



Handintensivt arbete

Magnus Sköldbäck
Ergonom/Leg arbetsterapeut

Pe3 företagshälsa
Företagshälsan Runstenen



1



Innehåll

- Varför riskbedömningar
- Historisk tillbakablick på handen
- Kort om besvär
- Hur går riskbedömningar till
- Några resultat



2



Varför riskbedömning för handintensivt?

Enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter om medicinska kontroller i arbetslivet, AFS 2019:3 ska arbetsgivaren göra en riskbedömning om arbetstagaren har arbetsuppgifter som belastar hand/handled mer än (4 h) timmar per dag.



3

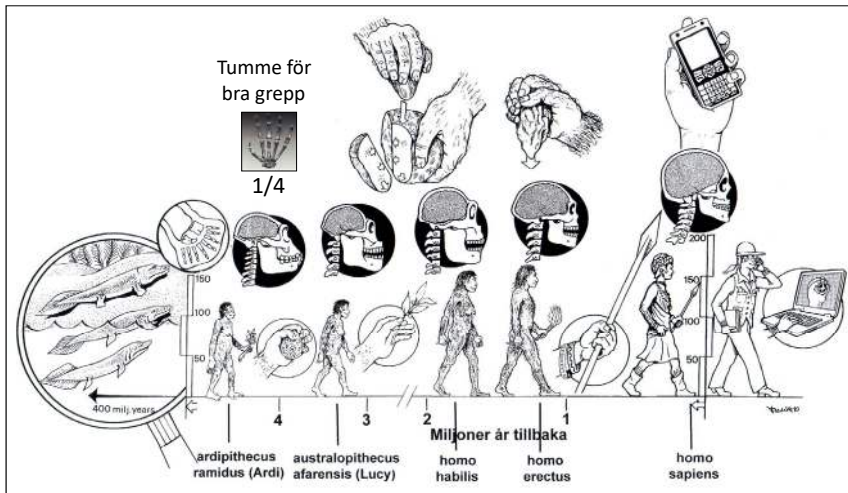
Exempel på arbetsmoment som kan vara handintensiva

- Att stycka kött vid ett löpande band
- Sortering av post
- Montering av tex elektronikprodukter
- **Städning** - Till exempel vid bäddning när man griper tag om sängkläderna för att skaka ut dem eller vid mopning



4

Handen och hjärnan i ett 4 miljoner års perspektiv



Från: Lundborg 2011, Handen och hjärnan

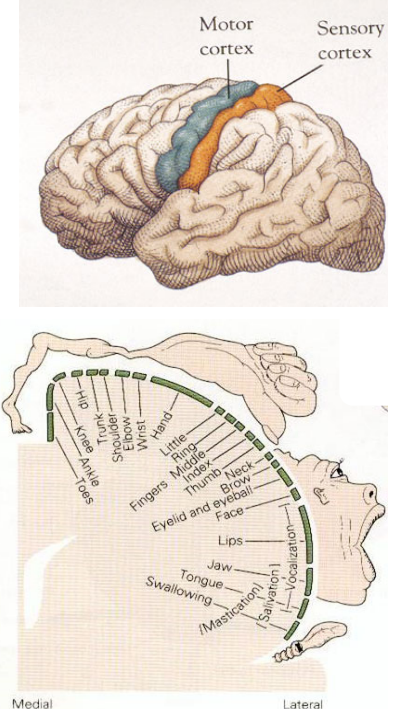
5

Homunculus



Wilder Penfield
1891-1976

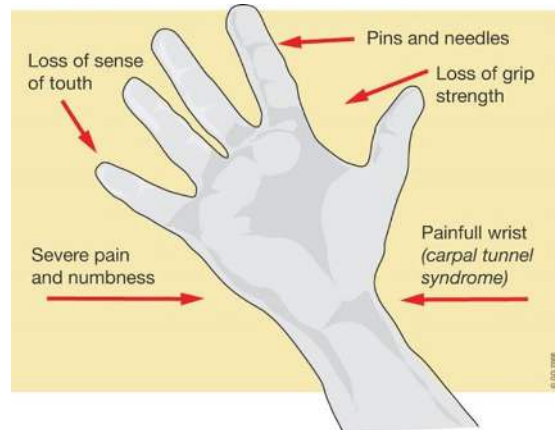
Från Hkir rehabilitering
i Malmö.



