

# LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

## Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

### Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft

#### **10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

(Kilde: Tænk før du løfter, Arbejds miljørådets Service Center)

Som medarbejder i Ledsageordningen må du ikke løfte på personer. Personer, der har behov for hjælp til at flytte sig fra et sted til et andet, må du hjælpe i denne "forflytning", men aldrig løfte.

Der er situationer i ledsagearbejdet, hvor det er naturligt, at du løfter f.eks. indkøbsposer og foretager løft af brugerens kørestol ind i bagagerum i bil.

I løftesituationer er det vigtigt, at du bruger din krop hensigtsmæssigt og har kendskab til forskellige grundprincipper i forbindelse med løft.

#### **Løft forsvarligt**

Når løft udføres af vægtløftere forstår alle, at teknik og træning er nødvendig for at undgå belastningsskader - og for at opnå resultater - der er jo tale om sport!

Som vægtløfteren er vi også afhængige af, hvordan vi bruger os selv, når vi løfter. En forsvarlig løfteteknik og en god almen træning hører derfor med til at klare jobbet uden træthed og skader.

Det er altid vigtigt at reagere, hvis du oplever gener, ømhed eller smerter som følge af din arbejdssituation. Henvend dig til Ledsageordningens ergoterapeut, si-repræsentanten eller en FAV'er, så der kan laves en vurdering af arbejdssituationen.

#### **Vores ryg er særlig udsat**

Den væsentligste årsag til smertetilstande i lænderyggen er tunge løft og forkert løfteteknik. Skaderne, der kan opstå, er mange. Her er nogle eksempler på de mest almindelige:

- *Hekseskud (hold i ryggen)*  
Skyldes akut opståede forandringer i rygmusklerne og/eller deres sener som forstuvning af de små bueled i rygsøjlen
- *Lumbago*  
Opstår som følge af forandringer i de støddæmpere (disci), der ligger mellem ryghvirvlerne

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

- *Diskusprolaps*

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

# LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

## Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

### Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft

Hvor discusvæv trykker på nervesystemet

- *Slidgigt*  
I ryggens led

Brok og nedfald af livmoderen kan også opstå i forbindelse med løft, enten fordi byrden er for tung, eller fordi man anvender forkert løfteteknik.

#### ☛ **Sikre årsager til løfteskader er:**

- for tunge løft
- fremadbøjede - asymmetriske og/eller fastlåste stillinger af ryggen
- vridning af bækkenet under løft
- pludselige uventede bevægelser

Men bare det at samle noget op fra gulvet, der ikke vejer noget særligt, kan medføre et hold i ryggen, hvis man bøjer sig forkert efter det. Væn dig derfor til, hver gang du skal bukke dig efter noget, at gøre det på en forsvarlig måde - med bøjede knæ og hofter og med rank ryg.

Der kan ikke opstilles een bestemt løftemåde som den eneste rigtige - men der er alligevel nogle grundprincipper for løft, som du bør indøve og benytte i løftarbejdet.

#### ☺ **Grundprincipper for løft**

*Løft med*

- *byrden tæt til kroppen*
- *stabil fodstilling*
- *bøjede knæ*
- *lige, rank ryg - ryggens sikringsstilling*
- *solidt greb om byrden*

og

- *skab variation i arbejdet*

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

- *arbejd i et roligt tempo*

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

# LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

## Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

### Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft

- *arbejd i etaper*
- *arbejd i god balance*

### **Tænk før du løfter**

- *Er du klædt på til det?*

Påklædningen har stor betydning for både bevægelsesfriheden og varmen, hvis dine bukser er for stramme, er der simpelthen ikke plads til, at du kan indtage en korrekt udgangsposition med bøjede knæ, hofter og rank ryg. Derfor vil du automatisk strække knæene og krumme ryggen. Og det er at invitere en rygskade indenfor!

Din arbejdsjakke skal være så lang, at din lænd er dækket. Bliver ryggen kold, fordi jakke og bukser skiller, er du mere udsat for at få en muskelfibersprængning eller et hekseskud. Varme muskler arbejder bedre end kolde. Beskyt derfor din lænd ved at bruge fornuftigt arbejdstøj.

