



Det tilsyneladende ufarlige  
- ulykker ved manuel håndtering



Indsatsen mod arbejdsulykker har i mange år særligt været rettet mod situationer, hvor maskiner og tekniske hjælpemidler spiller en væsentlig rolle. Nye analyser viser, at det fokus er for snævert.

# Nyt syn på ar



## Slagkraftigt bordben

To mand i en møbelbutik er ved at arrangere en vinduesudstilling. Netop som de sætter et større teaktræssofabord fra sig, mister den ene grebet om det relativt tunge bord. I forsøget på at undgå at blive ramt vrikker han om på foden. Ulykken medfører 10 fraværdsdage.

## Vinkeljern

En medarbejder hos en isenkræmmer er på lageret for at hente en kasse vinkeljern. Kassen befinder sig over hovedhøjde. Da han får trukket kassen ud, går det op for medarbejderen, at den har været åbnet før, og at han trækker i en løs endeklap. Endeklappen ryger af, og kassen dratter ned. Medarbejderen rammes af kassen. Han er uarbejdsdygtig i en hel uge.

## Ulykker ved manuel håndtering i snit pr. år

Død	Andre alvorlige ulykker	Øvrige	i alt
1	501	11.521	12.023

## Det tilsyneladende ufarlige

Over halvdelen af alle arbejdsulykker skyldes ”banale” situationer. F.eks. en kasse der skal flyttes, en stige man står på, eller en våd eller fedtet plet på et gulv.

Det er situationer vi normalt ikke regner for noget – det tilsyneladende ufarlige.

Det tilsyneladende ufarlige rammer ikke kun den, der dagligt befinder sig i situationerne, f.eks. en lagerarbejder der hver dag flytter kasser.

Det tilsyneladende ufarlige rammer også den, der kun af og til befinder sig i en sådan situation, f.eks. sekretæren, der flytter en enkelt kasse hvert andet år i forbindelse med en kontorflytning.

# Arbejdsulykker

## Manuel håndtering - når vi bærer og løfter

Folderen her har fokus på den særlige del af det tilsyneladende ufarlige, hvor skaden er sket i forbindelse med manuel håndtering. Det er ulykker der sker, når vi enten løfter, flytter eller bærer.

## Ulykkerne koster dyrt

Manuel håndtering giver hvert år anledning til mere end 12.000 ulykker. Det svarer til næsten hver fjerde (25%) af alle anmeldte arbejdsulykker. Ulykkestypen giver med andre ord anledning til et meget stort antal sygefraværdsdage. Især uhensigtsmæssige bevægelser og tunge løft er den store synder.

## Ryggen rammes hårdt

Der sker relativt få dødsulykker og andre alvorlige ulykker i forbindelse med manuel håndtering. Alligevel giver ulykkestypen anledning til såvel dødsfald som amputationer af f.eks. fingre og tæer. Den helt store ulykkesgruppe er dog rygs-kader. 67% af samtlige anmeldte rygs-kader sker i forbindelse med manuel håndtering. Rygs-kader omfatter bl.a. hold i ryggen og diskusprolaps.

**Ulykker i forbindelse med manuel håndtering deler sig i to grupper - ulykker med "personer" og ulykker med "ting og sager".**

# Det **tilsyneladende**

Ulykker med personer sker typisk i de brancher, hvor man har mange løft af personer. Det vil især sige på sygehuse og i forbindelse med ældre- og børnepleje.

Ulykkerne med håndtering af "ting og sager" sker derimod i stort set alle brancher. Og ofte er der tale om arbejdssituationer, der ligger uden for det normale, daglige arbejde, d.v.s. situationer, der kun forekommer af og til.

Det der oftest giver anledning til ulykker med "ting og sager" er kasser, sække, bygningselementer - f.eks. træbjælker, jernplader og møbler.

## Forebyggelse er mulig

Forebyggelse af ulykker i forbindelse med manuel håndtering kræver stor disciplin. Det skyldes, at mange af ulykkerne sker uden for de normale arbejdssituationer.

En effektiv forebyggelse er ikke desto mindre mulig. Indsatsen hænger nøje sammen med, at gældende love og regler overholdes. Derudover er det afgørende at den bære- eller løfteopgave, man står overfor, tænkes godt igennem, inden man begynder at løfte.

