

Uheldige arbeidsstillinger

Arbeid som binder arbeidstakeren til én bestemt arbeidsstilling eller bevegelse over tid, utsetter kroppen for belastning som kan føre til helseplager og -skader. Vanlige helseplager er smerte og betennelser (inflammasjon) i ledd, leddbånd, slimposer, sener og i muskulatur.

Arbeidsstillinger og bevegelser har betydning for hvilke belastninger kroppen utsettes for og eventuelle skader.

Spesielt uheldig blir det når en over tid må utføre arbeid

- i fremoverbøyd stilling
- i bøyde og vridde stillinger
- med skjev belastning
- i stor avstand fra kroppen
- over skulderhøyde eller under knehøyde
- med kroppen i en ustø stilling

Belastning og risiko ved ulike arbeidsstillinger

De mest vanlige arbeidsstillinger er sittende og stående, men noe arbeid må også utføres i huksittende, knelende, knestående eller liggende stilling.

Sittende arbeid

Sittende arbeid krever minst energi og er vanligvis best ved lett arbeid. Denne stillingen gir god stabilitet ved blant annet presisjonsarbeid og pedalbruk.

Samtidig kan sittende arbeid gi fare for belastning på rygg, nakke og armer.

Stående arbeid

Stående arbeid er mindre belastende for ryggen enn sittende, den gir mulighet for større kraftbruk og øker bevegelsesfriheten. Arbeidsgiver må likevel legge til rette for å redusere belastningen basert på at

- belastningen på leddene i beina er større når man står eller går
- stillestående arbeid er belastende for blodsirkulasjonen i beina
- alle som har stående og gående arbeid, bør ha mulighet til å sitte ned regelmessig eller ved behov
- ståstøttestol kan brukes som avlasting

Arbeid på huk, på knærne eller knelende

Noen arbeidsoppgaver er avhengig av å bli gjort på huk eller på knærne, eller i knelende eller liggende stilling. I huksittende, knelende og kneliggende stillinger er knærne svært belastet, enten fordi de er bøyd over tid, eller fordi de belastes av kroppsvekten.

Arbeid i disse stillingene øker risikoen for slitasjegikt i knærne. Arbeid på kne eller på huk er ofte kombinert med en vridd arbeidsstilling, noe som øker risiko for muskel-/skjelettplager også i rygg og nakke.

Arbeidsgiver bør derfor legge til arbeidet til rette slik at arbeidstaker kan arbeide minst mulig i slike stillinger.

Hva må arbeidsgiver gjøre?

Manuelt arbeid kan gi risiko for helseplager ved at arbeidet blir for tungt, for ensformig, foregår i uheldige arbeidsstillinger eller varer for lenge. Flere enkeltoperasjoner som hver for seg ikke er tunge, kan tilsammen, og over tid, føre til for høy belastning. Ulike belastninger må derfor sees i sammenheng. [Les mer om manuelt arbeid.](#)

Du må legge til rette for at arbeidstaker

- har kroppen i en stødig stilling
- unngår ekstreme leddutslag ved tung belastning
- unngår uventede eller brå/rykkvise bevegelser
- fordeler belastningen jevnt på høyre og venstre kroppshalvdel
- forflytter istedenfor å løfte hvis det er mulig
- ikke kombinerer krav om presisjon og bruk av kraft

Hvis arbeidet likevel må utføres i en belastende arbeidsstilling, skal du redusere belastningen

- ved å legge opp til korte arbeidsøkter
- ved å la arbeidstakeren påvirke hvor hyppige og lange pausene bør være
- ved å sørge for at arbeidstaker har mulighet til å variere arbeidsstillingene
- ved å sørge for at arbeidstaker bruker hjelpemidler og verneutstyr som reduserer belastningen
- ved å sørge for god opplæring i arbeidsstillinger og -teknikk og i bruk av hjelpemidler

For å unngå sykdom og belastningsskader hos de ansatte, må både arbeidsgiver og arbeidstaker ta hensyn til hva som er god ergonomi.

Vurder risikoen ved ulike arbeidsstillinger

Vurderingsmodellene skiller mellom sittende arbeid, stående eller gående arbeid, arbeid på huk eller i knestående, og liggende arbeid. For sittende og stående arbeid må du også vurdere arbeidsstillingen for nakke, rygg, armer og bein.

Om vurderingsmodellene

Vurderingsmodellene skiller mellom sittende arbeid, stående eller gående arbeid, arbeid på huk eller i knestående, og liggende arbeid. For sittende og stående arbeid må også arbeidsstillingen for nakke, rygg, armer og ben vurderes.

Modellene skiller mellom tre risikoområder; rødt, grønt og gult. Grensene mellom områdene er ikke absolutte. Det er derfor alltid nødvendig å gjøre en nærmere vurdering med hensyn til hyppighet, tyngde, tid, summen av belastninger og individuelle forhold.

Rødt risikoområde

Sannsynligheten for å pådra seg belastningslidelser er meget høy. Endring av arbeidsforholdene fra rødt mot grønt vil være nødvendig. Dette betyr likevel ikke at arbeid i rødt område er ulovlig.

