



# **Fysisk helse og arbeidsteknikker i landbruket**





- Fysisk helse i landbruket
  - Generelt god helse
  - Mer kroppsarbeid
  - Sunnere livsstil
  - Mindre medisinbruk
  - Oppsøker sjeldnere lege

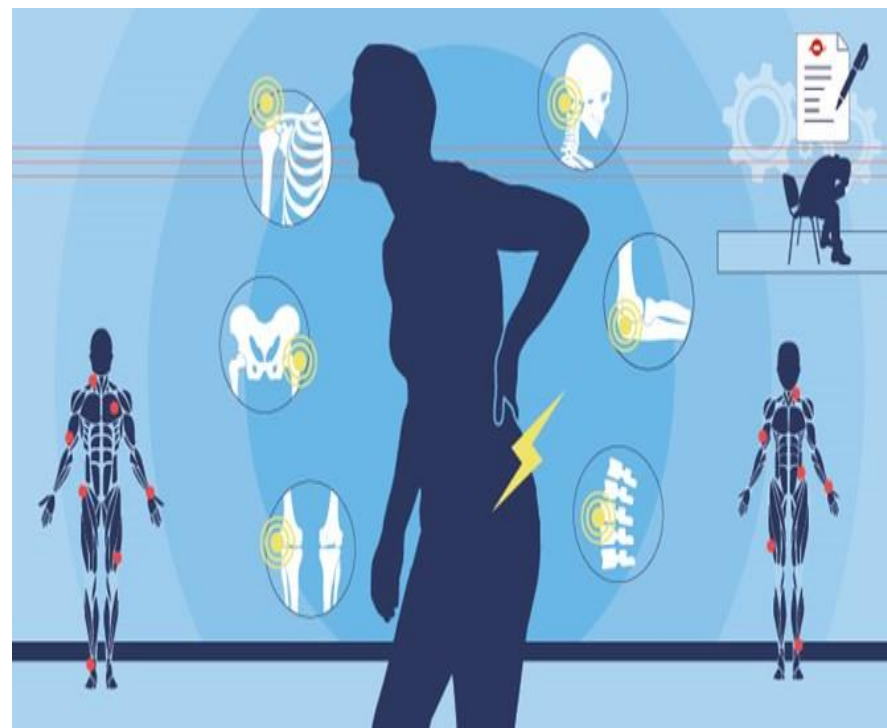


## Faktorer som påvirker helse

- Endrede produksjonsmåter og krav til spesialisering
- Teknologiske utfordringer
- Usikre rammer
- Rasjonalisering med større enheter og økende leveransekrav
- Ulykker/skader
- Belastningslidelser



- Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettlidelser er den største enkeltårsak til fravær i arbeidslivet .
- Kostnadene for dette beløper seg til 70-100 milliarder kroner.
- 90% av befolkningen får ryggsmarter en eller flere ganger i livet.
- 70-80 % av befolkningen har plager fra muskel - og skjelettsystemet.
- Oppstår over tid når arbeidsbelastning er større enn det kroppen tåler.



## Fysisk helse og risikofaktorer

Eksponering fra:

-støv

-kjemikalier

-husdyr



Dette gir større risiko for å utvikle KOLS , Astma , ODTs





## Forebyggende tiltak

- endring av driftsform til samdrift
- tilpasse driftsbygninger
- automatisering
- redusere eksponering ved bruk av verneutstyr



# Ergonomi

- Hvordan vi på arbeidsplassen tilpasser oss samspillet mellom kropp , arbeidsteknikk og arbeidsmiljø
- Manuelt arbeid
  - Tungt arbeid
  - Ensformige/monotone oppgaver
  - Uheldige arbeidsstillinger
  - Varighet over tid



- Tiltak

- God fysisk form
- Variasjon i arbeidet
- Hjelpemidler





- Vibrasjoner
  - Maskiner
  - Arbeidsutstyr
- Tiltak
  - Vibrasjonsdemping av førerhytte, stol
  - Godt vedlikehold
  - Redusere fart
  - Kjøre på flatt underlag

