

FIȘĂ AJUTĂTOARE PENTRU ÎNVĂȚĂTORI

Ai grijă de corpul tău împreună cu Napo:

Lecția 2 – Spatele

În acest plan de lecție sunt menționate NUMAI câteva dintre efectele asupra sănătății anumitor părți ale corpului. Pot exista multe alte influențe asupra corpului, dar acestea vor fi incluse în planurile de lecție viitoare.

Napo în... Reduceți efortul!

Afecțiunile musculo-scheletice (AMS) reprezintă cea mai frecventă problemă de sănătate în muncă din Europa, afectând milioane de lucrători. Într-o anumită perioadă a vieții lor, până la 90 % dintre oameni vor avea dureri de spate, afecțiuni ale membrelor superioare și accidente repetitive.

„Reduceți efortul!” susține o abordare de gestionare integrată a problematicii AMS și nevoia de luare în considerare a „întregii greutate exercitate asupra corpului”, care acoperă toate forțele și solicitările, factorii de mediu – precum condițiile de muncă în medii cu temperaturi scăzute – ritmul de realizare a muncii și greutatea transportate.

Filmulețul îl prezintă pe Napo confruntându-se cu diferite situații la muncă. Există unsprezece scene care ilustrează situații tipice cu care ne putem confrunta la locul de muncă.

Ce sunt AMS?

Afecțiunile musculo-scheletice asociate mediului de muncă sunt afecțiuni ale unor structuri ale corpului precum mușchii, articulațiile, tendoanele, ligamentele, nervii, oasele și sistemul circulator aferent, care sunt provocate sau agravate, în primul rând, de muncă și de efectele mediului imediat în care se desfășoară munca.

Cele mai multe AMS asociate mediului de muncă sunt afecțiuni cumulative care rezultă din expunerea repetată la sarcini de intensitate mare sau mică, pe o perioadă lungă de timp. Cu toate acestea, AMS pot fi, de asemenea, traume acute precum fracturile, care apar în timpul unui accident.

Aceste afecțiuni afectează în principal spatele, gâtul, umerii și membrele superioare, dar pot afecta și membrele inferioare. Unele AMS, cum ar fi sindromul de tunel carpian la articulația mâinii, sunt specifice deoarece prezintă semne și simptome bine definite. Altele sunt nespecifice, deoarece există durere sau disconfort fără a exista vreo dovadă a unei afecțiuni specifice clare.



Despre ce vorbim?

Durerile de spate pot apărea în multe situații de muncă, dar sunt mai frecvente în sarcini care implică:

- activități manuale grele și sarcini de manipulare în industria grea;
- manipularea manuală în locuri incomode, cum ar fi activitatea de livrare;
- sarcini repetitive, cum ar fi ambalarea manuală a mărfurilor;
- poziții de lucru statice pe perioade îndelungate de timp, în cazul în care postul de lucru nu este amenajat sau ajustat în mod corect pentru a se potrivi persoanei, de exemplu, pentru persoanele care lucrează la calculator;
- conducerea unui autovehicul pe distanțe lungi sau conducerea pe un teren accidentat, în special în cazul în care scaunul nu este reglat în mod corespunzător; operarea echipamentelor grele poate duce la apariția de șocuri și vibrații excesive

Manipularea manuală poate crea probleme de spate; riscul de vătămare este mai mare dacă încărcătura este:

- grea;
- purtată prea departe de corp;
- greu de manipulat (formă prea mare, neobișnuită sau dificil de prins);
- prea înaltă sau prea joasă (de exemplu, atunci când încărcătura este suspendată).

În plus, corpul poate suferi vătămări în cazul în care:

- spatele este îndoit în timpul ridicării sau al manipulării manuale, de exemplu la ridicarea încărcăturii;
- corpul se răsuțește în timpul ridicării sau al manevrării manuale;
- nu se utilizează un echipament adecvat (manual sau mecanic).

Printre riscurile asociate se numără:

- alunecarea – încărcătura este mare și vizibilitatea este redusă;
- alunecarea/împiedicarea – podeaua este alunecoasă sau deteriorată, iar încălțăminta nu este adecvată;
- accidentele cauzate de supraîncărcarea căruciorului (pot cădea pachete, rănind persoane);
- alunecarea sau pierderea controlului asupra căruciorului aflat pe o pantă.

Riscul este mai mare în cazul în care:

- mișcarea este întotdeauna aceeași;
- viteza mișcărilor crește;
- deplasarea presupune, de asemenea, un efort;
- deplasarea se face cu o poziție incorectă a brațelor;
- intervalele de pauză sunt inadecvate;
- durata activităților repetitive crește.



Printre activitățile fizice care pot agrava durerile de spate se numără:

- înclinarea, aplecarea sau ghemuirea, inclusiv în activitatea la calculator (postură incorectă);
- ridicarea unor obiecte care sunt prea grele sau voluminoase; transportarea obiectelor în mod neadecvat;
- împingerea, tragerea sau glisarea unor încărcături excesive;
- munca în exces, dincolo de abilitățile și limitele normale, și în condiții de epuizare fizică;
- utilizarea unor tehnici de ridicare inadecvate;
- răsucirea și întinderea corpului sau a membrilor;
- perioadele de timp prelungite într-o singură poziție, care conduc la apariția tensiunii posturale;
- situațiile în care întregul corp este supus la vibrații, șocuri și trepidații.

Cum se pot combate AMS?

Dacă nu puteți evita AMS, preveniți-le prin evaluarea riscurilor care nu pot fi evitate:

- combateți riscurile la sursă;
- adaptați activitatea pentru fiecare persoană;
- adaptați-vă la tehnologia în schimbare;
- înlocuiți elementele periculoase cu elemente sigure sau mai puțin periculoase;
- elaborați o politică coerentă de prevenție generală, care să vizeze toate tipurile de efort la care este supus corpul;
- acordați prioritate măsurilor de protecție colectivă înaintea măsurilor de protecție individuală;
- oferiți lucrătorilor instrucțiuni corespunzătoare.

Legislația europeană

Principalele componente ale prevenirii AMS sunt recunoscute în directivele europene, în normele și ghidurile de bune practici ale statelor membre. Directivele sunt completate de standarde europene (standarde EN), care permit punerea în aplicare a directivelor.

Bune practici

- În cazul în care încărcătura trebuie ridicată de la podea, îndoiiți genunchii, aduceți încărcătura aproape de corp și ridicați-o în timp ce vă ridicați și dumneavoastră.
- În cazul în care încărcătura trebuie ridicată din față și mutată în spate, nu răsuciți spatele, ci întoarceți-vă tot corpul, cu ajutorul picioarelor.
- În cazul în care încărcătura trebuie așezată pe o platformă înaltă, nu vă lăsați pe spate, ci utilizați un dispozitiv de ridicare corespunzător și sigur.
- În cazul în care încărcătura este prea grea pentru a fi ridicată, cereți ajutor!

Prima lecție din seria „Ai grijă de corpul tău cu Napo” prezintă riscurile pentru piele.

