

Ergonomi, løft

LØFTING

I løpet av en dag blir det mye løfting. Tunge løft forekommer ganske ofte, og vi vet alle at tunge løft kan skade ryggen.

De fleste løftene vi utfører er relativt lette for ryggen hver for seg. Det blir allikevel tungt for ryggen når antall løft blir for mange i løpet av en arbeidsdag.

ALTSÅ: ENTEN DU LØFTER TUNGE ELLER LETTE GJENSTANDER – BRUK RIKTIG LØFTETEKNIKK.

Stå bredbent, med god avstand mellom føttene, skal du forflytte deg etter at selve løftet er utført, skal den ene foten peke i den retning du skal gå. Dette er fordi du skal slippe å snu deg, og for at du skal unngå å vri overkroppen etter at du har løftet opp gjenstander.

Bøy i kne- hofteledd – skyv baken ut. Vern ryggen mot overbelastning – hold den rett hele tiden. Ta godt tak i gjenstanden som skal løftes.

Bedøm vekten på det som skal løftes, det er farlig for ryggen om løftet enten er mye lettere eller mye tyngre enn du tror. Hold gjenstanden så nær inn til kroppen som mulig. Se opp og fram! Løft ved å strekke opp i knær og hofter. Bøy på samme måte i hofter og knær når du skal sette gjenstanden fra deg.

Bruk den samme teknikken selv om du bare skal plukke opp noe fra gulvet.

VURDERINGSTABELL

Symptomer

Mulig årsak

Smerter i håndledd	<ul style="list-style-type: none">- For hardt grep om skaftet- Liten variasjon høyre og venstre- Liten veksling åpen og lukket hånd
Smerter i underarm/albu	<ul style="list-style-type: none">- For hardt grep- Liten variasjon høyre og venstre- For store bevegelser i håndleddet
Smerter i skulderledd	<ul style="list-style-type: none">- Vedvarende hevet albu/skulder- Sjelden skift av grep/aktiv arm

Smerter i skulder-/nakkemuskel Nakke hodesmerter	- For oppdrevet tempo
Smerter i korsrygg	- Foroverbøyd arbeidsstilling - Vridd arbeidsstilling - Gjentatte bøyninger - Dårlig løfteteknikk
Hevelse eller smerter i fot/legg	- Dårlig fottøy