anvisningarna ses över när det sker förändringar i arbetet och arbetsförhållandena.*

## **Anlita företagshälsovården**

Enligt arbetarskyddslagen skall arbetsgivaren anlita utomstående sakkunniga för riskbedömningen om han eller hon inte själv har den sakkunskap som krävs. I bedömningen av riskerna som uppträder vid lyft lönar det sig att åtminstone utnyttja företagshälsovårdens sakkunskap.

Det är företagshälsovårdens uppgift att göra upp en arbetsplatsutredning i vilken hälsoriskerna i arbetet bedöms. Företagshälsovården reder bland annat ut vilken risk det finns för att insjukna på grund av den fysiska belastningen i arbetet, arbetsarrangemangen eller arbetsförhållandena. Dessutom föreslår företagshälsovårdens personal åtgärder för ständig utveckling av arbetsmiljön, bekämpning av hälsorisker och för upprätthållandet och främjandet av arbetsförmågan.

De sakkunniga inom företagshälsovården kan också utbilda företagets arbetstagare och arbetarskyddspersonal i hur lyft skall utföras rätt. Målet för utbildningen är att arbetstagaren vid behov själv skall kunna bedöma ergonomin kring sin arbetsplats och korrigera den och att han eller hon skall kunna arbeta tryggt utan att drabbas av sjukdomar i rörelseorganen.

## Lyft av patienter inom vården

Manuella lyft av patienter hör till de mest belastande arbetsskedena i vårdarbetet. Man bör undvika lyft utan lyfthjälpmedel. Om lyfthjälpmedel inte finns att tillgå är det bäst att arrangera arbetet så att ingen behöver lyfta en patient ensam. Det lönar sig också att dra nytta av patientens egen aktivitet. Om patienten kan hjälpa till vid lyftet t.ex. genom att gripa tag i handtaget på rullstolen eller i ett annat stöd underlättar det avsevärt belastningen hos den som utför lyftet och gagnar även patientens rehabilitering.

Det är patientlyft som utförs manuellt och arbetsställningarna vid sådana lyft som är förklaringen till att det uppträder sjukdomar i rörelseorganen. Den största delen av vårdpersonalens ryggbesvär uppkommer då personalen hjälper en patient på toaletten och förflyttar honom eller henne från en stol till sängen eller från sängen. Därför är det viktigt att utveckla ergonomi inom omsorgen och vården genom att t.ex. lära vårdpersonalen hur patientlyft utförs och vilka metoder som skall tillämpas och genom att anskaffa lämpliga lyftanordningar och lyfthjälpmedel och ge undervisning i hur de skall användas rätt.

Bra hjälpmedel är bland annat lyftlinor och lyftselar men också eldrivna lyftanordningar och traverser. Lyftanordningarna skall vara lätta att använda och det skall reserveras tillräckligt utrymme för dem.

## Exempel på innehållet i företagshälsovårdens undervisning om lyft

- 1 Lyftarbetets faror och risker med funktionsförmågan och hälsan som utgångspunkt
  - hälsorisker som beror på ovarsamt och oskickligt utförda lyft och förflyttningar, t.ex. ryggbesvär, ryggskott, ischias, olycksfall
- 2 Ryggradens och musklernas funktion
  - ryggen uppbyggnad och funktion, diskarnas uppbyggnad och funktion, muskulaturens betydelse för ryggens funktioner
- 3 Utförande av lyft och förflyttningar
  - rörelseorganens funktionsprinciper, bedömningen och minskningen av belastningen som ryggen utsätts för, nyttan av rörelsen
- 4 Följderna av att lyfta, förflytta, skjuta på, dra bära
  - belastningsfaktorerna och förebyggande av dem
  - muskelkraftens betydelse och ökad muskelkraft genom träning
- 5 Färdighetsfaktorer och lyftteknik
  - förberedelse inför oväntade situationer
  - vetskap om de egna gränserna vid hantering av bördor och laster ensam
  - betydelsen av benens användning, arbetsställningar och grepp
  - träning i att använda olika lyfttekniker på arbetsplatsen
- 6 Arbetstagarens arbets- och funktionsförmåga i förhållande till de krav som lyftarbetet ställer
  - den allmänna konditionens betydelse för arbets- och funktionsförmågan
  - muskelfunktioner som förutsätts i lyftarbetet, upprätthållande av muskelkondition – och styrka och höjd muskelkondition
- 7 möjligheterna att använda mekaniska lyfthjälpmiddel och övning i att använda dem på arbetsplatsen

