

TANÁRI SEGÉDLET

Óvjuk a testünket Napo segítségével: Második lecke – A hát

Ez az óraterv CSAK néhány egészségügyi hatást említ meg, amelyek a test bizonyos részeit érintik. A testet számos más hatás is érheti, ezekkel a későbbi óratervek foglalkoznak.

Napo – Legyen könnyebb a teher!

A váz- és izomrendszeri megbetegedések a leggyakoribb munkahelyi betegségek Európában, munkavállalók millióit sújtják. Hátfájással, a felső végtagokat érintő problémákkal és ismétlődő jellegű terhelések által okozott sérülésekkel életének valamely pontján a lakosság nem kevesebb mint 90%-a szembesül.

A 2007-es „Legyen könnyebb a teher!” elnevezésű kampány a váz- és izomrendszeri megbetegedések (angolul: Musculoskeletal Disorders MSD-k) kérdésének kezelését szolgáló integrált irányítási megközelítés elősegítésére, emellett a valamennyi igénybevétel és terhelést, az olyan környezeti tényezőket, mint a hideg munkahelyi körülmények, a munkavégzés ütemét, illetve a cipelt terhek nagyságát is lefedő, „a testet érő teljes megterhelés” kezelése iránti szükséglet kielégítésére törekszik.

A filmben Napo különféle munkahelyi helyzetekkel kerül szembe. A munkahelyeken jellemzően előálló helyzeteket tizenegy jelenet mutatja be.

Melyek a váz- és izomrendszeri megbetegedések?

A munkával kapcsolatos váz- és izomrendszeri zavarok a test különböző részeinek, például az izmoknak, az ízületeknek, az inaknak, a szalagoknak, az idegeknek és a csontozatnak az elváltozásait, vagy a helyi vérkeringés zavarait jelentik, amelyeket elsősorban a munkavégzés, illetve a közvetlen munkakörnyezet okoz vagy súlyosbít.

A legtöbb munkahelyi MSD olyan halmozódó rendellenesség, amelyet hosszú időn át tartó, ismételt magas vagy alacsony munkaterhelés okoz. Mindazonáltal egyes akut traumák – például a baleset okozta törések – is MSD-nek tekinthetők.

Ezek a problémák főként a hátat, a nyakat, a vállakat és a felső végtagokat érintik, de az alsó végtagokra is kihathatnak. Egyes váz- és izomrendszeri megbetegedések – mint például a csuklóban fellépő kéztőalagút-szindróma – egyértelműen meghatározhatók, mivel meghatározott panaszok és tünetek kísérik őket. Más, nem specifikus rendellenességek viszont csupán fájdalommal vagy kellemetlen érzettel járnak anélkül, hogy bármilyen tünet is konkrét betegségre engedne következtetni.



Miről beszélünk?

A hátfájás sokféle munkavégzési helyzetben előfordulhat, azonban a következőkkel kapcsolatos feladatok során alakul ki a leggyakrabban:

- Nehéz fizikai munka és mozgatási feladatok a nehéziparban
- Kézi mozgatás szokatlan testtartásban, például szállítási munka
- Ismétlődő feladatok, például áruk kézi csomagolása
- Ülő munka hosszú időn át olyan munkaállomásnál, amely nem helyesen van elrendezve, vagy nincs a munkát végző személyre szabva, pl. számítógépes munka
- Hosszú járművezetés vagy járművezetés egyenetlen talajon, különösen ha az ülés nincs megfelelően beállítva, nehéz berendezések működtetése túlzott rázkódáshoz és rezgéshez vezethet

A kézi mozgatás hátproblémákat okozhat; a sérülés kockázata nagyobb, ha a teher:

- nehéz;
- a testtől túl távol tartva viszik;
- nem könnyen mozgatható (túl nagy, szokatlan formájú, nehéz megfogni);
- túl magas vagy túl alacsony (pl. amikor a teher fej felett van).