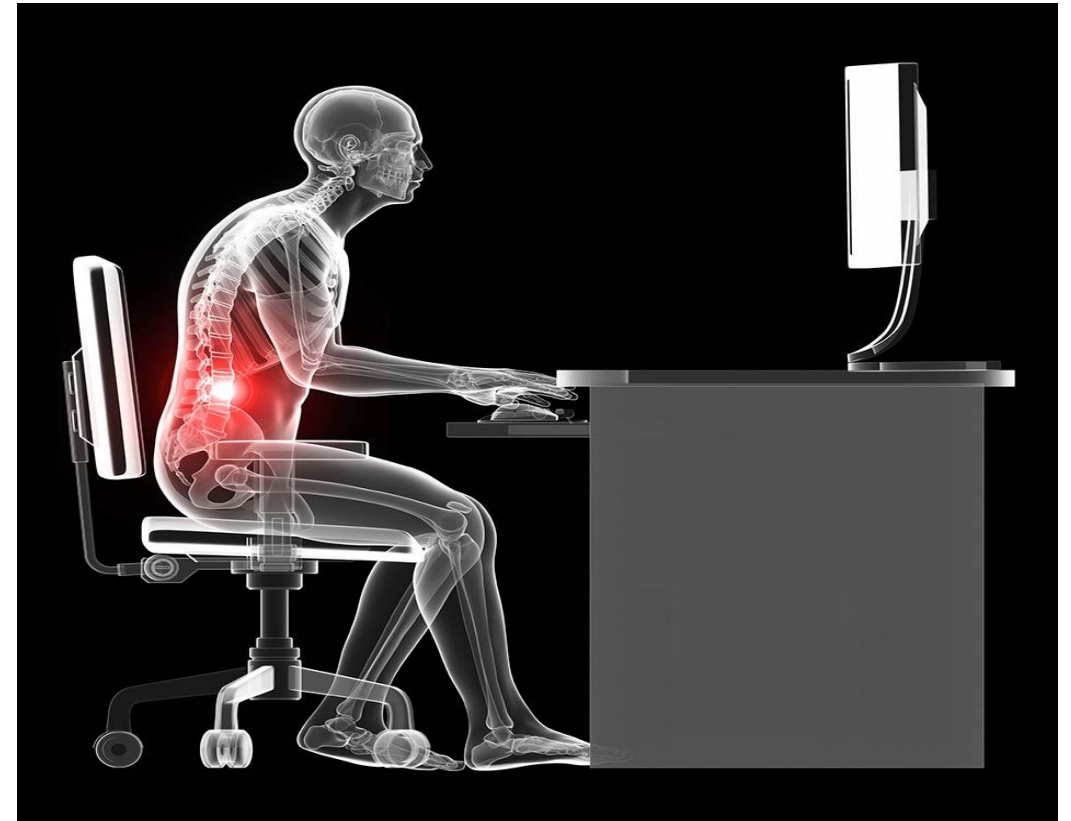


## Automatisert arbeid

- Ensformig, lite variasjon
  - Statisk og monoton belastning av kroppen

### Tiltak

- Sittestillinger:
- justere rygg/sete
- Albue mest mulig inntil kroppen
- Lys
- Brillor
- Rullering på arbeidsplassen

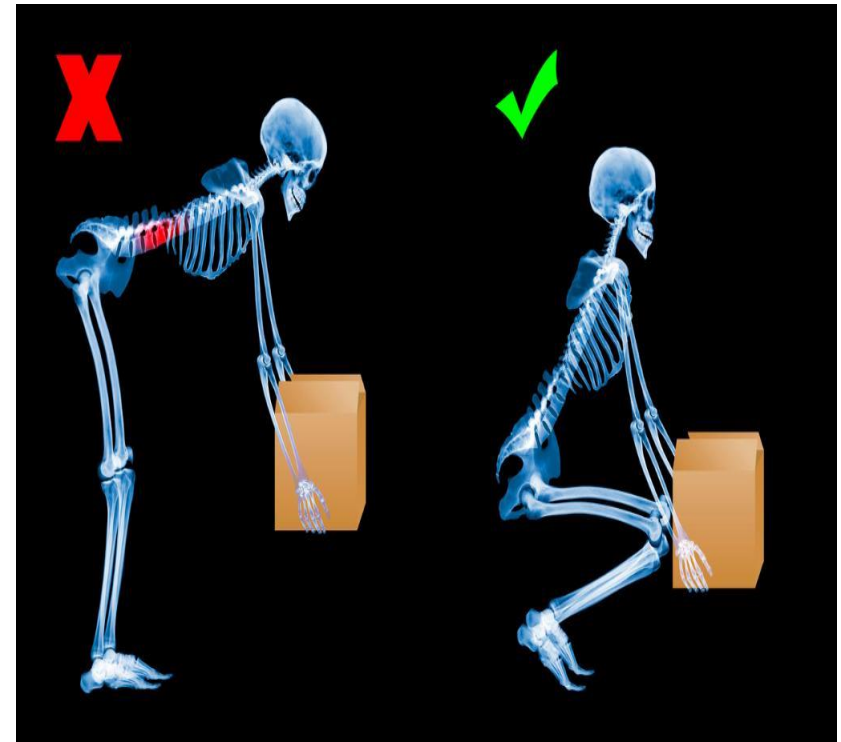


- Årsakene til plager er ofte sammensatt
  - Akutte skader
  - Kroniske skader
  - Psykososiale/individuelle





- Hva kan gjøres ?
  - Planlegging
    - Utforming og innredning av arbeidsplass og lokaler
    - Bruk av hjelpemidler og annet utstyr
    - Nødvendig opplæring
    - Info om helsefarer
    - Variasjon i arbeidet



Hold kroppen i fysisk form med variert aktivitet



Takk for oppmerksomheten