N:o 1409

## Statsrådets beslut

om manuellt utförda lyft och flyttningar i arbetet

Utfärdat i Helsingfors den 22 december 1993

Statsrådet har vid föredragning från arbetsministeriet med stöd av 47 § lagen den 28 juni 1958 om skydd i arbete (299/58), sådant detta lagrum lyder i lag av den 29 januari 1993 (144/93), beslutat:

### 1 §

#### *Tillämpningsområde*

Detta beslut tillämpas på sådana lyft och flyttningar samt annan hantering av laster, som utförs manuellt och som på grund av arbetets karaktär eller ogynnsamma ergonomiska förhållanden medför risk för att arbetstagaren skall drabbas av skador, särskilt i ryggen.

### 2 §

#### *Allmänna skyldigheter*

Arbetsgivaren skall vidta de organisatoriska åtgärder eller förse arbetstagarna med de medel, framför allt mekanisk utrustning, som behövs för att undvika att laster behöver hanteras manuellt.

Om manuellt utförda lyft eller flyttningar inte kan undvikas, skall arbetsgivaren med beaktande av bilaga 1 och i syfte att minska riskerna vidta de åtgärder som behövs eller förse arbetstagaren med adekvata hjälpmedel för lyftande och flyttning av laster.

I sådana fall som avses i 2 mom. skall arbetsgivaren med beaktande av bilaga 1, om så är möjligt, på förhand göra en bedömning av hälso- och säkerhetsförhållandena med avseende på det arbete som skall utföras. Arbetsgivaren skall anordna de enskilda arbetsplatserna på ett sådant sätt att lyften och flyttningarna är så säkra som möjligt samt vidta nödvändiga åtgärder för att undvika eller minska riskerna för att arbetstagarna drabbas av skador, särskilt i ryggen.

Bilaga XVIII till EES-avtalet: rådets direktiv 90/269/EEG

N:o 1409

3§

*Undervisning och anvisningar*

Arbetsgivaren skall, med beaktande av vad som sägs i bilagorna 1 och 2, se till att arbetstagarna får tillräcklig undervisning och anvisningar om rätt hantering av laster och om de risker de kan löpa om lyft och flyttningar inte utförs på rätt sätt.

Arbetstagarna skall, där det är möjligt, förses med upplysningar om en lasts vikt och ett kollis tyngdpunkt när dess innehåll är excentriskt placerat.

Angående bedömning av belastning och personliga förutsättningar samt undervisning i lyftteknik gäller dessutom vad som i lagen om företagshälsovård (743/78) stadgas om arbetsplatsutredningar, hälsoundersökningar, anvisningar och råd samt uppföljning av hur en arbetstagare med handikapp klarar sig i arbetet och upprätthållande av arbetsförmågan.

4§

*Ikraftträdande*

Detta beslut träder i kraft den 1 januari 1994.

Helsingfors den 22 december 1993

Arbetsminister Ilkka Kanerva

Överinspektör Toivo Niskanen

**REFERENSAKTORER**Bilaga 1<sup>1</sup>

2 §:n 1 och 2 mom. samt 3 § 2 mom.

**1. Lastens egenskaper**

Manuellt utförda lyft och flyttningar kan medföra risk för att arbetstagaren skadas, särskilt i ryggen, om lasten

- är för tung eller för stor,
- är otymplig eller svår att få ordentlig grepp om,
- är instabil eller har ett innehåll som kan förskjutas,
- är placerad på ett sätt som kräver att den hålls eller hanteras på ett visst avstånd från kroppen eller så att bålen böjs eller vrids,
- på grund av sin form eller beskaffenhet sannolikt kan utgöra en skaderisk för arbetstagarna, särskilt i händelse av en sammanstötning.

