

Arbeidsrelaterete muskel- og skjelettplager

- hvor skal vi begynne?

Linda Holt & Katrine Torskog

Muskel- og skjelettplager

- Alminnelige plager
- Rygg-og nakkesmerter mest vanlig
- Dominerende årsak til fravær og uførhet
- Påvirkes av ulike faktorer
- Arbeidsrelaterte?
- Stort forebyggingspotensiale

Forebygge plager




Forebygge fravær





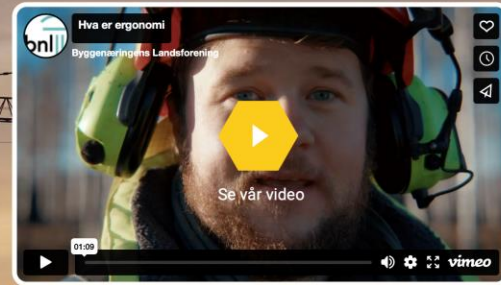
ERGONOMIPORTALEN

 ERGONOMIPORTALEN

Q MENY ☰

EN GUIDE TIL BEDRE ERGONOMI I BYGG- OG ANLEGG

Ergonomiportalen er bygg og anleggsnæringen samt
Energinæringens eget nettsted for ergonomi og arbeidsmiljø.



Ledelse



Faggrupper



Smerter



Hjelpemidler



Vibrasjons-
kalkulator



Funksjonsvurdering

www.ergonomiportalen.no

X LUKK

Ergonomisk kartlegging ⓘ

- Arbeidsstillinger
- Tung fysisk belastning
- Arbeidsbetingelser
- Vibrasjoner

Arbeidsstillinger

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent pulvinar porttitor facilisis. In iaculis magna feugiat aliquet tempor. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent pulvinar porttitor facilisis. In iaculis magna feugiat aliquet tempor

Innebærer arbeidet langvarig arbeid i ⓘ

Sittende ⓘ Ja Nei

Stående ⓘ Ja Nei

Har den enkelte medarbeider tilstrekkelig mulighet til ⓘ

Å variere arbeidsstillingen ⓘ Ja Nei

Regelmessige pauser og avbrekk? ⓘ Ja Nei

Knestående eller på huk Ja Nei

Over skulderhøyde ⓘ Ja Nei

I fremoverbøyd stilling Ja Nei

[Gå til videre](#)

X LUKK

Ergonomisk kartlegging ⓘ

- Arbeidsstillinger
- Tung fysisk belastning
- Arbeidsbetingelser
- Vibrasjoner

Tung fysisk belastning

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent pulvinar porttitor facilisis. In iaculis magna feugiat aliquet tempor. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Praesent pulvinar porttitor facilisis. In iaculis magna feugiat aliquet tempor

Innebærer arbeidet mye

Tunge arbeidsoppgaver Ja Nei

Løfting ⓘ Ja Nei

Har den enkelte medarbeider tilstrekkelig mulighet til ⓘ

Å variere arbeidsoppgaver? ⓘ Ja Nei

Regelmessige pauser og avbrekk? ⓘ Ja Nei

Å benytte hjelpemidler? ⓘ Ja Nei

Bæring Ja Nei

Har den enkelte medarbeider tilstrekkelig mulighet til ⓘ

Å variere arbeidsoppgaver? ⓘ Ja Nei

Regelmessige pauser og avbrekk? ⓘ Ja Nei

Å benytte hjelpemidler? ⓘ Ja Nei

Skyving / Trekking ⓘ Ja Nei

[Gå til videre](#)

[TILBAKE](#)

Takk for oppmerksomheten!



KOMPETANSESENTER FOR HELSE OG ARBEID

Life improvement

947 82 614 | administrasjon@lifeimprovement.no

