

PALĪGLAPA PEDAGOGIEM

Izturies gudri pret savu ķermeni kopā ar Napo.

Otrā stunda – mugura

Šīs stundas plānā ir minētas TIKAI daži ietekmes veidi uz veselību noteiktās ķermeņa daļās. Iespējami vēl daudzi citi ietekmes veidi uz ķermeni, un tie tiks aplūkoti citu stundu plānos.

Napo filmā... Stop – pārslodze!

Balsta un kustības sistēmas traucējumi ir visizplatītākā ar darbu saistītā veselības problēma Eiropā, kas skārusi miljoniem strādājošo. Kādā savas dzīves brīdī gandrīz 90% cilvēku cieš no muguras sāpēm, augšējo ekstremitāšu slimībām un atkārtotām traumām vienveidīgu kustību dēļ.

Filma „Stop – pārslodze!” ataino balsta un kustības sistēmas traucējumu problēmas, kurām nav viens cēlonis. Tās visbiežāk attīstās, mijiedarbojoties vairākiem riska faktoriem – netiek ievērots princips „sadalīt kopējo svaru pa visu ķermeni”, kas rada atsevišķu ķermeņa daļu pārslodzi un savainojumus (piemēram, sastiepumus); vides faktori, piemēram, darbs aukstumā, nepietiekami liela vai neērta vieta, kur darbs tiek veikts un pārvietotās kravas īpašības.

Filmā rādīts, kā Napo saskaras ar dažādām darba situācijām. Pavisam ir vienpadsmit ainas, kurās parādītas tipiskas situācijas, ar kādām notiek saskare darbavietās.

Kas ir balsta un kustību sistēmas traucējumi?

Ar darbu saistīti balsta un kustības sistēmas traucējumi ir kaitējumi tādām ķermeņa daļām kā muskuļiem, locītavām, cīpslām, saitēm, nerviem, kauliem un vietējai asinsrites sistēmai, ko rada vai pastiprina galvenokārt darbs un apkārtējās vides ietekme, kurā darbs tiek veikts.

Visbiežāk ar darbu saistītie balsta un kustības sistēmas traucējumu cēlonis ir atkārtota ķermeņa pakļaušana augstas vai zemas intensitātes slodzei ilgā laika periodā. Taču balsta un kustības sistēmas traucējumi var būt arī akūtas traumas, piemēram, lūzumi, kas radušās kādā negadījumā (ja smags nestais priekšmets izslīd no rokām un uzkrīt uz kājas).

Šie traucējumi skar galvenokārt muguru, kaklu, plecus un augšējās ekstremitātes, bet var skart arī apakšējās ekstremitātes. Daži balsta un kustības sistēmas traucējumi, piemēram, karpālā kanāla sindroms plaukstas locītavā, ir specifiski, jo tiem ir skaidras pazīmes un simptomi. Citi ir nespecifiski, jo ir tikai sāpes vai diskomforts bez pierādījumiem par acīmredzamu specifisku traucējumu.



Par ko mēs runājam?

Muguras sāpes var rasties daudzās darba situācijās, bet visbiežāk tās rodas, strādājot profesijās, kas saistītas ar:

- smagu roku darbu un darbu veikšanu ražošanas uzņēmumos;
- kravas nešanu rokās neērtās vietās, piemēram, piegādes darbu;
- atkārtotām vienvēdīgām kustībām, kas veiktas ātrā tempā, piemēram, preču iepakojumu ar rokām;
- ilgu sēdēšanu darbavietā, ja darbavietā nav pareizi iekārtota tā, lai būtu darbiniekam piemērota, piemēram, darbu ar datoru;
- garu attālumu braukšanu vai braukšanu pa nelīdzenu virsmu, jo īpaši, ja sēdekļi nav piemēroti; darbs ar smagu tehniku var radīt pārmērīgu kratīšanos un triecienus.

Nešana rokās var radīt muguras problēmas; kaitējuma risks ir augstāks, ja krava:

- ir smaga;
- tiek nesta pārāk tālu no ķermeņa;
- nav viegli to turēt rokās (pārāk liela, neērtas formas vai grūti satverama);
- atrodas pārāk augstu vai pārāk zemu (piemēram, kad krava atrodas virs galvas).