Gult risikoområde


Det foreligger en viss risiko for utvikling av belastningslidelser på kort eller lang sikt. Belastningene i arbeidet må vurderes nærmere. Det er særlig forhold som varighet, tempo og hyppighet av belastninger som er avgjørende. Kombinasjonen av belastningene kan føre til økt risiko.

Grønt risikoområde

Det er liten risiko for belastningslidelser for de fleste arbeidstakere. Dersom arbeidet er preget spesielle forhold, eller hvis arbeidstaker likevel pådrar seg belastningslidelser, bør arbeidsgiver foreta en nærmere vurdering.

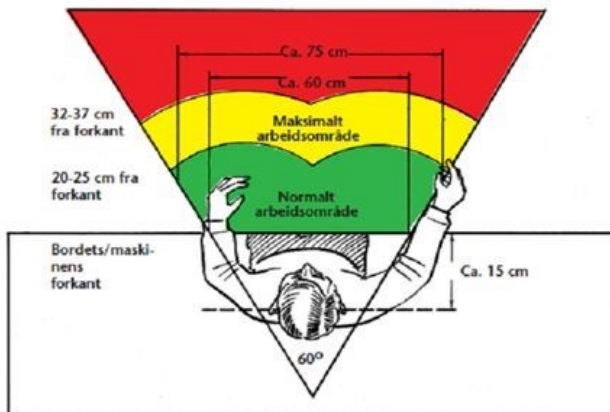
Grensene mellom risikoområdene er ikke absolutte.

Vurderingsmodell for sittende arbeid

Arbeidsstilling	Uakseptabelt	Vurderes nærmere	Akseptabelt
Sittende 	nakke bøyd / vridd fastlåst med synskrav	periodevis fastlåst	mest i midtstilling, bevegelsesfrihet
	rygg bøyd / vridd ofte / lenge fastlåst	bøyd / vridd i perioder	bevegelsesfrihet, godt tilpasset ryggstø
	armer løftede, arbeider i / over skulderhøyde mer enn 1/2 arms avstand fra kroppen ofte / lange perioder	løftede i perioder	arbeidshøyde og -radius tilpasset arbeidsoppgave og arbeidstaker
	bein mangler plass, mangler fotstøtte, lenge i samme posisjon, langvarig pedalarbeid	begrenset plass til bena, dårlig fotstøtte, noe pedalarbeid	god plass til beina, god fotstøtte lite pedalarbeid

Rekkeavstand ved sittende arbeid

Ved sittende arbeid bør vurderingen av arbeidsstillingen også ta hensyn til hendenes avstand fra kroppen (rekkeavstanden). Anbefalt rekkeavstand for arbeidstaker ved sittende arbeid:

