

POMOĆNI LISTIĆ ZA UČITELJE

Pazi na svoje tijelo s Napom: drugi nastavni sat – leđa

Ovaj plan nastavnog sata obuhvaća SAMO zdravstvene učinke na određene dijelove tijela. Postoje i brojni drugi učinci na tijelo koji će se obraditi u budućim planovima nastavnih sati.

Napo u... Smanjite opterećenje!

Koštano-mišićna oboljenja (KMO) najčešći su zdravstveni problemi povezani s radom u Europi koji utječu na milijune radnika. U nekom trenutku u svom životu čak 90 % ljudi patit će od bolova u leđima, poremećaja u gornjim udovima i ponavljajućih ozljeda zbog prenaprezanja.

Akcija „Smanjite opterećenje” podržava cjelovit pristup rješavanju problema koji predstavljaju koštano-mišićna oboljenja, a govori o potrebi rješavanja „ukupnog opterećenja na tijelo” koje obuhvaća sva opterećenja i naprezanja, čimbenike iz okoliša poput rada na hladnoći, brzinu izvođenja rada i prenošenje tereta.

Film prikazuje kako je Napo suočen s raznim situacijama na poslu. Jedanaest prizora prikazuje tipične situacije s kojima se suočavamo na mjestu rada.

Što su koštano-mišićna oboljenja?

S radom povezana koštano-mišićna oboljenja su oštećenja određenih dijelova tijela, primjerice mišića, zglobova, tetiva, ligamenata, živaca, kosti i lokalnoga krvotoka, koja nastaju ili se pogoršavaju u prvom redu zbog napora na radu ili neposrednih učinaka radnog okruženja.

Većina s radom povezanih koštano-mišićnih oboljenja su kumulativna oboljenja do kojih dolazi zbog trajne izloženosti većim ili manjim opterećenjima tijekom duljeg vremenskog razdoblja. Međutim, koštano-mišićna oboljenja također mogu biti posljedica akutnih trauma, poput lomova, uslijed nesreće.

Ovi poremećaji uglavnom utječu na leđa, vrat, ramena i gornje udove, ali mogu utjecati i na donje udove. Neka koštano-mišićna oboljenja, poput sindroma karpalnog tunela u zapešću, specifična su zbog svojih jasno izraženih simptoma. Druga su nespecifična jer postoji samo bol ili nelagoda bez dokaza o jasno određenom poremećaju.



O čemu govorimo?

Do boli u leđima može doći u mnogim radnim situacijama, ali češća je pri obavljanju poslova koji uključuju:

- teški fizički rad te obavljanje poslova u teškoj industriji
- fizički rad na neprimjerenim mjestima, poput dostave
- ponavljajuće radnje poput ručnog pakiranja robe
- dugotrajno sjedenje na mjestu rada ako ono nije pravilno opremljeno ili prilagođeno veličini i potrebama osobe, npr. rad za računalom
- vožnju na duge relacije ili vožnju preko grubog terena, posebno ako sjedalo nije pravilno podešeno. Upravljanje teškim strojevima može dovesti do pretjeranog tresenja i drmanja.

Fizički rad može dovesti do problema s leđima. Rizik od oštećenja veći je pri:

- teškom teretu
- držanju tereta daleko od tijela
- otežanom rukovanju (preveliki teret, čudnog oblika i težak za obuhvatiti)
- rukovanju s previsokim ili preniskim teretom (npr. kada se teret nosi iznad glave).

Osim toga, oštećenje se može dogoditi pri:

- savijanju leđa tijekom podizanja ili nošenja, npr. za podizanje tereta
- izvijanju tijela pri podizanju ili nošenju tereta
- nekorištenju ispravne opreme (ručne ili mehaničke)

S tim povezani rizici uključuju:

- pokliznuće – veliki teret i slaba vidljivost
- pokliznuće/spoticanje – pod je sklizak ili oštećen, a obuća nije prikladna
- kolica su pretovarena i uzrokuju nesreću (pakiranja mogu ispasti i ozlijediti ljude)
- kolica koja se nalaze na nagibu te klizu ili proklizavaju bez nadzora.

Rizik je veći pri:

- izvođenju uvijek istog pokreta
- povećanju brzine pokreta
- pokretu koji uključuje i napor
- pokretu koji se radi u nepravilnom položaju ruke
- neprimjerenim pauzama
- produženom trajanju ponavljajućih radnji.



Fizičke aktivnosti koje mogu pogoršati bol u leđima uključuju:

- zgrbljeno, nagnuto ili iskrivljeno držanje, uključujući rad pred računalom (loše držanje)
- podizanje predmeta koji su preteški ili nezgrapni i nepravilno nošenje tereta
- guranje, vučenje ili povlačenje teških tereta
- rad izvan uobičajenih mogućnosti i granica te fizička premorenost
- korištenje nepravilnih tehnika za podizanje tereta
- rastezanje, izvijanje i dosezanje
- predugi boravak u jednom položaju što dovodi do napetog držanja
- okolnosti u kojima je cijelo tijelo izloženo vibracijama, tresenju i drmanju.

Kako se nositi s mišićno-koštanim oboljenjima?

Ako ne možete izbjeći mišićno-koštana oboljenja, spriječite ih procjenjujući rizike koji se ne mogu izbjeći:

- riješite izvor rizika
- prilagodite rad osobi koja ga obavlja
- prilagodite se promjenama tehnologije
- sve što je opasno zamijenite sa sigurnim ili manje opasnim
- razvijte cjelovitu dosljednu politiku sprječavanja rizika koja obuhvaća cjelokupno opterećenje tijela
- dajte skupnim zaštitnim mjerama prednost pred pojedinačnim zaštitnim mjerama
- dajte pravilne upute radnicima.

Europsko zakonodavstvo

U Direktivama EU-a, propisima država članica i smjernicama za dobru praksu prepoznaju se glavni elementi sprečavanja mišićno-koštanih oboljenja. Direktive nadopunjuju europske norme (EN norme) koje omogućuju njihovu provedbu.

Dobra praksa

- Ako se teret mora podići s poda, savijte koljena, teret prinesite blizu tijelu i podignite ga dok ustajete.
- Ako se teret premješta s prednjeg položaja u stražnji, ne savijajte leđa već se okrenite cijelim tijelom koristeći pritom noge.
- Ako se teret polaže na visoku policu, ne nagnite se unazad već upotrijebite ispravni i sigurni uređaj za podizanje.
- Ako je teret pretežak, potražite pomoć!

U drugom nastavnom satu Pazi na svoje tijelo s Napom predstavljaju se rizici za leđa.

