

PAGALBINĖ MEDŽIAGA MOKYTOJAMS

Rūpinkitės savo sveikata kartu su Napu.

Antroji pamoka. Nugara

Šiame pamokos plane kalbama TIK apie kelis veiksnius, darančius poveikį konkrečioms kūno dalims. Yra ir kitų veiksnių, kurie gali turėti neigiamą poveikį organizmui. Apie juos kalbama kituose pamokų planuose.

Napas padeda palengvinti naštą

Raumenų ir kaulų sistemos pažeidimai – dažniausia su darbu susijusi sveikatos problema Europoje, su kuria susiduria milijonai darbuotojų. Net 90 proc. žmonių kada nors gyvenime susiduria su nugaros skausmu, viršutinių galūnių pažeidimais ir raumenų ar sąnarių uždegimais.

Filme „Napas padeda palengvinti krūvį“ palaikoma raumenų ir kaulų sistemos pažeidimų integruoto valdymo idėja ir atkreipiamas dėmesys į tai, jog svarbūs visi kūno patiriamo krūvio aspektai, t. y. stresas, įtampa, aplinkos sąlygos (pavyzdžiui, žema temperatūra), darbo tempas arba kilnojami kroviniai ir kt.

Filme Napas susiduria su įvairiomis darbo sąlygomis ir aplinkybėmis. Jame yra vienuolika epizodų apie tipines darbovietėse pasitaikančias situacijas.

Kas yra raumenų ir kaulų pažeidimai?

Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos pažeidimai – tai raumenų, sąnarių, sausgyslių, raiščių, nervų, kaulų pažeidimai ir vietinės kraujotakos sutrikimai, kurių dažniausia priežastis – darbas ir tiesioginė darbo aplinka.

Dauguma su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos pažeidimų atsiranda ilgainiui kilnojant sunkesnius ar lengvesnius daiktus. Tačiau galimi ir ūminiai raumenų ir kaulų sužalojimai, pavyzdžiui, lūžiai, patiriami per nelaimingus atsitikimus.

Dažniausiai pasitaiko nugaros, kaklo, pečių ir viršutinių, rečiau – apatinių galūnių pažeidimų. Kai kurių raumenų ir kaulų pažeidimų, pavyzdžiui, riešo kanalo sindromo, požymiai ir simptomai aiškūs. Kiti pažeidimai aiškių požymių ir simptomų neturi, jaučiamas tik skausmas arba diskomfortas, tačiau aiškaus pažeidimo nematyti.



Apie ką kalbame?

Nugaros skausmas gali atsirasti įvairiose darbo situacijose, bet dažniausiai jis pasitaiko:

- atliekant sunkų rankų darbą pramonėje;
- rankomis tvarkant krovinius nepatogioje padėtyje, pavyzdžiui, tvarkant pagamintą produkciją.
- kartojant tuos pačius judesius, pavyzdžiui rankomis pakuojuojant gaminius;
- ilgą laiką sėdint darbo vietoje, jei darbo vieta nėra taisyklingai sutvarkyta ir pritaikyta darbuotojui, pavyzdžiui, dirbant su kompiuteriu;
- vairuojant ilgą laiką arba esant nelygiam kelio paviršiui, ypač jei sėdynė nėra tinkamai pritaikyta, o darbas su sunkiaja technika lydymas per dideliu kratymu ar drebinimu.

Rankinis darbas gali sukelti nugaros skausmą; pažeidimo rizika didesnė, jei daiktas yra:

- sunkus;
- nešamas, laikant per toli nuo kūno;
- nepatogus laikyti (per didelis, nepatogios formos arba jį sunku suimti);
- nešamas per aukštai arba per žemai (pavyzdžiui, virš galvos).

Be to, nugarą galima susižeisti:

- jei keliant daiktą arba jį tvarkant rankomis, nugarą yra sulenкта, pavyzdžiui, keliant daiktus;
- jei keliant daiktą arba jį tvarkant rankomis, kūnas sukamas per liemenį;
- jei nenaudojama tinkama (rankinė arba mechaninė) įranga.

Kiti galimi pavojai:

- paslysti, jei nešamas daiktas didelis ir per jį nematyti tako;
- paslysti arba užkliūti, jei grindys slidžios ir apavas nėra tinkamas;
- vežimas perkrautas ir įvyksta nelaimingas atsitikimas (dėžės gali nukristi ir sužeisti žmones);
- vežimas stovi ant nuolaidaus paviršiaus, nuo kurio gali nuslysti ir tapti nevaldomas.

Rizika didesnė, jei:

- judesiai visuomet tokie patys;
- judesiai greitėja;
- judesius sunku atlikti;
- judesiai atliekami, esant netaisyklingai rankos padėčiai;
- tarp judesių daromos per trumpos pertraukos;
- ilgai dirbama kartojant tuos pačius judesius.



Fiziniai veiksmai, kurie gali sustiprinti nugaros skausmą:

- kūprinimasis, pasilenkimas arba susirietimas, pavyzdžiui, dirbant su kompiuteriu (prasta kūno laikysena);
- per sunkių ir nepatogių daiktų nešimas; daiktų nešimas netinkamai juos laikant;
- per sunkių daiktų stūmimas, traukimas ar vilkimas;
- per sunkus žmogui darbas arba darbas pavargus;
- netinkami kėlimo metodai;
- kūno ištempimas, sukimas ir siekimas;
- ilgalaikė vienoda kūno padėtis, dėl kurios kūnas persitempia;
- viso kūno kratymas, vibravimas ir drebinimas.

Kaip elgtis, esant raumenų ir kaulų pažeidimų rizikai?

Jei negalite išvengti raumenų ir kaulų pažeidimų rizikos, įvertinkite pavojus, kurių išvengti neįmanoma:

- šalinkite pavojus ten, kur jie atsiranda;
- pritaikykite darbą konkrečiam darbuotojui;
- prisitaikykite prie kintančios technologijos;
- pakeiskite pavojingus metodus saugiais arba mažiau pavojingais;
- sukurkite nuoseklią visapusišką prevencijos politiką, atkreipdami dėmesį į visą krūvį kūnui;
- prioritetinėmis laikykite kolektyvines, o ne asmenines apsaugos priemones;
- darbuotojams teikite tinkamus nurodymus.

Europos teisės aktai

Pagrindinės raumenų ir kaulų sistemos pažeidimų prevencijos priemonės numatytos ES direktyvose, valstybių narių nuostatuose ir gerosios praktikos gairėse. Direktyvas papildo Europos standartai (EN standartai), kurie padeda direktyvas įgyvendinti.

Geroji praktika

- Jei daiktą reikia pakelti nuo grindų, sulenkite kojas per kelius, pritraukite jį arčiau savęs ir kelkite stodamiesi.
- Jei daiktą perkeliate iš priešakio už nugaros, nesisukite per liemenį, o sukities visu kūnu darydami atitinkamus judesius kojomis.
- Jei daiktą turite užkelti ant aukštos lentynos, keldami stenkitės nepasvirti atgal ir naudokite tinkamą ir saugią kėlimo priemonę.
- Jei daiktas jums per sunkus, paprašykite, kad kas nors jums padėtų!



Pirmojoje serijos „Rūpinkitės savo sveikata kartu su Napu“ pamokoje supažindinama su pavojais odai.