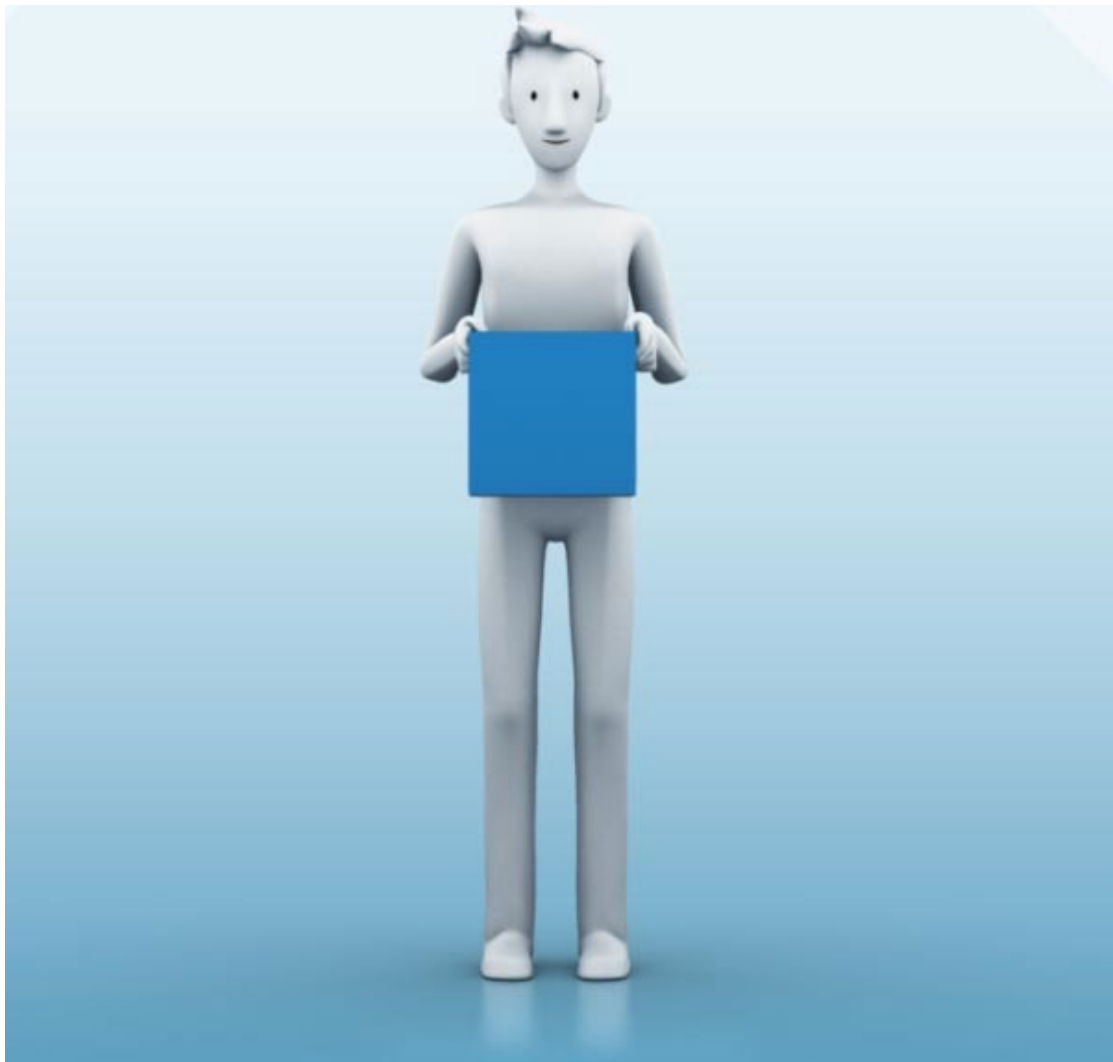


# TUNGE LØFT

En lille generel guide om, hvad du og dit institut skal være opmærksom på ifbm tunge løft



# Hvad siger Arbejdstilsynet om løft?

Manuel håndtering kan være årsag til skader på kroppens led, muskler, sener, kredsløb og nerver. Især rygskader ses hyppigt. Det er navnlig store, hyppigt gentagne, uventede og langvarige belastninger af kroppen, der kan give skader.

Risikoen for skader hænger sammen med:

- Den vægt, der skal flyttes
- Den kraft, der skal præsteres
- Den metode, der bruges - fx om der løftes, bæres, slæbes, trækkes eller skubbes
- Hvordan kroppen bruges, herunder arbejdsstilling og -bevægelser, kraftretning og acceleration
- Om der bruges egnede tekniske hjælpemidler, der helt eller delvist aflaster under hele eller dele af flytningen
- Arbejdets planlægning og tilrettelæggelse, fx hvor tit og hvor lang tid den manuelle håndtering foregår, og om der er passende pauser til restituering

