

## ARKUSZ POMOCY DLA NAUCZYCIELA

### Chroń swoje ciało z Napo: Lekcja nr 2 – Plecy i kręgosłup

Podczas tej lekcji zostały omówione TYLKO niektóre skutki zagrożeń dla zdrowia i poszczególnych części ciała. Występujące zagrożenia mogą mieć także inne skutki, które zostaną omówione podczas kolejnych lekcji.

#### **Napo dźwiga mniej!**

Choroby układu mięśniowo-szkieletowego to w Europie najczęstszy problem zdrowotny związany z pracą, który dotyka milionów pracowników – w pewnym momencie życia nawet 90% osób będzie cierpiało z powodu bólu kręgosłupa, urazów kończyn górnych czy zespołu RSI (zespół cieśni nadgarstka).

Kampania „Dźwigaj mniej” wspiera zintegrowane podejście do radzenia sobie z chorobami układu mięśniowo-szkieletowego oraz podkreśla konieczność zajęcia się „wszystkimi przeciążeniami ciała”, które obejmują stres i napięcia, czynniki środowiskowe, takie jak praca w zimnym otoczeniu, tempo realizacji zadań czy obciążenie związane z przenoszonymi ciężarami.

Film pokazuje Napo w różnych sytuacjach w pracy. W jedenastu scenkach ukazano typowe sytuacje, które zdarzają się w miejscu pracy.

#### **Czym są choroby układu mięśniowo-szkieletowego?**

Choroby układu mięśniowo-szkieletowego związane z pracą są rezultatem osłabienia struktur organizmu, tzn. mięśni, stawów, ścięgien, więzadeł, nerwów, kości i miejscowych układów krążenia, które zostało spowodowane lub nasiliło się wskutek pracy i działania bezpośredniego otoczenia, w którym wykonywana jest praca.

Większość chorób układu mięśniowo-szkieletowego związanych z pracą to zaburzenia skumulowane, powstałe wskutek obciążeń o niskiej lub wysokiej intensywności, na jakie przez dłuższy czas narażony był organizm człowieka. Jednak do chorób układu mięśniowo-szkieletowego zalicza się także ostre urazy powstałe w wyniku wypadku, np. złamania.

Choroby tego typu atakują głównie plecy, szyję, barki i kończyny górne, ale mogą także atakować kończyny dolne. Niektóre choroby układu mięśniowo-szkieletowego, takie jak zespół cieśni nadgarstka, są określane jako swoiste z powodu dobrze zdefiniowanych oznak i symptomów; z kolei inne są określane jako nieswoiste, ponieważ bólowi lub dyskomfortowi nie towarzyszą oznaki określonego zaburzenia.



### O czy mówimy?

#### **Bóle pleców mogą pojawić się w wielu sytuacjach związanych z pracą, ale najczęściej dotyczą następujących rodzajów pracy:**

- Praca fizyczna związana z przenoszeniem ciężkich ładunków, praca w przemyśle ciężkim,
- Ręczna obsługa ładunków w nietypowych miejscach, np. praca dostawcza,
- Powtarzalne czynności, takie jak ręczne pakowanie towarów,
- Długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej przy stanowisku roboczym, jeśli stanowisko nie jest odpowiednio przygotowane lub dostosowane do wymagań danej osoby, np. praca przy komputerze,
- Prowadzenie samochodu na długim dystansie lub jazda po nierównym terenie, zwłaszcza jeśli fotele nie zostały odpowiednio przystosowane; obsługa ciężkiego sprzętu powodująca nadmierne szarpnięcia i wstrząsy.

#### **Ręczna obsługa ładunków może wywołać uraz kręgosłupa; ryzyko urazu jest wyższe, jeśli ładunek jest:**

- ciężki,
- noszony w zbyt dużej odległości od ciała,
- niełatwy do obsługi (zbyt duży, o nietypowym kształcie lub trudny do uchwycenia),
- umieszczony zbyt wysoko lub zbyt nisko (np. nad głową).

