

VINNUVERND Í VERKI

“Fjölbreytni í fyrirrúmi”

segir Þórunn Sveinsdóttir sjúkraþjálfari hjá Vinnueftirliti ríkisins

Mannslíkaminn er gerður fyrir hreyfingu. Hreyfiþörfin sést augljóslega þegar fylgst er með börnum í starfi og leik. Þau sitja, standa, sitja á hækjum sér, krjúpa og skipta oft um stellingar og reyna að koma sér haganlega fyrir við það sem þau eru að gera!

Hvað verður um þessa innbyggðu þörf fyrir fjölbreytni þegar við slítum barnsskónum? Leyfir skipulagið og aðstaðan í skólanum börnunum að hlýða næmri klukku líkamans um að hreyfa sig eða breyta um stellingu þegar þörf krefur? Og hvað tekur við þegar út á vinnumarkaðinn er komið?

Í þessari grein verður fjallað um einhæf störf og vinnuskipulag, áhrif þess á hreyfi- og stoðkerfið og mikilvægi fyrirbyggjandi hugsunar við hönnun.

Einhæf störf

Í rannsókn sem gerð var á vegum Félagsvísindastofnunar Háskóla Íslands árið 1990 voru þátttakendur spurðir hvort starf þeirra fæli í sér endurteknar og einhliða hreyfingar í ríkum mæli. Töldu 46 % karla og 53% kvenna, óháð stétt, að svo væri. Þegar skoðuð voru svör ófaglærðs verkafólks var hlutfallið hins vegar mun hærra, því 67% þeirra töldu starfið fela í sér einhæfar hreyfingar í ríkum mæli (1). Upplýsingar frá hinum Norðurlöndunum benda til þess að einhæfar vinnuhreyfingar og vinnustöður séu álíka algengar hjá frændþjóðunum (2).

Þessar niðurstöður eru skýr vísbending um að einhæf störf eru algeng í atvinnulífinu. Ljóst er að einhæfni er mjög algeng í vissum iðngreinum, t.d. fata- og vefjariðnaði og matvælaíðnaði. Einnig má finna slík störf í verslunar og skrifstofugeiranum, t.d. vinna við búðarkassa og innsláttur á tölvu. Eftirlitsátak sem Vinnueftirlit ríkisins gerði í 49 matvöruverslunum nýlega leiddi í ljós að í rúmlega helmingi verslananna var starfið við afgreiðslukassana skipulagt þannig að starfsmenn unnu eingöngu á kassa (3).

Helstu einkenni einhæfrar vinnu eru:

- *síendurteknar hreyfingar*
- *stutt vinnuferli*
- *mikill hraði*
- *krafa um einbeitingu*
- *krafa um nákvæmni*
- *sjónkröfur*
- *lítil stjórn á eigin vinnu*

Einhæfni leiðir til óþæginda

Rannsóknir, bæði hérlendis og erlendis, sýna að óþægindi frá hreyfi- og stoðkerfi eru mun algengari hjá þeim vinna einhæf störf borið saman við þá sem hafa fjölbreyttari verkefni (4). Störf sem fela í sér að halda þarf vöðvum spenntum lengi auka hættu á óþægindum (2,4,5). Dæmi um slíka vöðvabeitingu er að finna í:

- *hálsvöðvum*, þegar höfuð er lengi í álútri stöðu vegna sjónkrefjandi vinnu
- *axlarvöðvum*, þegar halda þarf handleggjum oft eða langvarandi út frá líkamanum en það gerist þegar verkefni eru ekki innan þægilegs vinnusviðs
- *framhandleggsvöðvum*, þegar halda þarf stöðugu gripi um verkfæri
- *bakvöðvum*, þegar halla þarf bolnum fram vegna of lágrar vinnuhæðar

Rannsóknir hafa einnig sýnt að skýrt samband er milli langvarandi endurtekinna einhæfra vinnuhreyfinga og óþæginda í höndum, úlnlið, framhandlegg. Hætta á óþægindum eykst enn frekar ef beita verður afli við verkið (2,4,5). Við mörg einhæf störf fara þessir tveir áhættuþættir saman, þ.e. langvarandi spenna vöðva í öxlum og endurteknar hreyfingar handa. Dæmi: ýmis færibandavinna, saumastörf, langvarandi vinna með tölvumús.

Ef starfsmenn þurfa oft að bogra eða lyfta þungu við vinnuna eru þeir einnig í aukinni hættu á að fá óþægindi í mjóbak. Dæmi: stöflun byrða með handaflí á pallettur, umönnun þungra skjólstæðinga án hjálpartækja eða nægilegs mannafla.