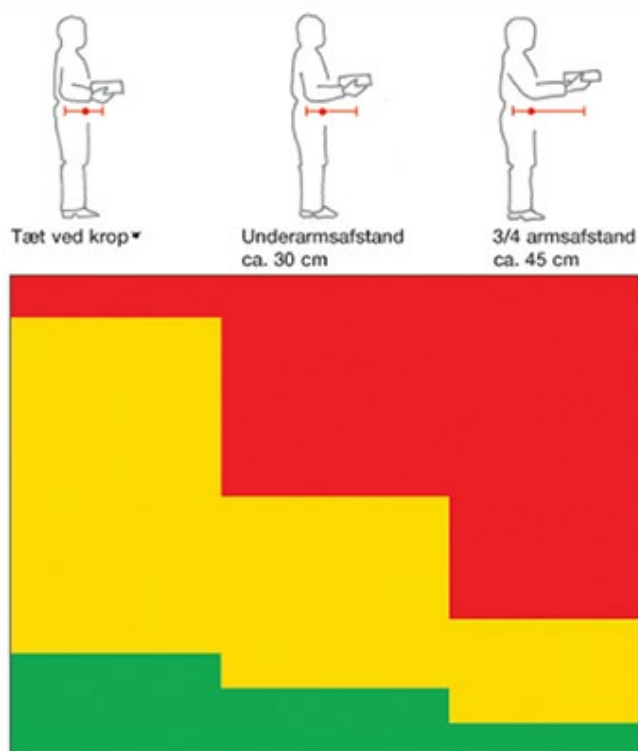
Der er særlig stor risiko for skader:

- Når belastningerne er uventede
- Ved uvant arbejde
- Når man er udsat for vibrationer eller arbejder i en foroverbøjet arbejdsstilling inden starten på løftearbejde



## Skema til vurdering af byrdens vægt i relation til rækkeafstanden

- **Rødt** område er næsten altid sundhedsskadeligt
- **Gult** område – det afhænger af hvordan løftet foregår
- **Grønt** område – næsten altid ok
- Løftet foregår med to hænder!

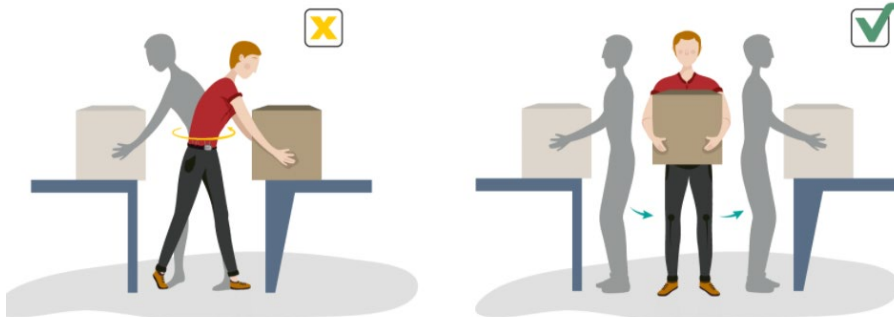


## Når du vurderer et løft

- Hvad vejer byrden?
- Hvor lang er rækkeafstanden  
- måles lige fra byrden slipper underlaget
- Hvad kan forværre et løft?
  - Lave løft (under knæene)
  - Høje løft (over skuldrene)
  - Hvis der er der vrid (når næse og tæer ikke er samme retning)
  - Hvis der er dårlige pladsforhold
  - Hvis der er mange løft, ofte
  - Hvis det er svært at holde byrden (glat, varm, ingen håndtag, levende...)
  - Hvis byrden skal bæres

# Gode løfteteknikker

- Næse og tæer i samme retning, så undgår du vrid



- Bær byrden så tæt på kroppen som muligt
- Bøj i hoften og hold ryggen lige, så bruger du de store muskler til løftet, og skåner ryggen



- Sørg for at tunge ting placeres så de er mellem skuldre og midt på låret



Her er byrderne hævet med 2 paller

## Brug tekniske hjælpemidler, hvor det er muligt



Ønsker du hjælp eller sparring til din arbejdssituation, arbejdsstilling/er eller evt. indkøb af tekniske hjælpemidler, kan du forhøre dig hos din lokale ergonomiambassadør.

# Holdning, vaner og adfærd

- Hvordan er holdningen til løft?
- Er der en "Tarzan-kultur", hvor det er lidt sejt at kunne løfte tungt? Måske er det ikke helt accepteret at bede om hjælp eller benytte hjælpemidler
- Hvordan er ledelsens holdning til tunge løft?

## God planlægning

- Er der lagt en plan for at komme tunge løft til livs?
- Er medarbejderne/kollegaerne opmærksomme på hvordan de undgår løft – er det noget man taler om og prøver at hindre?
- Er der fx tænkt over at placere tunge ting på de midterste hylder på reoler/lager?
- Har man afprøvet forskellige tekniske hjælpemidler uden succes?
- Har man fx overvejet at bestille dunke med 5 liter i stedet for 10 liter?
- Er der tænkt over løft og ergonomi ved anskaffelse af nyt udstyr (redskaber, maskiner mv)?

## Gode links

[www.at.dk](http://www.at.dk) (lovgivning og apv-tjekskemaer)

[www.bevarryggen.dk](http://www.bevarryggen.dk)

<https://immodenmark.dk/hjaelpemidler-til-tunge-loeft/>

<https://www.hovmand.com/da/blog/7-tips-l%C3%B8fter-du-riktigt-i-hverdagen>

Ønsker du hjælp eller sparring til din arbejdssituation, arbejdsstilling/er eller evt. indkøb af tekniske hjælpemidler, kan du forhøre dig hos din lokale ergonomiambassadør.