

## FYLGIBLAÐ FYRIR KENNARA

### Napo fræðir um líkamann: Önnur kennslustund – bakið

Í þessari kennsluáætlun eru EINUNGIS nefnd nokkur atriði sem varða heilsuáhrif á vissa hluta líkamans. Margt annað getur haft áhrif á líkamann og verður fjallað um það í komandi kennsluáætlunum.

#### **NAPO í ... Léttu byrðina!**

Skoðkerfisvandamál eru algengustu vinnutengdu heilbrigðisvandamálin í Evrópu og hafa áhrif á milljónir starfsmanna. Sömu sögu er að segja um Ísland. Allt að 90 % fólks þjáist einhvern tíman á ævinni af bakverkjum, vandamálum í útlimum eða af völdum endurtekinna hreyfinga og álags.

„Léttu byrðina“ er upplýsingaveita fyrir stjórnendur og hjálpar þeim við að finna lausnir til að léttu á stoðkerfisvandamálum og þörfinni á að meta „heilðarbyrði líkamans“. Þetta nær til allra streitu- og álagsvalda, umhverfisþátta eins og vinnu í kulda, vinnuhraða og þyngd byrðar sem flytja á.

Myndin sýnir Napo í mismunandi vinnuaðstæðum. Ellefu atriði sýna dæmigerðar aðstæður á vinnustað.

#### **Hvað eru stoðkerfisvandamál?**

Vinnutengd stoðkerfisvandamál eru vandamál í líkamanum t.d. í vöðvum, liðum, sinum, liðböndum, taugum, beinum og staðbundnu blóðrásarkerfi, sem orsakast af eða hafa aukist af völdum vinnunnar og áhrifum í nærumhverfi vinnunnar.

Flest vinnutengd stoðkerfisvandamál eru uppsöfnuð vandamál sem stafa af endurteknum hreyfingum og miklu eða litlu álagi yfir langan tíma. Hins vegar geta stoðkerfisvandamál einnig verið af völdum slysa svo sem beinbrota.

Þessi vandamál eru fyrst og fremst í baki, hálsi, öxlum og handleggjum en geta einnig fundist í fótum. Sum stoðkerfisvandamál, líkt og sinaskeiðabólga í úlnlið eru sérstök vegna augljósra merkja og einkenna. Önnur eru ekki eins augljós vegna þess að einungis er um að ræða sársauka eða óþægindi án þess að einkennin bendi til ákveðins vandamáls.



### Hvað erum við að ræða um?

#### **Bakverkur getur myndast við ýmiss konar vinnuaðstæður en er algengari í störfum sem felast í:**

- Erfiðri líkamlegri vinnu og framkvæmd starfa í þungaiðnaði
- Líkamsbeiting í erfiðum stellingum á skringilegum stöðum, til dæmis við viðgerðarvinnu
- Endurteknum hreyfingum, svo sem vörupökkun í höndunum
- Langvarandi setu við skrifborð ef það er ekki rétt stillt fyrir þann sem vinnur við það, t.d. þegar unnið er við tölvur. Hér þarf einnig að stilla stólinn
- Akstur um langar vegalengdir eða akstur á ójöfnu undirlagi, einkum ef sætið er ekki stillanlegt; akstur á þungavinnuvélum getur leitt til óhóflegra hnykkja og rykkja

#### **Líkamleg vinna getur leitt af sér bakvandamál; hættan á skaða er meiri ef byrðin er:**

- Þung
- Haldið of langt frá líkamanum
- Ekki auðveld í meðförum (of stór, skringileg í laginu eða erfitt er að halda á henni)
- Of há eða of lág (t.d. þegar byrðin er fyrir ofan höfuð)

#### **Auk þess geta álagsmeiðsl átt sér stað ef:**

- Bak er bogið við lyftuna eða við meðhöndlun byrðar, t.d. þegar hún er tekin upp
- Líkamanum er snúið við lyftuna eða við meðhöndlunina
- Réttur léttibúnaður (handvirkur eða vélrænn) er ekki notaður

#### **Hættur, sem þessu tengjast, eru meðal annars:**

- Að skrika fótur – byrðin er of stór og sýn er takmörkuð
- Að skrika fótur eða hrasa – gólfíð er hált eða skemmt og fótabúnaður er rangur
- Tæki eða hjólaborð er yfirhlaðið og veldur slysi (pakkar geta dottið af og valdið slysum á fólki)
- Tæki eða hjólaborð er skilið eftir í halla og rennur stjórnlaust

#### **Hættan á álagsmeinum er meiri ef:**

- Hreyfingin er alltaf sú sama
- Hraði hreyfingarinnar eykst
- Í hreyfingunni felst einnig átak
- Hreyfingin er gerð með rangri staðsetningu handanna
- Hlé eru ekki gerð nægjanlega oft
- Vinnutími sí endurteknu vinnunnar lengist



### Líkamsstöður sem geta aukið líkamlegt álag og framkallað bakverki eru t.d.:

- Vera lotinn í herðum (bak áluftt), beygja sig yfir eða hnipra sig saman t.d. við tölvuvinnu (slæm líkamsstaða)
- Lyfting á hlutum sem eru of þungir eða of stórir um sig eða ankannalegir í laginu
- Ýta, toga eða draga of mikla eða þunga byrði
- Vinna umfram venjulega getu og hæfni einstaklings (líkamleg ofþreyta)
- Nota slæma tækni við að lyfta
- Réttu úr sér, snúa sér og teygja sig í lyftunni
- Staða eða stelling í langan tíma sem leiðir til stöðuálags
- Aðstæður þar sem allur líkaminn verður fyrir titringi, hnykkjum eða hristingi

### Hvernig á að takast á við stoðkerfisvandamál?

#### Ef ekki er hægt að forðast stoðkerfisálag skaltu draga úr því með því að leggja mat á þær áhættur sem starfið felur í sér:

- Leitið að uppruna eða rótum áhættunnar til að breyta þar
- Aðlagið vinnuna að einstaklingnum
- Lagið ykkur að breyttri tækni
- Skiptið út því sem er hættulegt fyrir síður hættulega hluti
- Þróið heildræna forvarnarstefnu, leggið mat á heildarbyrði líkamans
- Veitið ráðstöfunum sem varða alla forgang fram yfir einstaklingsbundnar ráðstafanir
- Veitið starfsmönnum viðeigandi leiðbeiningar

### Löggjöf

Forvarnir gegn stoðkerfisvandamálum eru tilgreindar í tilskipunum, reglugerðum og leiðbeiningum um góðar starfsvenjur. Staðlar (EN staðlar) eru til stuðnings og auðvelda innleiðingu tilskipana.

### Góðar starfsvenjur

- Ef lyfta þarf byrði af gólfi, beygið hné, færið byrðina þétt að líkamanum og lyftið henni með því að standa upp
- Ef byrði er lyft að framan og sett niður að aftan, ekki sveigja líkamann heldur snúið honum öllum með því að nota fótleggina
- Ef setja þarf byrðina á háan vinnupall, sveigið ykkur ekki aftur á bak heldur notið öruggan lyftibúnað
- Ef byrðin er of þungt til að taka upp, biðjið þá um hjálp!



*Fyrsta kennslustund í Napo fræðir um líkamann kynnr til sögunnar áhættu fyrir húðina.*