

Ergonomian tavoitteena on työkyvyn, terveyden ja ammatillisen osaamisen avulla, ehkäistä mm. rasitusvammojen, kulumien ja työtapaturmien syntyä

Fyysisesti raskaassa työssä, jossa yhtenä työvälineenä on oma keho, pitää olla fyysisesti hyvässä kunnossa.

Virheellinen kuormitus johtaa liikuntaelinoireiden syntyyn.

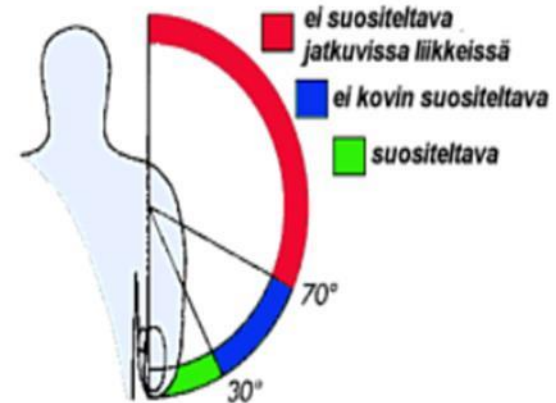
Kuormitukseen voidaan vaikuttaa mm. hyvällä perehdytyksellä ja ergonomialla, edullisella lihastyöllä, töiden rytmittämällä.



ANNIKA PELTONEN
Työfysioterapeutti
Mehiläinen Työelämäpalvelut Oy

Ergonomiset työasennot?

- Työtä tehdessä kannattaa **välttää** niveliä kuormittavia ja rasitusoireita aiheuttavia ääriasentoja. Näitä ääriasentoja ovat mm.
 - - **niskan taipuneet asennot** esim. ylätasen pyyhkiminen, moppaaminen
 - - **olkavarren kohoasento** esim. pintojen pyyhkiminen
 - - **selän kumara tai kiertynyt asento** esim. roskakorien tyhjentäminen tai jätessäkkien nostaminen
 - - **ranteen kiertynyt tai taipunut asento** esim. lastalla kuivaaminen
 - - **sormien voimakas puristus** esim. mopin tai harjan varresta
 - - **vähäinen jalkojen käyttö ja taaksepäinen kulkusuunta**



MOPPAUS

- varren korkeuden säätäminen
- käytä tasapuolisesti molempia käsiä
- vaihtele työttekniikkaa / s-moppaus ja työntö
- pidä kädet hartiatason alapuolella
- kuivat ja nihkeät siivousmenetelmät
- kevyt ote työvälineestä



KUMARTELU

- vältä turhaa kumartelua, käytä jalkoja
- ota tukea aina kun mahdollista
- vältä yhtäaikaista kumartamista ja kiertoa



KURKOTTELU

- työliikkeen suunta ylös-alas
- ole lähellä puhdistettavaa pintaa.
Kierrä esim. leveän pöydän toiselle puolelle
- käytä kalustemoppeja ja nivellettyjä säätövarsia
- pidä kädet hartiatason alapuolella



IMUROINTI

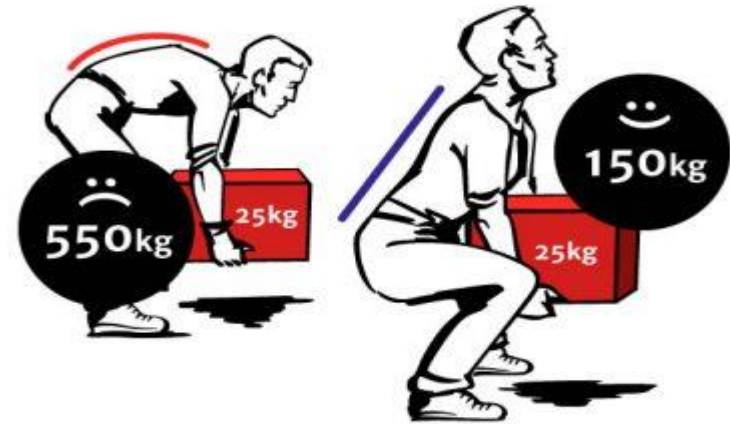
- älä kurottele, astu askel lähemmäksi
- kierrä imurin letku selän takaa, selkä pysyy paremmin suorassa
- joustajaloilla huonekalujen alta imuroidessa



KANTAMINEN JA NOSTAMINEN

- valmistaudu (taakan sijainti ja koko)
- jännitä vatsalihaksia, ota ”pito”
- pidä taakka lähellä vartaloa
- älä kierrä tai taivuta
- älä riuhtaise
- käytä jalkalihaksia, taivuta polvia, ponnista reisilihaksilla

- käytä nostoapuvälineitä tai kaveria apuna
- hyödynnä apuvälineitä, kuten siivousvaunuja, nokkakärkyjä jne.
- huomioi alusta ja jalkineet



- Työn tauotuksen tavoitteena on fyysisen ja henkisen toimintakyvyn parantaminen sekä tasaisen työvireen ylläpito koko työvuoron ajan
- Taukojen lisäksi työ tulisi keskeyttää silloin tällöin muutamiksi sekunneiksi eli mikrotauoiksi
- Työn lomassa vastaliikkeiden avulla saadaan **lihastyön** kuormitusta vähennettyä



- Käytä vedettömiä / nihkeitä siivousmenetelmiä.
- Käytä varrellisia ja nivellettyjä työvälineitä.
- Säädä työvälineiden varret ja kahvat itsellesi sopiviksi.
- Pyyhi ylhäältä alaspäin.
- Työskentele vuoroin oikealla ja vasemmalla kädellä.
- Älä turhaan purista.
- Mene lähelle - älä kurkota.
- Nojaa kädellä, reidellä tai vaikkapa istahda, jos voit.
- Kyykisty, selän kumartamisen sijasta.
- Kulkusuunta eteenpäin, jos mahdollista.
- Tauota työtä ja tee taukojen aikana palauttavia vastaliikkeitä.

*Hyvinvoiva työntekijä voi
myös vapaa-ajalla hyvin!*

KIITOS!

