



Szanuj zdrowie – dbaj o swój kręgosłup

Choroby układu ruchu to jedne z najczęściej występujących w społeczeństwie grup schorzeń. Problem ten dotyczy również rolników. Nasilenia dolegliwości bólowych mogą doprowadzić do okresowej lub trwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym. Długotrwałe przeciążenia organizmu mogą dać o sobie znać nawet po kilku latach, jako wynik sumy mikrourazów. Jakie są najczęstsze przyczyny występowania chorób układu ruchu? Przyjrzyjmy się im:

- ❖ Nadmierny wysiłek fizyczny – podnoszenie oraz przenoszenie ładunków o dużej masie i gabarytach, przemieszczanie ładunków w pozycji wymuszonej z jednoczesnym skrętem tułowia, a także zawyżona samoocena możliwości fizycznych człowieka.
- ❖ Długotrwała praca w wymuszonej pozycji ciała - powtarzalne czynności (częste pochYLENIA, skręty tułowia, praca na kolanach, nieodpowiednio przygotowane stanowisko pracy i źle dobrane narzędzia.
- ❖ Brak odpowiednich środków wspomagających przemieszczanie ładunku – wózków, taczek itp.
- ❖ Ekspozycja na wibrację ogólną – dotyczy kierowców ciągników i rolniczych maszyn samobieżnych.
- ❖ Czas pracy rolnika – zbyt długa praca powodująca przeciążenia narządu ruchu.
- ❖ Stres – jako działanie długofalowe.
- ❖ Praca ze zwierzętami – możliwość urazów narządu ruchu poprzez szarpnięcie, przygniecenie przez zwierzęta itp.

Jak unikać kłopotów zdrowotnych?

- ❖ Stosować właściwą technikę podnoszenia i przenoszenia wg zasady: podnoś ładunki oburącz, jak najbliżej ciała, na zgiętych kolanach, z wyprostowanymi plecami (tułowiem), unikając obciążenia jednostronnego.
- ❖ Organizować ergonomiczne stanowisko pracy przez właściwy dobór narzędzi pracy na stanowisku oraz ich rozmieszczenie w sposób łatwo dostępny.
- ❖ Ograniczyć do minimum ręczne prace transportowe, korzystać z narzędzi pomocniczych.
- ❖ Dostosować tempo pracy do swoich możliwości i predyspozycji.
- ❖ Kontrolować stan zdrowia.
- ❖ Zapobiegać urazom układu ruchu – stosować obuwie, dostosowane do wykonywanej pracy, usztywniające staw skokowy z podeszwą antypoślizgową. Korzystać z bezpiecznych drabin przy pracach na wysokości, stosować zabezpieczenia przed upadkiem; przy wchodzeniu i schodzeniu z ciągników, maszyn i przyczep korzystać z drabinek, podestów, uchwytów.

Źródła: materiały i broszury prewencyjne KRUS

Opracowała: samodzielny inspektor Danuta Rydz, PT KRUS w Legnicy