

## ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

### Ο Ναρο στο... Προστάτεψε το σώμα σου: 2<sup>ο</sup> Μάθημα – Κίνδυνοι και Προστασία της πλάτης

Σ' αυτήν τη διδακτική ενότητα γίνεται αναφορά ΜΟΝΟ σε μερικά θέματα υγείας που αφορούν στο ανθρώπινο σώμα. Πολλά επιπλέον προβλήματα υγείας μπορεί να ανακύψουν και θα εξεταστούν σε επόμενα σχέδια μαθημάτων.

#### **Ο Ναρο στο... Μειώστε την καταπόνηση – Μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία**

Οι μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία αποτελούν την συνηθέστερη μορφή επαγγελματικής ασθένειας στους χώρους εργασίας σε όλη την Ευρώπη, με επιπτώσεις που εκδηλώνονται κάποια χρονική στιγμή στην υγεία εκατομμυρίων εργαζομένων και σε ποσοστό που αγγίζει έως και το 90%. Οι εργαζόμενοι αυτοί παραπονιούνται για πόνους στην πλάτη και τη μέση, παθήσεις στα άνω άκρα και κακώσεις λόγω επαναλαμβανόμενων καταπονήσεων.

Η ταινία "Μειώστε την καταπόνηση – Μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία" υποστηρίζει την ανάγκη υιοθέτησης μιας ολοκληρωμένης προσέγγισης ως προς τη διαχείριση των Μυοσκελετικών Παθήσεων στην εργασία, καθώς και την αντιμετώπιση του θέματος ως προς την «συνολική επιβάρυνση του σώματος» όπου περιλαμβάνονται όλων των ειδών οι πιέσεις και καταπονήσεις, περιβαλλοντικοί παράγοντες όπως είναι η εργασία σε χαμηλές θερμοκρασίες, οργανωτικοί παράγοντες όπως είναι ο ρυθμός εργασίας, αλλά και το βάρος των φορτίων που μετακινούνται.

Η ταινία παρουσιάζει διάφορες καταστάσεις στους χώρους εργασίας και συγκεκριμένα περιλαμβάνει έντεκα θεματικές ενότητες (επεισόδια) οι οποίες αφορούν σε τυπικές περιπτώσεις που απαντώνται στους χώρους εργασίας σχετικά με το θέμα.

#### **Τι εννοούμε με τον όρο «Μυοσκελετικές Παθήσεις» στην εργασία;**

Οι Μυοσκελετικές Παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία είναι βλάβες μερών του σώματος, όπως είναι οι μύες, οι σύνδεσμοι, οι τένοντες, τα νεύρα, τα οστά και τα αγγεία του κυκλοφορικού συστήματος, οι οποίες προκαλούνται ή επιδεινώνονται κατά κύριο λόγο από τη φύση της εργασίας και το άμεσο εργασιακό περιβάλλον.

Αν και οι περισσότερες Μυοσκελετικές Παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία προκαλούνται από την έκθεση μερών του σώματος σε πολλές, επαναλαμβανόμενες, μέτριας ή μεγάλης έντασης καταπονήσεις επί μεγάλο χρονικό διάστημα, εντούτοις μπορεί να είναι οξείς τραυματισμοί, όπως κατάγματα, που συμβαίνουν π.χ. στην διάρκεια ενός ατυχήματος.

Οι παθήσεις αυτές προσβάλλουν κυρίως την πλάτη, τον αυχένα, τους ώμους και τα άνω άκρα, μπορεί ωστόσο να εκδηλωθούν και στα κάτω άκρα. Ορισμένες Μυοσκελετικές Παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία, όπως το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, παρουσιάζουν σαφείς ενδείξεις και συμπτώματα. Άλλες εκδηλώνονται μόνο με πόνο ή ενοχλήσεις, χωρίς σαφή ένδειξη συγκεκριμένης πάθησης.