Ezen túlmenően sérülés következhet be, ha:

- emelés vagy kézi mozgatás közben a hát meg van hajolva, pl. hogy megemelje a terhet;
- a test emelés vagy kézi mozgatás közben megcsavarodik;
- nem megfelelő (kézi vagy mechanikus) berendezést használnak.

Kapcsolódó kockázatok:

- Megcsúszás – a teher nagy, és akadályozza a látást
- Megcsúszás/megbotlás – a padló csúszós vagy megrongálódott, a lábbeli pedig nem megfelelő
- A szállítóeszköz túlterhelt, és balesetet okoz (a csomagok leeshetnek és sérüléseket okozhatnak)
- A szállítóeszköz lejtőn van, lecsúszik vagy irányíthatatlanná válik

A kockázat nagyobb, ha:

- a mozgás mindig azonos;
- a mozgás sebessége nő;
- a mozgás erőfeszítéssel is jár;
- a mozgást helytelen kartartással végzik;
- a szünetek nem elégségesek;
- az ismétlődő jellegű munkavégzés időtartama nő.



A hátfájást súlyosbító fizikai tevékenységek:

- Lehajlás, teher fölé hajlás vagy guggolás, a számítógépes munkát is beleértve (rossz testtartás)
- Túl nehéz vagy túl terjedelmes tárgyak megemelése, tárgyak cipelése szokatlan testtartásban
- Túl nagy terhek tolása, húzása vagy vontatása
- A rendes képességeket és határokat meghaladó munkavégzés, munkavégzés fizikailag kimerült állapotban
- Rossz emelési technikák használata
- A test megfeszülése, kicsavarodása és megnyúlása
- Hosszú időtartamon át egy testhelyzetben végzett munka, ami testtartásból adódó terhelést okoz
- Olyan helyzetek, amikor az egész test vibrációnak, rázkódásnak és rezgésnek van kitéve

Hogyan küzdhetők le az MSD-k?

Ha nem tudjuk elkerülni az MSD-eket, előzzük meg úgy, hogy értékeljük a nem elkerülhető kockázatokat:

- A kockázatok forrásuknál történő leküzdése
- A munkának az egyénhez való igazítása
- Alkalmazkodás a változó technológiához
- A veszélyes tényezők felváltása biztonságos vagy kevésbé veszélyes tényezőkkel
- Koherens és átfogó megelőzési politika kidolgozása, amely a testre háruló teljes teherrel foglalkozik
- A csoportos védőintézkedések prioritásként kezelése az egyéni védőintézkedésekkel szemben
- A munkavállalók ellátása megfelelő utasításokkal

Európai jogszabályok

Az MSD-k megelőzésének fő elemeit az uniós irányelvek, a tagállami rendeletek és a helyes gyakorlatra vonatkozó iránymutatások ismerik el. Az irányelveket európai szabványok (EN-szabványok) egészítik ki, amelyek lehetővé teszik az irányelvek végrehajtását.

Helyes gyakorlat

- Ha a terhet a talajról kell felemelni, térdeljünk le, húzzuk a terhet a test közelébe, és felállva emeljük meg.
- Ha a terhet előlről hátra fordulva kell megemelni, ne a hátunkat fordítsuk, hanem a lábunkat használva az egész testünk forduljon meg.
- Ha a terhet egy magas állványra kell feltenni, ne hajoljunk hátra, hanem használjunk megfelelő és biztonságos emelőeszközt.
- Ha a terhet túl nehéz megemelni, kérjünk segítséget!

Az „Óvjuk a testünket Napo segítségével” első leckéje a bőrt érintő kockázatokat mutatja be.

Ezt a tanári forrásanyagot az EU-OSHA a Napo-konzorciummal konzultálva készítette el. A konzorcium tagjai: a HSE (Egyesült Királyság), a DGUV (Németország), az INAIL (Olaszország), az INRS (Franciaország), a SUVA (Svájc) és az AUVA (Ausztria).