# de ufarlige rammer alle

## Her sker ulykkerne oftest

Patienter/kli- enter/beboere	Kasser	Sække	Bygnings- elementer	Møbler	Ulykker ved manuel hånd- tering i snit pr. år
16%	6%	2%	9%	5%	12.023



### Kørestolen

En beboer på et plejecenter er skredet frem i sin kørestol. En hjælper vil løfte beboeren tilbage på plads. Hjælperen vælger at klare opgaven selv, men sørger for en slynge om beboerens knæ til at hjælpe med løftet. Hjælperen tager nu fat under beboerens arm og begynder at løfte. I det samme mærker hun et jag i ryggen. Skaden er en forstuvning. Hun er sygemeldt i 14 dage.

### Festen

Der ryddes op efter en fest, og stole skal sættes i stabler. En af deltagerne i

oprydningen mener, at han nok kan klare tre stole på en gang. Han løfter stolene og vil placere dem øverst i en stabel. I det han slipper grebet, mærker han en skærende smerte i ryggen. Han er syg i 3 uger.

### Tunge bøger

En flyttemand stabler kasser i en flyttebil. Kasserne står stablet fra gulv til loft. Flyttemanden griber fat i en kasse med bøger og vil kaste den op ovenpå det fjerde lag. Han mærker i det samme et kraftigt jag i ryggen og må slippe kassen. Ulykken medfører 14 dages sygefravær.

## De typiske ulykker - og deres forebyggelse

På Arbejdstilsynets hjemmeside, [www.at.dk](http://www.at.dk), er det muligt at læse hele den rapport der ligger til grund for folderen her - "Ulykker ved manuel håndtering".

Her gennemgås de mest hyppige ulykker - deres umiddelbare årsager og forebyggelse.

## Patienter - klienter - beboere

De fleste ulykker opstår i forbindelse med forflytning af patienter. Den typiske årsag er at noget uventet sker, f.eks. at en patient er ved at falde, og hjælperen derfor forsøger at gribe patienten. Mange ulykker skyldes også at hjælperen - eller hjælperne - træder forkert, vrikker om på foden eller snubler.

### De almindeligste forholdsregler

- ✓ **Før du/l løfter**
- ✓ Kender du/l den, der skal flyttes - vedkommendes evne, vilje og mulighed for at samarbejde?
- ✓ Er det nødvendigt at løfte patienten? Kan han skubbes eller køres i stedet?
- ✓ Brug hjælpemidler - alt fra plastikposer til loftlift kan gøre flytningen nemmere.
- ✓ Er I to, så vær sikker på, at I er enige om måden, I vil løfte på.
- ✓ Er der plads nok til løftet - til såvel hjælpemidler som korrekte arbejdsstillinger?
- ✓ Løft ikke, før du/l har modtaget instruktion. Det gælder også instruktion i brug af hjælpemidler.
- ✓ Fjern forhindringer - f.eks. rod og møbler.
- ✓ Sørg for, at du/l kan se, hvor du/l går.

### **Mens du løfter**

- ✓ Vær sikker på, at patienten forstår, hvad der skal ske, hvis han selv skal hjælpe til.
- ✓ Sørg for, at det aldrig er din ryg, der skal tage vægten, hvis patientens kræfter svigter.

### Henvisninger

- Bekendtgørelse nr. 1164 af 16. dec. 1992 om manuel håndtering.
- Bekendtgørelse nr. 492 af 20. juni 2002 om arbejdets udførelse.

## Kasser

Den typiske ulykke sker i forbindelse med at man griber fat i kassen og løfter den op. En del ulykker sker også undervejs i løftet, f.eks. kasser der hænger fast eller indhold der forskubber sig. Fødder der smutter og fingre der klemmes eller skæres på kanter er også typiske. Endelig sker en del ulykker i forbindelse med at kasser tabes.

## Sække

De fleste ulykker sker i forbindelse med uhensigtsmæssige bevægelser under løftet. Foruden rygskaderne er der også mange skader på skuldre, arme og hænder.

## Bygge- og bygningslementer

Bygge- og bygningslementer omfatter bl.a. bjælker, brædder, lister, jernstænger, stivere, plader, bindejern m.v. Den typiske ulykke sker i forbindelse med uhensigtsmæssige bevægelser, når der løftes - ofte p.g.a. dårlige pladsforhold, ustabile underlag eller uventede hændelser.