### Βασική πληροφόρηση για τις «Μυοσκελετικές Παθήσεις»

**Πόνος στην πλάτη μπορεί να εκδηλώνεται σε πολλές εργασίες, συνήθως όμως σχετίζονται με τις ακόλουθες:**

- Βαριά χειρωνακτική εργασία και εργασίες στη βαριά βιομηχανία
- Χειρωνακτική διακίνηση φορτίων σε άβολες θέσεις, π.χ. κατά τη διανομή προϊόντων
- Εργασία με επαναλαμβανόμενες κινήσεις, π.χ. χειρωνακτική συσκευασία προϊόντων
- Παρατεταμένη εργασία σε στατικές θέσεις, π.χ. σε θέση γραφείου η οποία δεν έχει σχεδιαστεί εργονομικά ή δεν έχει ρυθμιστεί σωστά σύμφωνα με τα σωματικά χαρακτηριστικά του εργαζόμενου, π.χ. εργασία σε ηλεκτρονικό υπολογιστή
- Οδήγηση οχημάτων σε μεγάλες αποστάσεις, ή οδήγηση σε μη ομαλό οδόστρωμα, ιδίως εάν η θέση του οδηγού δεν έχει ρυθμιστεί σωστά. Επίσης εργασίες με μεταφορά και χρήση εξοπλισμού μεγάλου βάρους, όπου προκαλούνται ισχυροί κραδασμοί και ταρακουνήματα

**Η χειρωνακτική διακίνηση φορτίων μπορεί να προκαλέσει πόνους στην πλάτη.**

**Ο κίνδυνος πρόκλησης βλάβης στην υγεία είναι μεγαλύτερος αν το φορτίο είναι:**

- Μεγάλου βάρους
- Μεταφέρεται κρατώντας το σε απόσταση από το σώμα
- Δεν είναι εύκολο να διαχειριστεί (πολύ μεγάλο, όχι εύκολο στην μεταφορά του, έχει άβολο σχήμα ή είναι δύσκολο στο κράτημα)
- Βρίσκεται σε μεγάλο ύψος ή είναι τοποθετημένο πολύ χαμηλά

**Επιπρόσθετα, βλάβη στην υγεία μπορεί να προκληθεί σε περιπτώσεις όπου:**

- Η πλάτη βρίσκεται σε θέση κεκλιμένη κατά την ανύψωση ή τη διαχείριση της μεταφοράς ενός φορτίου, π.χ. όταν απαιτείται να σηκώσουμε και να μεταφέρουμε το φορτίο
- Το κορμί στρέφεται κατά την ανύψωση ή την χειρωνακτική διακίνηση του φορτίου
- Δεν χρησιμοποιείται ο κατάλληλος (χειρωνακτικός ή μηχανικός) εξοπλισμός εργασίας

Άλλοι κίνδυνοι που σχετίζονται με τις Μυοσκελετικές Παθήσεις στην εργασία:

- Γλιστρήματα – το φορτίο είναι μεγάλο και εμποδίζεται η ορατότητα κατά την μεταφορά του
- Γλιστήματα/παραπατήματα – η επιφάνεια του δαπέδου εργασίας γλιστρά ή είναι σε κακή κατάσταση, ενώ τα υποδήματα των εργαζομένων δεν είναι κατάλληλα
- Το μέσο μεταφοράς (π.χ. αμαξίδιο) υπερφορτώνεται και προκαλείται ατύχημα (π.χ. όταν φορτία πέφτουν και προκαλούν βλάβη στους εργαζόμενους)
- Το μέσο μεταφοράς είναι σε επικλινή θέση, κυλά ή βρίσκεται εκτός ελέγχου

**Η επικινδυνότητα είναι μεγαλύτερη όταν:**

- Η εκτελούμενη κίνηση είναι πάντα η ίδια
- Η ταχύτητα εκτέλεσης των κινήσεων είναι αυξανόμενη
- Η εκτέλεση της κίνησης απαιτεί και την εφαρμογή δύναμης
- Η εκτελούμενη κίνηση περιλαμβάνει λανθασμένη θέση των χεριών
- Τα προβλεπόμενα διαλείμματα ξεκούρασης δεν έχουν επαρκή διάρκεια
- Η χρονική διάρκεια μιας επαναλαμβανόμενης κίνησης αυξάνεται



