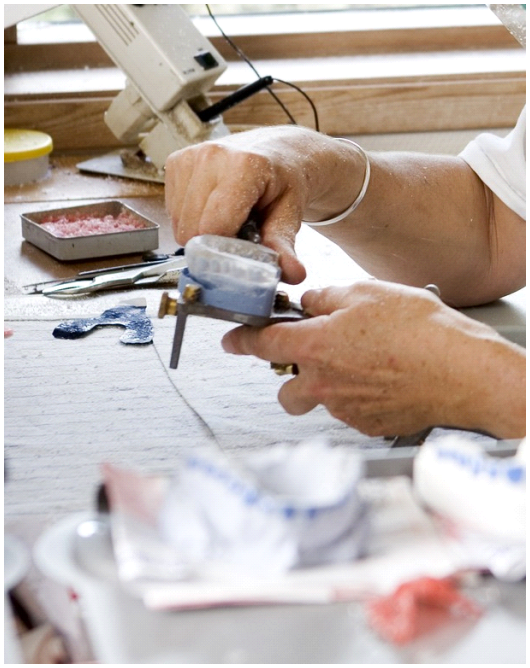
FAKTA OM EGA – ENSIDIGT GENTAGET

Arbejdsmiljøforholdet og kravene



Når ensartede arbejdsbevægelser bliver gentaget hurtigt efter hinanden over en væsentlig del af arbejdsdagen, er der tale om ensidigt gentaget arbejde.
Et eksempel kan være at arbejde med et pincetgreb mere end en halv dag, uden at det afbrydes af andet arbejde.

EGA kan forårsage følgevirkninger i form af alvorlige fysiske og/eller psykiske gener. De fysiske gener og helbredsskader er især knyttet til nakke, skuldre og arme.
De psykiske gener ses typisk i sammenhæng med rutinepræget arbejde, højt tempo, tidspres, høje krav til opmærksomhed samt mangel på indflydelse, social kontakt, støtte og udviklingsmuligheder.

Om der opstår følgevirkninger i form af gener på grund af EGA afhænger af:

- hvor lang tid de samme bevægelser bliver gentaget (generelt mere end halvdelen af arbejdstiden / 3-4 timer dagligt – men kortere tid, hvis der er forværrende faktorer)
- hvor hurtigt bevægelserne bliver gentaget
- om der er forværrende faktorer.

De forværrende faktorer for en tandtekniker kan være:

- belastende arbejdsstillinger og bevægelser
  (fastlåste stillinger, uhensigtsmæssig arbejdspladsindretning, mangel på varierede bevægelser)

- hånd-arm vibrationer

- store krav til syn, koncentration og præcision

- ringe handlemuligheder
  (ringe mulighed for påvirkning af arbejdet, herunder arbejdsbetingelser, tempo, indhold, arbejdsmetoder og arbejdsteknik)

- højt tempo og tidspres

Ved formodning om, at der forekommer EGA, skal der foretages en nærmere kortlægning. - Man kan selv kortlægge ud fra At-vejledning D.3.2 eller benytte en arbejdsmiljørådgiver med erfaring på området.

Hvis ansatte arbejder mere end 3-4 timer ved den samme plads hver dag eller mere end halvdelen af arbejdstiden og arbejder med ensartede bevægelser, skal der foretages en kortlægning og vurdering.

Konstateres der EGA, skal der udarbejdes en handlingsplan med forslag til, hvilke initiativer der skal iværksættes for at minimere EGA-arbejdet.

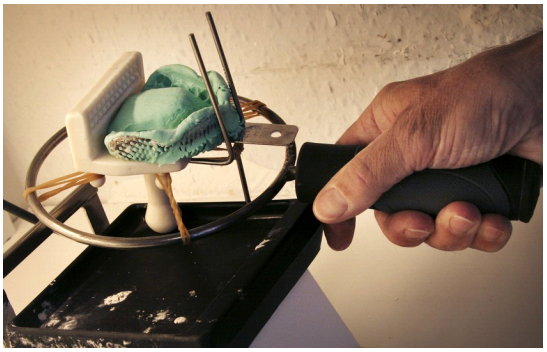
Arbejdet skal planlægges, tilrettelægges og udføres således, at risici som følge af vibrationer fjernes, ved at vibrationerne begrænses ved kilden eller sænkes til det lavest mulige niveau.

Gode råd om tiltag og løsninger

Det er en god idé at udarbejde en nøje plan for afskaffelsen af EGA. Planen bør bygge på, at alle parter bliver inddraget i et samarbejde.

Ensidigt gentaget arbejde kan principielt afskaffes eller reduceres gennem følgende tiltag:

- Reduktion af varigheden af arbejdsopgaver, der belaster de samme muskelgrupper
- Indførelse af bedre handlemuligheder
- Reduktion af de øvrige forværrende faktorer gennem bedre arbejdspladsindretning, bedre arbejdsmetoder og -teknik, bedre hjælpemidler samt nedsættelse af for højt tempo
- Mekanisering af arbejdsopgaverne (teknologisk udvikling, indkøb af nye maskiner, der automatiserer EGA-arbejdsopgaverne)



Jobrotation

En vel tilrettelagt jobrotation skaber et varierende og passende belastningsmønster for den enkelte medarbejder. Følgende er vigtigt i den forbindelse:

- Der skal være tilstrækkelig forskel i belastning af muskelgrupper, når der skiftes fra en arbejdsfunktion til den næste
- Der rokeres regelmæssigt hver dag, således at den ensidige belastning kommer under 3-4 timer dagligt
- Der skal helst være mulighed for, at pladser uden EGA kan indgå i rotationen.

Undgå hånd-arm vibrationer

De første tegn på skadelig påvirkning fra hånd-arm vibrationer er typisk snurrende eller følelsesløse fingre. Efter længere tids belastning er der risiko for at få såkaldte “hvide fingre”. “Hvide fingre” viser sig i anfald, når det er koldt, som hvide, kolde og følelsesløse fingre.
Andre følger af skadelig påvirkning fra vibrationer kan være karpaltunnelsyndrom (følelsesløshed og snurren i fingrene), og nedsat følesans og gribekraft mv.

Løs problemer gennem:

- alternative arbejdsmetoder
- god udformning af arbejdspladser
- valg af velegnede tekniske hjælpemidler med et godt ergonomisk design og det lavest mulige vibrationsniveau under hensyn til det arbejde, der skal udføres
- begrænsning af eksponeringens varighed og styrke
- passende arbejdstider med tilstrækkelige pauser

God ergonomi og belysning

Ud over ændringer i arbejdets organisering og brug af velegnede tekniske hjælpemidler, søges eventuelle øvrige forværrende faktorer afhjulpet eller reduceret, - fx forbedrede ergonomiske forhold.
Læs mere i faktaarket "Indretning og arbejdsstillinger".

Sørg ligeledes for en god arbejdspladsbelysning og almen belysning, således at synsforholdene er bedst mulige. Det er en vigtig forudsætning for at undgå muskelspændinger i nakke/skulderområdet. Læs mere i faktaarket "Belysning".

Læs mere om ovenstående i Bar service og tjenesteydelsers udgivelse "Lablivet - Godt arbejdsmiljø for laboratorietandteknikere".

Gode links:

- BFA Service - Turisme: ”Lablivet - Godt arbejdsmiljø for laboratorietandteknikere" og "Øvelser til forebyggelse af bevægeapparatsproblemer".
- BFA Service - Turisme: Temaside for laboratorietandteknikere.
- Videnscenter for Arbejdsmiljøs hjemmeside om løsninger på EGA: www.egabase.dk.