6

Besvär som kan uppstå

”Handintensivt arbete kan påverka nerver, senor, leder och muskler i handleder, armbågar, axlar eller nacke, och kan ge ihållande värk och domningar eller andra besvär. Vardagliga rörelser som att hålla i, eller sträcka sig efter en tallrik med mat, kan göra ont och bli ett problem.” (AFS 2019: 3)



7

Trånga och därmed ömtåliga ställen för överbelastning

Overuse

Musarm

Cumulative trauma disorder - CTD

Vibrationsneuropathi

HAVS (hand arm vibration syndrome)

Tennisarmbåge

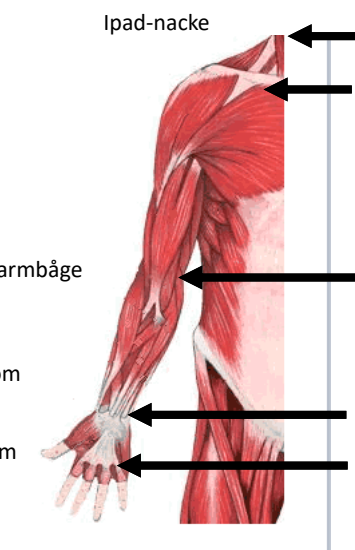
Cubitaltunnelsyndrom

Mb de Quervain

Carpaltunnelsyndrom

Triggerfinger

Sms-tumme



Från Hkir rehabilitering i Malmö.

8

Hur går bedömningarna till?

- Möte med ansvariga chefer
- Observation av utvalda arbetsmoment
- Intervju av arbetstagare + skattning av belastning
- Checklistor
- Sammanställning
- Tagit viss hänsyn till rapporter med mätresultat från AMM



<https://sodrasjukvardsregionen.se/download/rapport-82021-arbeten-som-amm-syd-identifierat-som-handintensiva-baserat-pa-objektiva-matmetoder-och-foreslagna-atgardsnivaer/>

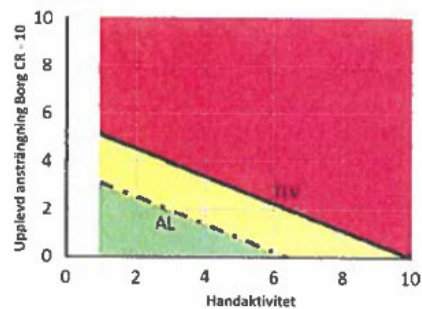


9

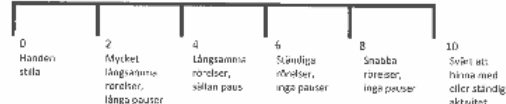
| | | |
|-----|-----------------|----------------|
| 0 | Ingen alls | |
| 0,3 | | |
| 0,5 | Extremt svag | Knappt kännbar |
| 0,7 | | |
| 1 | Mycket svag | |
| 1,5 | | |
| 2 | Svag | Lätt |
| 2,5 | | |
| 3 | Måttlig | |
| 4 | | |
| 5 | Stark | Tung |
| 6 | | |
| 7 | Mycket stark | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | Extremt stark | "Maximal" |
| 11 | | |
| • | Absolut maximum | Högsta möjliga |

Gunnar Berg Cifvo-skalan
© Gunnar Berg, 1984, 1998

HAL Graf



Handaktivitet



10

HAL bedömningskala

| Poäng | Åtgärdsnivå |
|---|--|
| Under gräns för åtgärd | Bibehålla |
| Över insatsvärdet Action Limit (AL) men under gränsvärdet Threshold limit value (TLV) | Ökad risk för belastningsskada Åtgärder rekommenderas |
| Över gränsvärdet (TLV) | Stor risk för belastningsskada Åtgärder krävs |



11

| Färja | Kök | Upplevd ansträngning enligt Borgskalan* | Tid | HAL bedömning ACGIHS gränsvärde | Övrigt |
|----------|---|---|--------------|---------------------------------|---|
| Fartyg 1 | Stekbord som helhet Proviant Hantera Bleck | 5 7 7 | 10 h /pass | | |
| Fartyg 2 | Förberedning/kalls känk Stekbord som helhet | 3 3 | 10,6 h /pass | | Låg aktivitet |
| Fartyg 3 | Kallskänk Krama räkor/spritsa/dra plast/hacka, smörar mm Kock Hantera bleck, grytor, röra | 5,6 5,5 | 10,6 h /pass | | |
| Fartyg 4 | Kallskänk Hacka, smörar mm Kock Hantera bleck, grytor, röra | 5,6,5 Låg aktivitet, fick inget svar | 10,6 h /pass | | Uppskattar handintensiva arbetsmoment till 5 h/dag = när jag jobbar aktivt med händerna tex hackar med kniven |