#### **Σωματικές εργασίες που μπορεί να προκαλέσουν πόνο στην πλάτη:**

- Σκύψιμο, κλίση του κορμού ή στάση οκλαδόν, συμπεριλαμβάνοντας την εργασία σε Η/Υ (με κακή στάση σώματος)
- Ανύψωση αντικειμένων που είναι πολύ βαριά ή ογκώδη, μεταφορά άβολων -λόγω σχήματος- αντικειμένων
- Ώθηση, έλξη ή μεταφορά μεγάλων φορτίων
- Εργασία πέραν των σωματικών δυνατοτήτων και ορίων, ή όταν ο εργαζόμενος είναι ήδη κουρασμένος σωματικά
- Εκτέλεση κακών ή λανθασμένων τεχνικών ανύψωσης φορτίων
- Εργασία με χέρια υψωμένα, σε συστροφή ή τετωμένα
- Επίπονη στάση του σώματος για μεγάλο χρονικό διάστημα
- Καταστάσεις όπου το σώμα του εργαζομένου υφίσταται δονήσεις, κραδασμούς και ταρακουνήματα

#### **Πώς αντιμετωπίζονται οι Μυοσκελετικές Παθήσεις στην εργασία;**

**Σε όποια περίπτωση δεν μπορούμε να αποφύγουμε τους παράγοντες πρόκλησης των Μυοσκελετικών Παθήσεων, πρέπει να λαμβάνουμε τα αναγκαία μέτρα πρόληψης, με βάση τη διαδικασία της εκτίμησης των κινδύνων και σύμφωνα με τα παρακάτω βήματα:**

- Καταπολέμηση των κινδύνων στην πηγή τους
- Προσαρμογή της εργασίας στον εργαζόμενο
- Προσαρμογή της εργασίας στις τεχνολογικές αλλαγές
- Αντικατάσταση του επικίνδυνου από το μη επικίνδυνο ή το λιγότερο επικίνδυνο
- Ανάπτυξη συνεκτικής ολοκληρωμένης πολιτικής πρόληψης (η οποία αντιμετωπίζει την συνολική επιβάρυνση που δέχεται στο σώμα)
- Προτεραιότητα στη λήψη μέτρων συλλογικής προστασίας σε σχέση με τα μέτρα ατομικής προστασίας
- Παροχή των κατάλληλων οδηγιών στους εργαζομένους

#### **Ευρωπαϊκή Νομοθεσία**

Οι βασικές αρχές πρόληψης των Μυοσκελετικών Παθήσεων που σχετίζονται με την εργασία περιλαμβάνονται στις Ευρωπαϊκές Οδηγίες, στο εθνικό νομοθετικό πλαίσιο των Κρατών-Μελών και στους κατευθυντήριους κώδικες καλής πρακτικής. Οι Ευρωπαϊκές Οδηγίες συμπληρώνονται με τα Ευρωπαϊκά Πρότυπα (EN πρότυπα), τα οποία συμβάλλουν στην ευχερέστερη εφαρμογή τους.

#### **Καλές Πρακτικές**

- Αν το φορτίο πρέπει να ανυψωθεί από το έδαφος, λυγίστε τα γόνατα, φέρτε το φορτίο κοντά στο σώμα και ανυψώστε το καθώς σηκώνετε τον κορμό σας
- Αν το φορτίο πρέπει να ανυψωθεί και να μεταφερθεί από μια θέση εμπρός σε μια θέση πίσω, μην στρέψετε την πλάτη αλλά όλο τον κορμό, στηριζόμενοι στα πόδια σας
- Αν το φορτίο πρέπει να τοποθετηθεί ψηλά σε μια σκαλωσιά, μην χρησιμοποιείται το σώμα σας αλλά τον κατάλληλο και ασφαλή εξοπλισμό ανύψωσης
- Αν το φορτίο είναι πολύ βαρύ για να ανυψωθεί, ζητήστε βοήθεια!

*Το 1ο μάθημα από το «Ο Ναρο στο... Προσπάτεψε το σώμα σου», παρέχει πληροφόρηση στα παιδιά σχετικά με το θέμα των κινδύνων για το δέρμα και την προστασία του.*