Hönnuðir mikilvægir hlekkir í fyrirbyggjandi starfi

Þegar hanna á nýja vinnustaði eða endurskipuleggja eldra húsnæði/starfsemi er mikilvægt að strax í upphafi séu sett heildarmarkmið um vinnuumhverfið. Markmið um vinnuskipulag og líkamsbeitingu gæti hljóðað svo “*stefnt skal að því að starfsmenn hafi fjölbreytt verkefni og geti unnið í þægilegri vinnustöðu með heppilegum vinnuhreyfingum*”. Lykilatriði er að stefnan sé skýr og höfð að leiðarljósi á öllum stigum hönnunarinnar.

Stefna þarf að vinnuskipulagi þar sem vinnuferli eru löng, þ.e. vinnuferlið aðeins endurtekið nokkrum sinnum á sama klukkutíma (2). Mikilvægt er að vinnan feli í sér fjölbreyttar hreyfingar og líkamstöður og kröfur um hraða og kraftbeitingu séu hóflegar. Hið æskilega er að starfsmenn taki þátt í ýmis konar verkefnum sem gera fjölbreyttar kröfur bæði líkamlega og andlega, þar með talin skipulagning starfsins og eftirlit (6).

Samstarf í hönnun

Þátttaka stjórnenda í hönnun vinnustaðar er í hugum flestra eðlileg og sjálfsögð. Starfsmenn búa einnig yfir mikilli þekkingu um starf sitt. Því er mikilvægt að hugmyndir þeirra og sjónarmið komist til skila við hönnun eigin vinnustaðar. Kostur er að starfsmenn taki þátt frá byrjun og séu með í öllu ferlinu (7).

Mikilvægt er að þeir fulltrúar starfsmanna sem koma inn í hönnunarstarfið hafi heildarsýn yfir fyrirtækið og þekki þann þátt starfseminnar sem verið er að fjalla um af eigin raun. Nauðsynlegt getur verið að fá til samstarfs aðila með sérþekkingu á starfsemi líkamans ef sú þekking er ekki fyrir hendi í hópnum.

Í upphafi skyldi endinn skoða

Norrænn hópur sérfræðinga í vörnum gegn álagseinkennum hefur þróað matskerfi til að meta álag á hreyfi- og stoðkerfi við vinnu (2). Markmiðið er að matskerfið sé hjálpartæki í daglegu vinnuverndarstarfi fyrirtækja. Áhættumat er gert um vinnustöður, vinnuskipulag og erfiða, líkamlega vinnu. Matskerfið ætti ekki síður að vera gagnlegt á hönnunarstigi framkvæmda, sem fyrsta stigs forvörn, til að meta álag við þá vinnu sem verið er að skipuleggja. Það er ódýrara og einfaldara að gera breytingar á teikniborðinu en eftir á þegar óþægindi starfsmanna eru ef til vill orðin staðreynd.

Fjölhæfir og heilbrigðir starfsmenn eru auðlind fyrirtækisins. Því skyldi hafa hugfast gamla máltækið að “í upphafi skyldi endinn skoða”! Það ætti jafnframt að vera markmið okkar að gera vinnustaðina þannig að við eigum góða möguleika á að njóta lífsins við góða heilsu við hefðbundinn eftirlaunaaldur.

Heimildaskrá:

1. Stefán Ólafsson. Lífskjör og lífshættir á Íslandi. Félagsvísindastofnun Háskóla Íslands, Hagstofa Íslands 1990.
2. Vinnueftirlit ríkisins: *Varnir gegn álagseinkennum*, Tema Nord 1994:514. Þróun aðferða til að meta álag og vinnuskilyrði á Norðurlöndum, Reykjavík 1994.
3. Þórunn Sveinsdóttir o.fl. *Vinnuverndaráttak í matvöruverslunum*. Vinnueftirlit ríkisins, Reykjavík 1997.
4. Hagberg o.fl. *Strategies for prevention of work-related musculoskeletal disorders*. Consensus paper. Int J Ind Erg 1993;11:77-81
5. Scientific committee for musculoskeletal disorders of the international commission on occupational health (ICOH). *Musculoskeletal disorders: Work-related Risk Factors and Prevention*. Int J Occup Environ Health, Vol 2/No 3, July-Sept 1996, 239-246.
6. Arbejdsmiljøfondet. *Når EGA skal afskaffes*. En hjælp til virksomhedens indsats mod Ensidigt Gentaget Arbejde, Danmark 1995. ISBN 87-7359-747-3.
7. Leppänen o.fl. *Deltagande planering*. Institutet för Arbetshygien, Helsingfors 1993, ISBN 951-801-998-3.