



# Risikovurderingsverktøy for muskel- og skjelettplager

Det finnes en rekke ulike verktøy for å vurdere risikoen for muskel- og skjelettplager som følge av manuelt arbeid. Her er tre av dem, beregnet for fagfolk innenfor risikovurdering, for eksempel bedriftshelsetjenesten (BHT).

Manual Handling Assessment Charts (MAC) er et hjelpemiddel for å vurdere vanlige risikofaktorer forbundet med tre typer manuell håndtering: Løfting og bæring - enten alene eller i team. MAC synliggjør risikoen ved et avkrysnings skjema med trafikkløst farger. Metoden er utviklet av Health and Safety Executive (HSE) i samarbeid med Health and Safety Laboratory (HSL) i Storbritannia. Den norske utgaven ble utgitt av Arbeidstilsynet i 2009:

[MAC Vurderingsverktøy for løfting og bæring.pdf](#)

Key Indicator Method (KIM) er et hjelpemiddel for å vurdere risikofaktorer forbundet med løft, holdeoperasjoner, bæring, trekk og skyv. Metoden er utviklet av Federal Institute for Occupational Safety and Health (BAuA) og Committee of the Laender for Occupational Safety and Health (LASI) i Tyskland. Den norske utgaven ble utgitt av Arbeidstilsynet i 2009:

[KIM Vurderingsverktøy for løfte-, holde og bæreaktiviteter.pdf](#) [KIM Vurderingsverktøy skyv- og trekkaktiviteter.pdf](#)

## Les mer

[Arbeidsrelaterte muskel og skjelettplager](#)

## Er du arbeidsgiver?

[Se vurderingsmodeller for tungt arbeid](#)