## Møbler

Ulykkerne sker typisk, når møbler flyttes i forbindelse med oprydning eller rengøring. Den udløsende faktor er typisk utilsigtede bevægelser. Foruden rygskader er også knæskader hyppige.

### De almindeligste forholdsregler

### Henvisninger

#### **Før du løfter**

- ✓ Hvor tungt er det du skal løfte? Skub eller rok lidt med byrden.
- ✓ Kan du undgå at løfte - og i stedet f.eks. skubbe byrden?
- ✓ Brug løftegrej til tunge byrder.
- ✓ Er byrden god at få fat på? Er den stabil og emballagen intakt?
- ✓ Er der fri bane, god plads og sikkert underlag? Er der stabil afsætningsmulighed i god højde?
- ✓ Kan du se, hvor du sætter fødderne - eller tager byrden udsynet?
- ✓ Brug passende fodtøj og handsker.

→ At-vejledning D.3.1 om løft, træk og skub.

#### **Mens du løfter**

- ✓ Tag godt fat og løft med begge hænder.
- ✓ Løft byrden tæt ved kroppen.
- ✓ Sørg for at løftet bliver så kortvarigt som muligt.
- ✓ Placer byrden så den nemt kan løftes videre.

## Ulykker ved manuel håndtering fordelt på branchegrupper og ulykkernes alvor. Anmeldte arbejdsulykker 1994-2002.

Branchegrupper	Død	Alvorlige	Andre	I alt
01 Metal-, stålværker og støberier		38	677	715
02 Fremstilling af transportmidler		88	1261	1349
03 Skibsværfter		90	1429	1519
04 El- og varmforsyning		21	672	693
05 Jern- og metalvareindustri	1	303	4272	4576
06 Maskinindustri		333	4586	4919
07 El- og elektronikindustri		44	1048	1092
08 Autobranchen		28	260	288
09 Jord-, beton- og belægning	1	295	3357	3653
10 Murer-, snedker- og tømrerforretninger		125	1745	1870
11 Færdiggørelsesarbejde		13	395	408
12 Isolering og installation		80	2088	2168
13 Trykkerier og udgivervirksomhed		19	361	380
14 Papir- og papvarer samt bogbinding		33	561	594
15 Engroshandel		208	3300	3508
16 Transport af gods	2	282	5608	5892
17 Transport af passagerer		72	2589	2661
18 Brandvæsen og redningskorps		22	1266	1288
19 Tekstil, beklædning og læder		29	522	551
20 Træ- og møbelindustri		233	2714	2947
21 Plast, gummi, asfalt og mineralolie		89	1376	1465
22 Sten, ler og glas		97	1695	1792
23 Medicinsk udstyr, legetøj, foto mv.		20	514	534
24 Kemisk industri		36	793	829
25 Tunge råmaterialer og halvfabrikata		22	330	352
26 Medicinalvarer og farmaceutiske råvarer		22	476	498
27 Kontor og administration	2	274	5762	6038
28 Butikker		66	982	1048
29 Supermarkeder og varehuse		98	1927	2025
30 Vandforsyning, kloak, losseplads og forbrænding		17	522	539
31 Personlig pleje og anden service		12	303	315
32 Rengøring, vaskerier og renserier		51	1335	1386
33 Telekommunikation		10	371	381
34 Militær og politi		63	1137	1200
35 Hotel og restauration		60	1390	1450
36 Kultur m.v.		60	841	901
37 Svine- og kreaturslagterier		73	2602	2675
38 Fjerkræslagterier, fiske- og foderfabrikker		49	1158	1207
39 Konserves og drikkevarer m.v.		61	1564	1625
40 Brød, tobak, chokolade og sukkervarer		48	1303	1351
41 Mejeriprodukter og margarine		45	827	872
42 Landbrug	2	65	450	517
43 Gartneri og skovbrug		45	744	789
44 Sygehuse		131	5929	6060
45 Hjemmepleje og døgninstitutioner m.v. for voksne		268	20706	20974
46 Dag- og døgninstitutioner for børn og unge		134	5117	5251
47 Praktiserende læger, tandlæger, fysioterapeuter m.m.		21	548	569
48 Undervisning og forskning		160	2915	3075
49 Fiskeri, bugserings- og redningsvæsen m.v.		2	37	39
99 Uoplyst		54	1320	1374
<b>I alt</b>	<b>8</b>	<b>4.509</b>	<b>103.685</b>	<b>108.202</b>