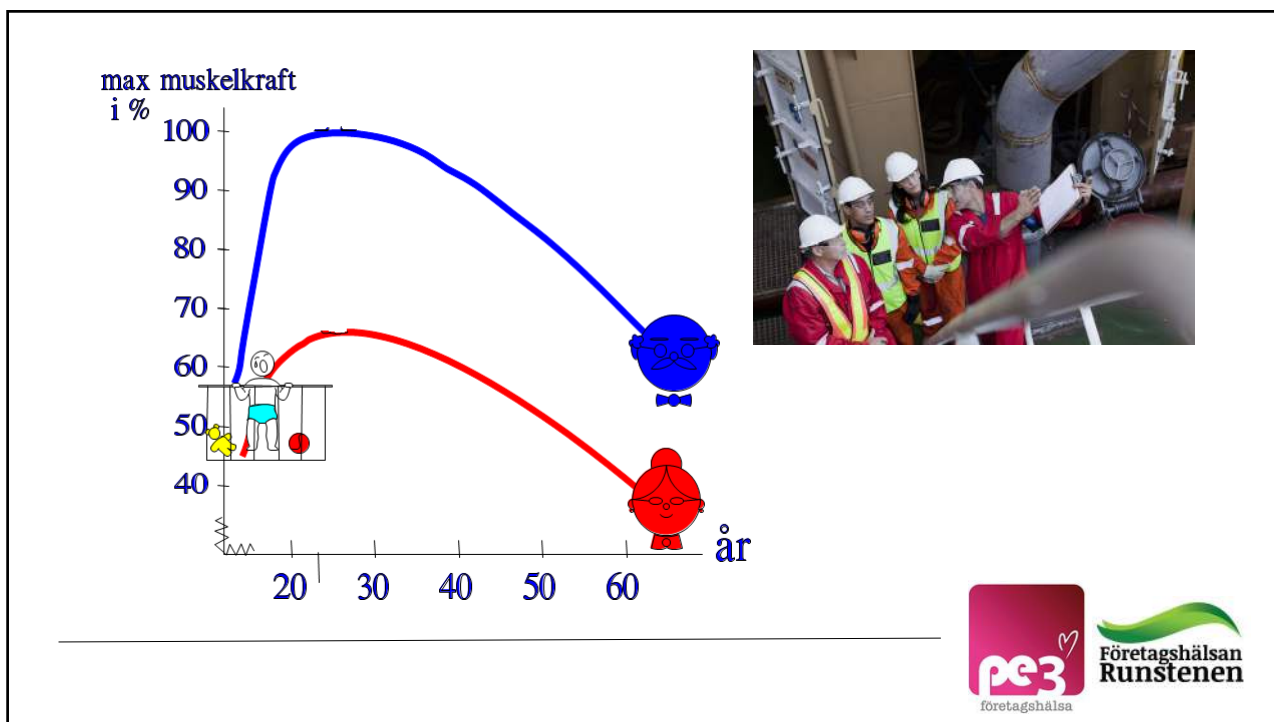


12

| Färja | Hotellet | Upplevd ansträngning enligt Borgskalan* | Tid | HAL bedömning ACGIHs gränsvärde | Övrigt |
|----------|--|---|----------------|---------------------------------|--|
| Fartyg 1 | Dammsugning | 2 | 1 h 3,5–4 h | [Red] | Tidsintensivt pga vändande tur |
| | Städa toalett | 4 | | | |
| | Bäddning (easybed) | 3 | | | |
| | Vikning av täcke | 4 | | | |
| Fartyg 2 | Tömna hytter | 2 | 10,6 h /pass | [Yellow] | Inga ordinarie personal från hotellet/växlar mellan olika arbetsuppgifter |
| | Städa badrum | 2 | | | |
| | Bädda sängar | 2 | | | |
| | Torka av | 2 | | | |
| | Dammsugning | 2 | | | |
| Fartyg 3 | Bädda av/på Spola/tvätta toalett Torka golv | 5,3,3 | 10,6 h /pass | [Red] | Tidsintensivt pga vändande tur |
| | Städa publika utrymmen Dammsuga/toalett | 5,3,3 | | | |
| Fartyg 4 | Bädda av/på Spola/tvätta toalett/torka golv | 4,5,3,5 | 10,6 h /pass | [Red] | Tidsintensivt pga vändande tur Fick visat momenten. Inte bedöma i aktion. |



13



14

Vibrationer

Vid användande av
Nål/mejselhacka
uppnås:
Insatsvärde <30min
Gränsvärde <2tim



Tips på checklista

<https://amm uppsala.se/wp-content/uploads/2022/05/formular-for-identifiering-av-behov-av-riskbedomning-handbelastande-arbete.pdf>

Hur kan vi/ni jobba vidare med ergonomi?

- Organisatoriska förändringar – kombitjänster, principen är ett arbete som är bedömt som rätt i det handintensiva kombineras med ett gult eller grönt.
Kommer även ge positiva förutsättningar på övrig ergonomi.
- Vad kan individen förändra – går det att arbeta mer skonsamt med vissa arbetsuppgifter? Skulle jag kunna fördela belastningen mer mellan höger och vänster arm? Kan vi fördela arbetsuppgifterna inom vår grupp? Använder vi den utrustningen/hjälpmiddel vi har?
- Förändringsarbete genom att göra medarbetare delaktiga – ledningen ger förutsättningar



17

Sist men inte minst –
ingen arbetsställning
är perfekt!



18