Har du fodtøj på, som sikrer, at du kan stå og gå i god balance?

- *Hvor tung er byrden?*

Vurder altid byrdens vægt, før du løfter. Mange skader opstår, når man løfter byrden nogle få centimeter og så opdager, at man alligevel ikke har kræfter til at løfte den - og slipper. Løft aldrig, hvis du vurderer, at byrden er for tung. Byrden kan også være for let og dermed være årsag til, at man bruger for mange kræfter i en ubalanceret stilling. Herved vrider man ofte i ryggen for at finde fodfæste.

- *Hvor meget må du løfte?*

Arbejdstilsynet har udarbejdet At-vejledning D.3.1. juni 2002 - den erstatter At-meddelelse nr. 4.05.1. af jan. 1994 om manuel håndtering og At-meddelelse nr. 4.05.2 af okt. 1999 om vurdering af løft. Ved vurderingen af om løft er sundhedsskadelig eller ej, indgår byrdens vægt og afstanden til byrden som de vigtigste faktorer. Vurderingsskemaet i At-vejledningen giver nogle retningslinier for, hvornår belastningen må anses for at være sundhedsskadelig. (Se Arbejds miljøhåndbogen Bilag nr. 4, side 9)

Vurderingsskemaet viser, at man må løft op til 11 kg., når man løfter tæt på kroppen og står stille. Løftes der op til 11 kg. vil løftet normalt ikke være forbundet med sundhedsrisiko pga. selve løftet - men ..... se faktorerne nedenfor..

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

# LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

## Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

### Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft

Når man vurderer løfte-/ bærearbejde skal der altid laves en helhedsvurdering, så man ser på den samlede arbejdsbelastning f.eks. hvordan bæres der og hvor langt.

Når en byrde bæres under gang (f.eks. indkøb) - det vil sige over en afstand på mere end ca. 2 m kan skemaet på side 9 i Bilag 4 ikke bruges direkte ved vurderingen af belastningen. Grænsen for byrdens vægt vil ligge under de 11 kg og man skal vurdere, hvilken betydning belastningen har for ledsagerens samlede arbejdsbetingelser - se nederst på siden under bærearbejde...

- *Der er faktorer, der forværrer et løft.....*
- *uhåndterlig byrde*
- *løft under knæhøjde*
- *løft over skulderhøjde*
- *løft med vrid og sidebøjning*
- *løft fra siden eller med én hånd*
- *uventede belastninger*
- *løft i kulde/træk*
- *løft under tidspres*

derudover ved bærearbejde:

- *er det af betydning om personen, der bærer, står stille eller bevæger sig med byrden. Ved gang forskydes vægten fra side til side samtidigt med, at der sker en vridning i kroppen. Bæres en byrde under gang nedsættes den maksimale vægt væsentligt.*
- *det er derfor meget afgørende for vurderingen af sundhedsrisici, at være opmærksom på, hvor langt der bæres.*

### **Selve løfteteknikken**

**Brug benene - skån ryggen!!**

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

## *Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

### **Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

Under løftearbejdet skal du bruge de stærkeste muskelgrupper og skåne de svagere og mere sårbare.

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

# LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

## Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

### Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft

Under løftet bruges både ben- og armmuskler samt mave- og rygmuskler. Løftet udføres lettest ved at bruge de stærke benmuskler, specielt hofternes og knæenes strækkemuskler. Herved skåner du rygmusklerne og rygsøjleens led og bruskskiver. (Og det er vigtigt!) Til gengæld kræver benløft lidt mere energi, end når man løfter med ryggen.

#### **Udgangsstillingen ved løft:**

- **Gå tæt til byrden**

Forsøg altid at få byrden tæt til kroppen. Gør den til en del af dig selv. Jo længere byrden er fra kroppens tyngdelinie, jo tungere bliver arbejdet og belastningen forøges på ryg og arme.

- **Føddernes stilling**

Der skal være balance i kroppen, når man løfter. Det får du ved at stå med en hoftebredden mellem fødderne og den ene fod foran den anden. Forreste fod skal pege i bevægelsesretningen. Undgå at stå med samlede fødder eller med for stor afstand mellem fødderne.