Vēl kaitējums var rasties, ja:

- mugura ir izliekta, kaut ko ceļot vai nesot rokās, piemēram, ceļot smagumu;
- ķermenis ir sagriezies, kaut ko ceļot vai nesot rokās;
- netiek izmantots pareizais aprīkojums (rokas vai mehāniskais).

Saistītie riski ir šādi:

- paslidēšana – krava ir liela, un redzamība ir aizsegta (pārvietošanās ceļš nav pārredzams, tāpēc iespējams paklupt un aizķerties vai paslipēt);
- paslidēšana, paklupšana – grīda ir slidena vai sabojāta, un apavi nav piemēroti;
- ratiņi ir pārāk pilni un izraisa negadījumu (pakas var nokrist un savainot cilvēkus);
- ratiņi ir uz slīpas, slīdošas virsmas vai aizslīd ārpus kontroles.

Risks ir lielāks, ja:

- kustība vienmēr ir viena un tā pati;
- kustību ātrums palielinās;
- kustība veicama ar piepūli;
- kustība tiek veikta, rokām atrodoties nepareizā stāvoklī;
- ir neatbilstīgas pauzes;
- palielinās darba, kas atkārtojas, ilgums.



Fiziskās aktivitātes, kas var pastiprināt muguras sāpes, ir:

- saliekšanās, noliekšanās pāri vai pieplakšana, tostarp darbs pie datora (nepiemērota poza);
- tādu priekšmetu celšana, kas ir pārāk smagi vai lieli; priekšmetu pārnēsāšana neveiklā veidā;
- pārmērīgu smagumu stumšana, vilkšana vai raušana;
- strādāšana pāri normālām spējām un robežām un fiziska pārguruma stāvoklī;
- nepiemērotu pacelšanas metožu izmantošana;
- stiepšana, izliekšanās un sniegšanās;
- ilgstoša atrašanās vienā stāvoklī, kas var radīt neērtas pozas;
- situācijas, kad viss ķermenis tiek pakļauts vibrācijai, satricinājumiem un triecieniem.

Kā cīnīties ar balsta un kustības aparāta traucējumiem?

Ja nevarat izvairīties no balsta un kustības sistēmas traucējumiem, novērsiet tos, novērtējot riskus, no kuriem nav iespējams izvairīties:

- novērsiet riskus to pirmsākumā;
- piemērojiet darbu cilvēkam;
- piemērojieties mainīgajai tehnoloģijai;
- aizvietojiet bīstamos faktorus ar drošākiem vai mazāk bīstamiem faktoriem;
- izstrādājiet saskaņotu kopīgu profilakses politiku, sadalot smagumu pa visu ķermeni;
- izvēlieties kolektīvus, nevis individuālus aizsardzības pasākumus;
- nodrošiniet darbiniekiem atbilstīgu instruktāžu.

Eiropas tiesību akti

Galvenie jautājumi saistībā ar balsta un kustības sistēmas traucējumu profilaksi ir ietverti ES direktīvās, dalībvalstu noteikumos un labas prakses ieteikumos. Direktīvas papildina Eiropas standarti (EN standarti), kas nodrošina direktīvu īstenošanu.

Labā prakse

- Ja krava ir jāpaceļ no grīdas, saliecieties ceļos, piespiediet kravu tuvu pie ķermeņa un paceliet to, iztaisnojoties.
- Ja krava ir jāpārceļ no priekšpuses uz aizmuguri, nepagrieziet muguru (neveiciet rotācijas kustību), bet pagrieziet visu ķermeni, izmantojot kājas.
- Ja krava ir jānovieto uz augstām sastatnēm, neliecieties atpakaļ, bet izmantojiet piemērotu un drošu pacelšanas ierīci.
- Ja krava ir pārāk smaga, lai to paceltu, lūdziet palīdzību!



*Izturieties gudri pret savu ķermeni
kopā ar Napo pirmajā stundā notiek
iepazīstināšana ar risku ādai.*