

NÁPOVĚDA S POMŮCKAMI PRO UČITELE

O těle chytře s Napem: Lekce druhá – Žáda

V tomto plánu lekce jsou uvedené POUZE některé zdravotní dopady na určité části těla. Vyskytovat se mohou mnohé jiné, které tyto budou předmětem budoucích učebních modulů na obdobná témata.

Napo ve filmu posvíťme si na břemena

Poškození svalovokosterního aparátu (tzv. muskuloskeletální poruchy - MSD) jsou nejčastějším zdravotním problémem souvisejícím s prací, který postihuje milióny pracovníků v Evropě. V některém úseku svého života až 90% osob bude trpět bolestmi zad, poruchami horních končetin a utrpí zranění z opakovaných pohybů.

„Posvíťme si na břemena“ podporuje integrovaný přístup k boji proti poškození svalovokosterního aparátu a potřebu řešit otázku „celkového zatížení organismu“ týkající se stresu a napětí, faktorů souvisejících s prostředím, jakým je například práce v zátěži chladem, tempa, jakým se má práce vykonávat či přenášení břemen.

Ve filmu je řada scének, ve kterých je Napo vystaven různým pracovním situacím. Obsahuje jedenáct epizod s typickými situacemi vyskytujícími se na pracovišti.

Co je poškození svalovokosterního aparátu?

Poškození svalovokosterního aparátu související s prací je poškození tělesných struktur, jako jsou svaly, klouby, šlachy, vazy, nervy, kosti a lokalizovaný systém krevního oběhu, které jsou způsobené, anebo které zhoršuje hlavně pracovní činnost a účinky bezprostředního prostředí, ve kterém se práce vykonává.

Nejvíce spojené s prací je poškození svalovokosterního aparátu, které vyplývá z opakované expozice zátěži s vysokou či nízkou intenzitou během dlouhého časového období. Poškození svalovokosterního aparátu však může vést k i akutnímu poškození zdraví, jako jsou zlomeniny, ke kterým dojde během nějaké nehody.

Tyto poruchy se týkají hlavně zad, krku, ramen a horních končetin, ale mohou se týkat i dolních končetin. Některé onemocnění, jako je například syndrom karpálního tunelu, je specifické z důvodu typických podmínek vzniku a příznaků. Jiné nemusí být specifické, protože bolest nebo zdravotní potíže nemají vždy snadno zjištělný, konkrétní důvod.



O čem hovoříme?

Bolest zad může vzniknout při mnoha pracovních činnostech, ale je běžnější při úkolech, které zahrnují:

- Náročnou fyzickou práci v těžkém průmyslu
- Zacházení s břemeny v nevhodných pracovních polohách při dodávkách zboží
- Opakující se pracovní úkony, jako např. při ručním balení zboží
- Dlouhodobá práce vsedě, kdy není správně uzpůsobené nebo nastavené pracovní místo tak, aby vyhovovalo dané osobě, např. při práci s počítači
- Řízení vozidla na dlouhé vzdálenosti anebo jízda po nerovném povrchu, zejména když není sedadlo správně nastavené, práce s těžkým pracovním zařízením, které může vést k nadměrným vibracím a přetížení kloubů

Ruční zacházení s břemeny může způsobit problémy se zády; riziko poškození je vyšší, pokud je břemeno:

- Těžké
- Přenášené ve velké vzdálenosti od těla
- Obtížně se s ním manipuluje (příliš velké, nevhodný tvar či těžko uchopitelné)
- Umístěné příliš vysoko anebo příliš nízko (např. pokud je břemeno nad hlavou)

Kromě toho může k poškození dojít, jakmile:

- Jsou záda během zdvihání nebo při manipulaci ohnutá, např.: při zdvihání předmětu
- Trup se otáčí během zdvihání anebo ručního zacházení s břemenem
- Se nepoužívá vhodné zařízení (manuální nebo mechanické)

Související rizika zahrnují:

- Uklouznutí – břemeno je velké a výhled je omezený
- Uklouznutí/klopýtnutí – podlaha je kluzká anebo poškozená a obuv není vhodná
- Vozík je přetížený a způsobí nehodu (zboží může spadnout a zranit lidi)
- Vozík je na svahu, prokluzuje nebo nekontrolovaně sjíždí dolů

Riziko je vyšší, pokud:

- Pohyb je veden stále stejným směrem
- Rychlost pohybu se zvyšuje
- Pohyb vyžaduje fyzickou námahu
- Pohyb je veden pažemi v nesprávné poloze
- Přestávky na zotavenou jsou nepřiměřené
- Délka doby provádění opakujících se úkonů se zvyšuje



Fyzické činnosti, které mohou zhoršit bolest zad, zahrnují:

- Hrbení se, ohýbání se nebo práce v dřepu včetně práce na počítači (špatné držení těla)
- Zdvihání předmětů příliš těžkých anebo velkých, nesprávné nošení břemen
- Tlačení, tahání anebo vlečení nadměrných břemen
- Práce přesahující fyzické možnosti jedince a při nadměrné fyzické únavě
- Používání nesprávných postupů při zdvihání
- Natahování se, otáčení a obtížné dosahování
- Dlouhodobá nefyziologická poloha těla při práci v jedné pracovní pozici, která vede k jednostranné pracovní zátěži a tím k přetížení svalovokosterního aparátu těla
- Situace, ve kterých je celé tělo vystavené vibracím a přetížení kloubů

Jak bojovat proti poškození svalovokosterního aparátu (MSD)?

Pokud se nemůžete vyhnout zvýšené tělesné námaze, která může způsobit MSD, předcházejte mu vyhodnocením rizik, kterým není možné zabránit:

- Bojujte proti rizikům u zdroje
- Přizpůsobte práci jednotlivci
- Přizpůsobte se měnícím se technologiím
- Nahradte nebezpečné, něčím bezpečným anebo méně nebezpečným
- Vypracujte komplexní podnikovou politiku prevence, kterou se řeší celá zátěž na tělo
- Upřednostněte kolektivní ochranu před osobními ochrannými pracovními prostředky
- Poskytněte pracovníkům náležité pokyny a instrukce

Evropské a národní právní předpisy

Hlavní pravidla pro předcházení muskuloskeletálních poruch jsou uvedeny ve směrniciích EU, právních předpisech členských států a postupech správné praxe. Směrnice jsou doplněné evropskými technickými normami (normy EN), kterými se zjednodušuje dodržování směrnic.

Uvedenou problematikou se podrobně zabývá zákoník práce, zákon č. 309/2006 Sb., v platném znění (zákon o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci) a zejména nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, ve znění pozdějších předpisů. Uvedené právní předpisy naleznete na adrese: http://www.ceskyfocalpoint.cz/?page_id=23

Osvědčené postupy

- Pokud se musí břemeno zdvihát ze země, ohněte kolena, přitáhněte si břemeno blízko k tělu a zdvihejte ho současně se samotným vstáváním (podívejte se, jak to dělá Napo)
- Pokud se břemeno zvedá a přemísťuje dozadu za vaše záda, neotáčejte se jen zády, ale otočte se celým tělem s použitím nohou
- Pokud musí být břemeno umístěno na vyvýšeném místě, nenatahujte se a neohýbejte se dozadu, ale použijte vhodné a bezpečné zdvihací zařízení
- Pokud je břemeno příliš těžké na manipulaci, požádejte o pomoc!

V první lekci „O těle chytře s Napem“ jsou uvedena rizika pro kůži.

