

Ergonomi

Hva er ergonomi?

Handler om hvordan du bruker kroppen din.

- hvordan du står, går og sitter
- hvordan du løfter
- hvordan du flytter en pasient fra en plass til en annen, fra seng til stol osv.

Handler om hvordan vi kan tilrettelegge arbeidsoppgaver, slik at du kan bruke kroppen på best mulig måte når du arbeider og ellers i livet.

Handler også om hvordan arbeidsmiljøet er.

- kjenner du de du arbeider med?
- er det for mye jobb, eller for lite jobb?
- kan du spørre de du jobber sammen med, hvis det er noe du trenger hjelp til.



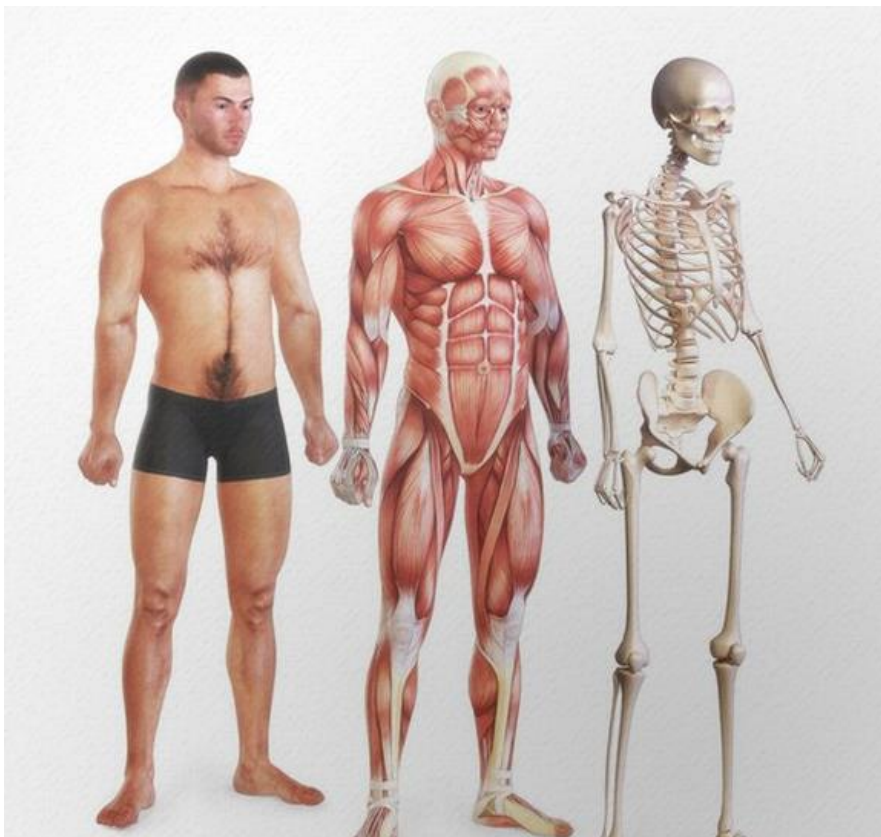
Hvorfor er ergonomi viktig?

Når du følger **ergonomiske prinsipper**, forebygger du **belastningslidelser**.

Ergonomiske prinsipper= regler for å forebygge belastningslidelser.

Belastningslidelse= smerter i **muskel og skjelettsystemet** på grunn av **overbelastning** eller feil bruk av **bevegelsesapparatet**.

Muskel- og skjelettsystemet= kroppens muskler, bein, ledd og sener. Det som gjør at vi kan bevege kroppen, bevegelsesapparatet



Oppgave:

Finn ut hva den største årsaken til sykmelding er, i det norske helsevesenet.

Ergonomiske prinsipper, naturlig bevegelsesmønster

1. Bruk et naturlig bevegelsesmønster
2. Varier arbeidet- og planlegg tida di
3. Bruk gode arbeidsstillinger
4. Bruk riktige arbeidsteknikker
5. Jobb for et godt psykososialt arbeidsmiljø

1. Bruk et naturlig bevegelsesmønster/ tyngdeoverføring.

Tenk over hvordan du står, går, setter deg på en stol, reiser deg fra en stol, legger deg i en seng og står opp fra en seng, kommer deg lenger opp i senga, ned i senga osv. Alle gjør dette på sin egen måte, men noe er likt i måten alle gjør det på. Det at vi flytter vekten fra en del av kroppen til en annen del av kroppen er likt for de aller fleste (det må tas hensyn til bevegelsehemninger). Det er denne tyngdeoverføringen og den naturlige måten å bevege seg på, du skal bruke når du hjelper pasienter/brukere.

Oppgave, praktisk:

Gå over gulvet, sett deg på en stol og reis deg. Beskriv med egne ord hva du gjør.



Forflytning, helt naturlig

Se denne videoen: <https://www.youtube.com/watch?v=P3iO2a3qCFs>

(hentet fra Trondheim kommune, YouTube)

Forflytning helt naturlig gir:

- en lettere hverdag
- mindre tunge løft
- mindre belastning
- lavere sykefravær

Ergonomiske prinsipper, gode arbeidsstillinger

- Det er viktig at du bruker muskler og ledd i de stillingene de tåler det mest, og tilpasser høyden du arbeider i etter deg selv.
- Leddene tåler mest i midtstilling. Unngå vridning på rygg, knær og hofter.
- Hold armene nær kroppen når du griper, drar og løfter
- Bruk de sterkeste musklene, de store muskelgruppene i bein og setet.
- Ha lavt tyngdepunkt.

Bilde av riktig sittestilling:



Bilde av feil sittestilling:



Oppgave:

Finn ut og forklar:

- Hvordan du sitter ergonomisk riktig ved arbeidsplassen din?
- Hva som er riktig arbeidshøyde for deg når du skal stelle en pasient i senga?

Ergonomiske prinsipper, riktige arbeidsteknikker

Riktige arbeidsteknikker handler om hvordan du forflytter, bærer, skyver, trekker, løfter og bruk av hjelpemidler.

Hvordan du forflytter, og bruk av hjelpemidler er veldig viktig.

Du skal alltid arbeide slik at du bruker minst mulig kraft.

- Utnytt tyngdekraft og friksjon- tyngdekraft er det som gjør at du har beina på bakken- friksjon er den kraften som gjør det vanskelig å bevege to flater mot hverandre.
- Løft riktig og aldri mer enn 25 kg. Bilde/video av riktig løfteteknikk?
- Bruk hjelpemidler i stedet for å løfte
- Forflytt i stedet for å løfte, forflytning er en bevegelse i horisontal retning -----



Video av forflytning:

Forflytning over på siden:

<https://www.youtube.com/watch?v=t2TOqWOWC1k&list=PLkShsHUUHuFLp1eALoLIAylhwaGhVSFO-4&index=7>

Personløfter:

https://www.youtube.com/watch?v=GGEZIJE_17I&list=PLkShsHUUHuFLp1eALoLIAylhwaGhVSFO-4&index=4

Forflytning av pasient:

<https://www.youtube.com/watch?v=SjUWhAMWu7A&list=PLkShsHUUHuFLp1eALoLIAylhwaGhVSFO-4&index=18>

Oppgave i praksis:

Hjelp en pasient å komme seg fra seng til stol/komme seg lengre opp i senga/ lengre inn på en stol. Tenk naturlig bevegelsesmønster og forflytning.