- **Knæenes stilling**

Knæene skal være bøjede, men helst ikke mere end 90 grader.

Hugsiddende stilling er ikke velegnet til at løfte fra, da løftearbejdet bliver alt for anstrengende for lårmusklerne. Hvis du ikke kan nå byrden med 90 graders bøjning i knæene, må du bøje mere i hoftelæddene, mens du holder ryggen rank.

Det er især strækkemusklerne over ankel-, knæ- og hoftelæddene, der skal anvendes. Derfor skal man undgå at stå helt lodret med overkroppen, da det så kun er lårets forrets muskelgruppe, der arbejder. Læn lidt fremad.

- **Ryggenes stilling**

Lige inden du løfter, så fixer ryggen fra alle sider, så der dannes et indre tryk, der stabiliserer og passer på ryggen under løftet dvs. at arbejde med ryggen i *sikringsstilling*. *Sikringsstillingen* udføres ved at trække hagen let ind, spænde mave- og sædemuskler, kippe bækkenet bagud - herved udrettes lændesøjlen. Dette giver en stor stabilisering af rygsøjlen, som forplanter sig til bughulen og aflaster derved brusken mellem ryghvirvlerne

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

- *Hændernes stilling*

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

# LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG

## Udarbejdet af Ledsageordningen

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

### Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft

Sørg for at have et solidt greb om byrden. Tag fat med indsiden af hånden. Hold ikke kun fast med fingerspidserne.

#### **Selve løftet**

Når du har godt tag på byrden med begge hænder, retter du dig op ved at strække knæ- og hoftelæddene.

Hold byrden tæt ind til kroppen, mens du bærer den hen til det sted, hvor den skal anbringes. Når du sætter byrden igen, gør du nøjagtig de samme bevægelser, men i modsat rækkefølge. Ved at holde byrden tæt ind til kroppen får man størst mulig effekt med mindst mulig kraft.

Udfør løftet i etaper, flyt genstanden i små "nøk" f.eks. kørestol ind i bil. Kørestolen løftes op på kanten af bilens bagerum - og vippes i små nøk fra side til side ind i bilen eller skubbes. Løft ikke, hvor du kan trække, skubbe eller vippe.

Dine muligheder for at have opmærksomhed på, hvordan du bruger din krop øges, hvis du arbejder i et relativt roligt tempo. Du har bedre mulighed for at kontrollere dine bevægelser og korrigere løftet - så det føles ok.

Lave løft er mest belastende for lænderyggen. Her er det nemlig ikke kun byrden, der løftes, men hele kroppen. Løfteteknikken er den samme som ovenfor beskrevet, men du må bøje mere i hoftelæddene for at nå byrden.

Det er vigtigt for at undgå unødigt slid af leddene, at du arbejder med leddene i midterstilling. Midt i leddet er ledbrusken tykkest og tåler bedst belastningen. Midterstilling vil sige, at leddet hverken er helt strakt eller helt bøjet - men midt i mellem, når du løfter, bærer mv.

Når du bærer med een hånd, skal du undgå at bøje ned til siden. Husk at skifte byrden over i den anden hånd af og til. Men det bedste er at have vægt i begge hænder, så du arbejder i balance.

Der kan være situationer, hvor løftereglerne ikke kan anvendes fuldt ud, men det er altid muligt at bruge nogle af dem. Jo bedre kendskab du har til løfteteknik, og jo bedre du indøver den, desto bedre er du i stand til at klare vanskelige løftesituationer - og slippe heldigt fra det.

**Vi kan ikke undgå at løfte!! Vi løfter tunge ting, lette ting, eller blot os selv, når vi rejser os op efter at have samlet noget op fra gulvet.**

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

# **LEDSAGEORDNINGENS ARBEJDSMILJØHÅNDBOG**

*Udarbejdet af Ledsageordningen*

Dato:	18.09.2003
Afsnit:	10. Arb.teknikvejledninger
Dok.:	21

**Vedrørende: 10.1. Ledsageordningens vejledning vedr. løft**

*En god løfteteknik skal anvendes, hver gang vi løfter, hvis vi vil undgå at skade vores ryg.*



Godkendt på MED-møde d. 14.04.2004