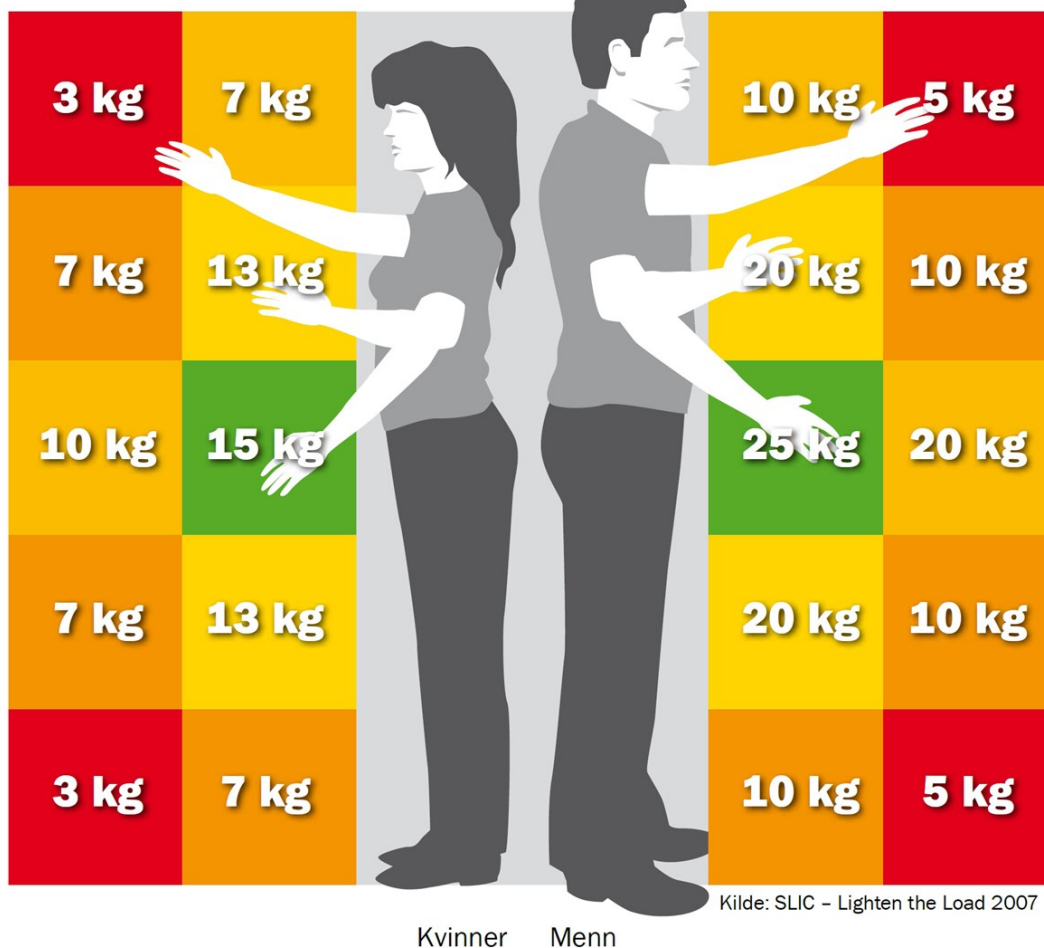


Vurderingsmodell for stående arbeid

Arbeidsstilling	Uakseptabelt	Vurderes nærmere	Akseptabelt
 Stående/gående nakke	bøyd / vridd fastlåst med synskrav	periodevis fastlåst	mest i oppreist posisjon, bevegelsesfrihet
	rygg bøyd / vridd ofte / lenge fastlåst	bøyd / vridd i perioder	mest i oppreist posisjon, bevegelsesfrihet
	armer løftede, arbeider i / over skulderhøyde mer enn 3/4 arms avstand fra kroppen ofte / lenge perioder	løftede i perioder	arbeidshøyde og -radius tilpasset arbeidsoppgave og arbeidstaker
	bein mangler plass ustabil underlag, lenge i samme posisjon, langvarig pedalarbeid	begrenset plass, dårlig underlag, periodevis i samme posisjon, noe pedalarbeid	god plass, ryddig, plant, sklisikkert, støtdempende underlag, bevegelsesfrihet, lite pedalarbeid

Vektgrenser for arbeid i stående stilling

Ved arbeid i stående stilling må man også ta hensyn til avstanden fra kroppen (rekkeavstanden). Vurderingsmodellen viser anbefalte grenser for vurdering av gjenstandens vekt i forhold til avstanden fra kroppen. Grensene er basert på belastning på korsryggen. Vekten er angitt loddrett. Rekkeavstanden er angitt vannrett.



Anbefalt arbeidshøyde for stående arbeid

Arbeid over skulderhøyde bør unngås fordi det krever statisk muskelarbeid og derfor er svært belastende. Det samme gjelder arbeid under knehøyde som også bør unngås på grunn av uheldig belastning på knær og rygg.

Vurderingsmodell for arbeid knestående eller på huk

Arbeidsstilling	Uakseptabelt	Vurderes nærmere	Akseptabelt
Sittende på huk/ knestående 	mer enn en 1/2 time av gangen, over mer enn halve arbeidsdagen dårlig underlag	periodevis	lite og kortvarig

Vurderingsmodell for liggende arbeid

Arbeidsstilling	Uakseptabelt	Vurderes nærmere	Akseptabelt
Liggende 	mer enn en 1/2 time av gangen, over mer enn halve arbeidsdagen dårlig underlag, konstant løftede armer uten armstøtte	periodevis	lite og kortvarig

I vurderingen av hvor belastende arbeidet er, må du også vurdere

- hvor mye bøyning eller vridning det er i rygg, nakke, hofter og knær
- hvor mye armene løftes - her må du særlig observere hvor ofte armen er løftet fremover, utover eller bakover i skulderleddet, og om hånden arbeider i albue, skulder eller hodehøyde. I tillegg må du observere hvor mye albuer og håndledd bøyes eller vrir.
- hvor ofte per arbeidsdag/uke og hvor lenge om gangen en arbeider i belastende arbeidsstillinger
- hvordan tyngden virker på kroppen i arbeidsstillingen
- om arbeidet er dynamisk eller om arbeidet innebærer statiske belastninger

Husk variasjon, pauser og hjelpemidler

Det beste for kroppen er å variere arbeidsbevegelsene, ved for eksempel å veksle mellom sittende og gående/stående arbeid. Ved bevegelse arbeider musklene dynamisk; de skifter mellom spenning og avspenning, mellom arbeid og hvile. Når arbeidstakeren holder samme stilling over tid, arbeider musklene statisk. Selv ved tilsynelatende lett arbeid kan dette raskt overbelaste muskulaturen.

Det er arbeidsgivers ansvar å legge til rette for at arbeidstaker kan arbeide i stillinger som ikke gir skade, og for å gi mulighet til variasjon og pauser.

[Les mer om ergonomi på arbeidsplassen](#)

[Les mer om manuelt arbeid, fare for helseplager og krav til risikovurdering](#)

Regelverk om uheldige arbeidsstillinger

- Om arbeidsgivers plikt til risikovurdering, opplæring og informasjon ved manuelt arbeid: [Forskrift om utførelse av arbeid kapittel 23](#)