**2. Krav på fysisk ansträngning**

En fysisk ansträngning kan medföra risk för att arbetstagaren skadas, särskilt i ryggen, om ansträngningen

- är alltför påfrestande,
- bara kan utföras genom vridning av bålen,
- kan medföra att lasten plötsligt kommer i rörelse,
- utförs i en ostadig kroppsställning.

**3. Arbetsmiljöns utformning**

Arbetsmiljöns utformning kan medföra att risken för att arbetstagaren skadas, särskilt i ryggen, ökar om

- det inte finns tillräckligt med utrymme, särskilt i höjddled, för att utföra arbetet
- golvet är ojämnt och därigenom medför risk för snubbling eller om det är halt i förhållande till arbetstagarens skodon,
- arbetsplatsen eller arbetsmiljön hindrar arbetstagaren från att lyfta eller flytta lasten i lämplig kroppsställning och i rätt lyfthöjd,
- det är nivåskillnad i golvet eller arbetsytan och detta kräver att lasten hanteras på olika nivåer,
- golvet eller underlaget är ostadigt,
- temperaturen, fuktigheten eller ventilationen är otillfredställande.

<sup>1</sup> Med tanke på en multifaktoriell analys kan hänvisning göras samtidigt till flera av de faktorer som räknas upp i bilagorna 1 och 2.

## N:o 1409

*4. Verksamhetens krav*

Verksamheten kan medföra risk för att arbetstagaren skadas, särskilt i ryggen, om den är förenad med ett eller flera av följande krav:

- alltför ofta förekommande eller alltför långvarig fysisk ansträngning som belastar särskilt ryggen,
- otillräcklig vila eller återhämtningstid,
- för långa avstånd att lyfta eller flytta lasten,
- en arbetstakt som påtvingas arbetstagaren genom en arbetsprocess och som han inte själv kan påverka.

**INDIVIDUELLA RISKFAKTORER**Bilaga 2<sup>2</sup>

3 §:n 2 mom.

Arbetstagaren kan löpa risk om

- han inte är fysiskt lämpad för arbetsuppgiften i fråga,
- hans klädsel, skodon eller övriga personliga utrustning är olämplig för arbetet i fråga,
- han inte har fått tillräcklig eller lämplig kunskap eller undervisning.

<sup>2</sup>Med tanke på en multifaktoriell analys kan hänvisning göras samtidigt till flera av de faktorer som räknas upp i bilagorna I och 2.

## Bestämmelser

- Arbetarskyddslagen (738/2002)
- Statsrådets beslut om manuellt utförda lyft och flyttningar i arbetet (1409/1993)
- Statsrådets beslut om anskaffning, trygg användning och besiktning av maskiner och annan arbetsutrustning som används i arbete (856/1998)
- Statsrådets förordning om krav för säkerhet och hälsa på arbetsplatsen (577/2003)
- Arbetstidslagen (605/1996)
- Lag om företagshälsovård (1383/2001)
- Statsrådets förordning om principerna för god företagshälsovårdspraxis samt om företagshälsovårdens innehåll, yrkesutbildade personer och sakkunniga och den utbildning som krävs av inom företagshälsovården (1484/2001)

## Ytterligare information

- Arbetarskyddsdistrikten [www.tyosuojelu.fi](http://www.tyosuojelu.fi)
- Arbetshälsoinstitutet [www.ttl.fi](http://www.ttl.fi)
- Europeiska Arbetsmiljöbyrån [www.tyosuojelutietopankki.fi](http://www.tyosuojelutietopankki.fi)
- Fysisk belastning- nätpublicering: <http://www.tyoturva.fi/tyoturvallisuus/vointi> (på finska)
- Merja Mynttinen, Unto Varonen: Käsin tehtävien nostojen aiheuttaman riskin arviointimenetelmän kehittäminen. Arbetarskyddspublikationer 80. Arbetarskyddsförvaltningen 2005.
- SFS-EN 1005-2 Maskinsäkerhet - Människans fysiska förmåga. Del 2: Manuell hantering av maskiner och maskindelar. Safety of machinery. Human physical performance. Part 2: Manual handling of machinery and component parts of machinery.