



Ergonomi, muskel- og skjelettplager

Ergonomi forbindes ofte kun med de fysiske forholdene på arbeidsplassen. Det er mer enn det.

Ergonomi er samspillet mellom mennesket og arbeidsoppgavene, arbeidsteknikk og omgivelsene vi arbeider i. Riktig belastning er sunt og bevegelse er nødvendig. God ergonomi på arbeidsplassen innebærer at arbeidet er fysisk tilrettelagt og hensiktsmessig organisert.

“ Muskel- og skjelettplager er den største årsaken til sykefravær i Norge. Forskning viser at årsaken til muskel- og skjelettplager er mer sammensatt enn tidligere antatt.

Både fysiske, organisatoriske, psykososiale og individuelle faktorer spiller inn i utviklingen av disse plagene. De kan utvikle seg når en enkelt belastning eller summen av belastninger vi utsettes for blir større enn vi tåler. Det er lettere å forebygge enn å reparere allerede oppståtte skader.

Forskning viser at man kan forebygge muskel- og skjelettplager ved å være i fysisk aktivitet. De fleste muskel- og skjelettplager er ikke farlige, men mange er bekymret for hvordan arbeidsdagen i barnehagen påvirker smerter og plager. Det er viktig å snakke sammen og se om noe kan gjøres med jobbsituasjonen. Arbeidsgiver har en tilretteleggingsplikt, og arbeidstaker har medvirkningsplikt. Det handler om å finne løsninger sammen.

PBL Mentor Bedriftshelsetjeneste kan tilby

• Generell arbeidsplasskartlegging

Arbeidsgiver har ifølge arbeidsmiljøloven ansvar for å kartlegge og risikovurdere arbeidet slik at arbeidstaker ikke utsettes for helseskade. Arbeidstakerne skal gis opplæring i hvordan arbeidet er organisert, hensiktsmessig arbeidsteknikk, valg og bruk av arbeidsklær og bruk av hjelpemidler. PBL Mentor Bedriftshelsetjeneste har utarbeidet et eget kartleggingsverktøy tilpasset barnehagen.

• Individuell arbeidsplassvurdering

Arbeidsplassvurdering gjennomføres av fysioterapeut eller ergoterapeut. Det blir gitt en faglig vurdering av tilretteleggingsbehov og muligheter, basert på samtale og besøk på arbeidsplassen. Tiltaket bør settes i verk tidligst mulig. Det er et tiltak av både forebyggende, helsefremmende og gjenopprettende karakter. Ofte kan enkle ting påpekes som kan være av stor betydning for å unngå en sykmelding eller for å komme raskere tilbake i jobb.

Kurs

Barnehager er pålagt å gjennomføre jevnlig ergonomiopplæring til samtlige ansatte. PBL Mentor Bedriftshelsetjeneste tilbyr ergonomikurs som tilfredsstillende dette kravet. I vårt ergonomikurs fokuserer vi helhetlig på forebygging av muskel- og skjelettplager. Både fysiske, psykososiale, organisatoriske og individuelle risikofaktorer blir gjennomgått.