

TAUSTATIETOA OPETTAJILLE

Ehjin nahoin Napon kanssa: Oppitunti 2 – Selkä

Tässä tuntisuunnitelmassa mainitaan VAIN joitakin tiettyihin kehonosiin kohdistuvia terveysvaikutuksia. Kehoon voi kohdistua monia muita vaikutuksia, joita käsitellään muissa tuntisuunnitelmissa.

Napo keventää kuormaa!

Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat Euroopan yleisin työhön liittyvä terveysongelma. Siitä kärsivät miljoonat työntekijät. Jopa 90 prosenttia ihmisistä kärsii jossain elämänsä vaiheessa selkäkivuista, yläraajojen toimintahäiriöistä ja toistuvista rasitusvammoista.

”Napo keventää kuormaa!” -elokuvassa esitellään kokonaisvaltainen toimintatapa tuki- ja liikuntaelinten sairauksien ehkäisemiseksi. Huomioon on otettava koko kehon kuormitus, joka kattaa kaiken kuorman ja rasituksen; ympäristötekijät, kuten kylmät työskentelyolosuhteet; työskentelytahdin ja liikuteltavan kuorman.

Elokuvassa Napo seikkailee erilaisissa työtilanteissa. Siinä on yksitoista jaksoa tyypillisistä työpaikan tilanteista.

Mitä tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat

Työperäiset tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat kehonosien, kuten lihasten, nivelten, jänteiden, nivelsiteiden, hermojen, luiden ja paikallisverenkierron toimintahäiriöitä, jotka johtuvat pääasiassa työstä tai välittömästi työympäristöstä tai joita työ tai välitön työympäristö pahentavat.

Valtaosa työperäisistä tuki- ja liikuntaelinten sairauksista ont kumulatiivisia toimintahäiriöitä, jotka johtuvat toistuvasta ja pitkäaikaisesta altistumisesta erisuuruiselle kuormitukselle. Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet voivat kuitenkin olla myös akuutteja vaurioita, kuten tapaturmista johtuvia murtumia.

Toimintahäiriöt liittyvät yleensä selkään, niskaan, hartioihin ja yläraajoihin, joskus myös alaraajoihin. Osa tuki- ja liikuntaelinten sairauksista, kuten ranteessa oleva jännetupentulehdus, on täsmälleen määritettävissä tarkkarajaisen oireenkuvan perusteella. Toiset taas jäävät epämääräisiksi, koska kipu tai epämukava tunne on olemassa ilman osoitusta tietystä selkeästä toimintahäiriöstä.



Mistä on kyse?

Selkäkipua voi aiheutua monissa työtilanteissa. Yleisintä se on työssä, johon liittyy

- raskasta manuaalista työtä, kuten raskaanteollisuuden käsittelytehtävät
- manuaalista käsittelyä hankalissa tiloissa, esimerkiksi jakelutyö
- samana toistuvia työtehtäviä, esimerkiksi tavaroiden manuaalinen pakkaaminen
- työpisteessä istumista pitkiä aikoja, ellei työpistettä ole sovitettu asianmukaisesti työntekijälle, esim. tietokone työ
- pitkiä ajomatkoja tai epätasaisella pinnalla ajamista etenkin, ellei istuinta ole sovitettu asianmukaisesti; isojen laitteiden käsittely voi altistaa liialliselle tärinälle.

Manuaalisesta käsittelystä voi aiheutua selkäongelmia. Vahingonvaara on suurempi, jos

- kuorma on raskas
- kuorma kannetaan liian kaukana kehosta
- kuormaa on hankala käsitellä (liian suuri, hankalan muotoinen, hankala tarttua kiinni)
- kuorma on liian korkealla tai matalalla (esim. kuorma on pään yläpuolella).

Lisäksi vahinko voi aiheutua, jos

- selkä kumarretaan noston tai manuaalisen käsittelyn aikana esim. kuorman nostamiseksi
- vartaloa kierretään noston tai manuaalisen käsittelyn aikana
- asianmukaisia (manuaalisia tai mekaanisia) laitteita ei käytetä.

Asiaan liittyy muitakin riskejä:

- Kaatuminen – kuorma on suuri ja estää näkyvyyttä.
- Kaatuminen/kompastuminen – lattia on liukas tai vaurioitunut, jalkineet eivät ole asianmukaiset.
- Kuljetusvaunussa on ylikuormaa ja se aiheuttaa onnettomuuden (putoavat pakkaukset voivat vahingoittaa ihmisiä).
- Kuljetusvaunu on kaltevalla pinnalla ja liukuu pois hallinnasta.

Vaara on suurempi, jos

- liike toistuu koko ajan samana
- liikkeen nopeus kasvaa
- liikkeeseen liittyy myös ponnistelua
- liikettä suoritettaessa käsien asento ei ole hyvä
- taukoja ei ole tarpeeksi
- samanlaisena toistuva työ jatkuu pidempään.



Selkäkipua pahentavaa fyysistä toimintaa ovat

- taivuttaminen, kumartuminen tai kyyristyminen, myös tietokonetyö (huono istuma-asento)
- liian raskaiden tai suurten esineiden nostaminen, esineiden kantaminen huonossa asennossa
- hyvin raskaiden kuormien työntäminen, vetäminen tai raahaaminen
- tavanomaiset kyvyt ja rajat ylittävä työskentely ja työskentely fyysisesti rasittuneena
- huonot nostotekniikat
- venytys, kiertoliike ja kurotus
- pitkittynyt aika yhdessä asennossa, aiheuttaa asentorasitusta
- koko kehon altistuminen värinälle ja tärinälle.

Miten tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin voi puuttua?

Jos tuki- ja liikuntaelinten sairauden riskiä ei voi välttää, sitä voi yrittää ehkäistä arvioimalla riskiä:

- Riskeihin puututaan niiden alkulähteellä.
- Työ sovitetaan yksilöllisesti.
- Teknologian kehittymistä hyödynnetään.
- Vaarallinen korvataan turvallisella tai vähemmän vaarallisella.
- Laaditaan johdonmukainen ja kokonaisvaltainen ennaltaehkäisevä toimintamalli, jolla puututaan koko kehoon kohdistuvaan kokonaiskuormitukseen.
- Asetetaan kollektiiviset suojatoimenpiteet etusijalle yksilöllisiin suojatoimenpiteisiin nähden.
- Annetaan työntekijöille asianmukaiset ohjeet.

Euroopan unionin lainsäädäntö

Tuki- ja liikuntaelinten sairauksien ennalta ehkäisemisen perusteet on tunnustettu EU:n direktiiveissä, EU-maiden lainsäädännössä ja hyvien käytäntöjen oppaissa. Direktiivejä on täydennetty eurooppalaisilla standardeilla (EN-standardit), joiden avulla direktiivit pannaan täytäntöön.

Hyviä toimintatapoja

- Jos nostat kuorman lattialta, kyykisty, tuo kuorma lähelle vartaloa ja nosta se nousemalla jalkojesi varassa ylös.
- Jos siirät kuorman edestäsi taaksesi, älä kierrä selkää, vaan käänny kokonaan jaloista lähtien.
- Jos kuorma nostetaan korkealle telineelle, älä taivuta itseäsi taaksepäin, vaan käytä asianmukaista ja turvallista nostolaitetta.
- Jos kuorma on liian raskas nostettavaksi, pyydä apua.

Ensimmäisen Ehjin nahoin Napon kanssa -oppitunnin aiheena ovat ihoon kohdistuvat riskit.