#### **Dodatkowo niebezpieczeństwo urazu występuje wtedy, gdy:**

- podczas podnoszenia lub ręcznej obsługi plecy są pochylone, np. w trakcie podnoszenia ciężaru,
- podczas podnoszenia lub ręcznej obsługi ciało skręca się,
- nie są wykorzystywane właściwe urządzenia (ręczne lub mechaniczne).

#### **Dodatkowe czynniki ryzyka obejmują następujące sytuacje:**

- poślizgnięcie się – ładunek jest zbyt duży i utrudnia widoczność,
- poślizgnięcie się/upadek – śliska lub uszkodzona podłoga i nieodpowiednie obuwie,
- przeciążenie wózka, które prowadzi do wypadku (spadające z wózka ładunki, które mogą zranić inne osoby),
- wózek znajdujący się na pochyłym terenie wyslizguje się i wymyka spod kontroli.

#### **Ryzyko jest większe, jeśli:**

- wykonywane ruchy są zawsze takie same,
- prędkość ruchów wzrasta,
- wykonywane ruchy wymagają wysiłku,
- ruchy są wykonywane przy nieprawidłowej pozycji ramion,
- przerwy są zbyt krótkie lub jest ich zbyt mało,
- długość powtarzalnej pracy wzrasta.



### **Czynności fizyczne, które mogą pogłębić ból kręgosłupa:**

- zginanie się, nachylenie lub kucanie, w tym podczas pracy przy komputerze (nieprawidłowa postawa),
- podnoszenie obiektów zbyt ciężkich lub zbyt dużych; noszenie obiektów w sposób niezgrabny,
- pchanie, ciągnięcie lub przemieszczenie w inny, niewłaściwy sposób nadmiernie obciążonych ładunków,
- praca ponad możliwości, w warunkach fizycznego zmęczenia,
- stosowanie złych technik podnoszenia,
- rozciąganie, skręcanie i wychylanie w celu uchwycenia obiektów,
- długotrwałe przebywanie w jednej pozycji, powodujące nadwyrężenie postawy,
- sytuacje, w których całe ciało narażone jest na drgania, szarpnięcia i wstrząsy.

### **Jak postępować w przypadku choroby układu mięśniowo-szkieletowego?**

**Jeśli nie można zupełnie wyeliminować chorób układu mięśniowo-szkieletowego, należy starać się je ograniczyć poprzez właściwe oszacowanie występujących zagrożeń:**

- eliminować zagrożenia u źródła,
- dostosować warunki pracy do pracownika,
- dostosować się do nowych rozwiązań technicznych,
- zastąpić niebezpieczne procesy, urządzenia, materiały itp. bezpiecznymi lub mniej niebezpiecznymi,
- opracować spójne zasady zapobiegania wypadkom, odnosząc się do obciążenia całego organizmu,
- nadawać priorytet środkom ochrony zbiorowej przed środkami ochrony indywidualnej,
- przekazywać odpowiednie instrukcje pracownikom.

### **Przepisy UE**

Podstawowe przepisy dotyczące zapobiegania chorobom układu mięśniowo-szkieletowego określają dyrektywy UE, przepisy obowiązujące w poszczególnych państwach członkowskich oraz dobre praktyki. Uzupełnieniem dyrektyw są europejskie normy (EN) umożliwiające wdrożenie dyrektyw.

### **Dobra praktyka**

- Jeśli istnieje konieczność podniesienia ładunku z poziomu podłogi, ugnij kolana, przysuń ładunek blisko ciała i podnoś go, wstając z podłogi.
- Jeśli ładunek przenoszony jest z przodu do tyłu, nie wykręcaj pleców do tyłu, ale obróć całe ciało pracując nogami.
- Jeśli ładunek trzeba umieścić na wysokim rusztowaniu, nie pochylaj się do tyłu, ale użyj odpowiedniego i bezpiecznego urządzenia do podnoszenia ładunków.
- Jeśli ładunek jest zbyt ciężki, żeby go podnieść, poproś o pomoc!

*W pierwszej lekcji z cyklu „Chroń swoje ciało z Napo” omówiono zagrożenia, na jakie narażona jest skóra.*

