

HÁROK S POMÔCKAMI PRE UČITEĽOV

Chráňte si telo s Napom: Druhá lekcia – Chrbát

V tomto pláne lekcie sú uvedené LEN niektoré zdravotné účinky na určité časti tela. Vyskytnúť sa môžu mnohé iné účinky na telo a budú predmetom budúcich plánov lekcí.

Napo v... Obmedzte záťaž!

Poškodenia podporno-pohybovej sústavy sú najčastejším zdravotným problémom súvisiacim s prácou v Európe, ktorý postihuje milióny pracovníkov. V niektorom úseku svojho života až 90 % osôb bude trpieť bolesťami chrbta, poruchami horných končatín a utrpí zranenia z opakovaných pohybov.

Kampaň „Obmedzte záťaž“ podporuje integrované riadenie boja proti poškodeniam podporno-pohybovej sústavy a potrebu riešiť otázku „celkového zaťaženia organizmu“ týkajúcu sa všetkých stresov a napätí, faktorov súvisiacich s prostredím, napríklad práca v chladných podmienkach, tempa, akým sa má práca vykonávať a prenášaného bremena.

Vo filme je znázornený Napo, ktorý je konfrontovaný s rôznymi pracovnými situáciami. Obsahuje jedenásť scénok s typickými situáciami vyskytujúcimi sa na pracovisku.

Čo sú poškodenia podporno-pohybovej sústavy?

Poškodenia podporno-pohybovej sústavy súvisiace s prácou sú poškodenia telesných štruktúr, ako sú svaly, kĺby, šľachy, väzy, nervy, kosti a lokalizovaný systém krvného obehu, ktoré sú spôsobené alebo ktoré zhoršuje v prvom rade práca a účinky bezprostredného prostredia, v ktorom sa práca vykonáva.

Najviac spojené s prácou sú poškodenia podporno-pohybovej sústavy, ktoré vyplývajú z opakovaného vystania záťaži s vysokou alebo nízkou intenzitou počas dlhého časového obdobia. Poškodenia podporno-pohybovej sústavy však môžu byť aj akútne traumy, ako sú zlomeniny, ktoré sa vyskytnú počas nehody.

Tieto poruchy sa týkajú najmä chrbta, krku, ramien a horných končatín, ale týkajú sa aj dolných končatín. Niektoré poškodenia podporno-pohybovej sústavy, ako napríklad syndróm karpálneho tunela na zápästí, sú špecifické z dôvodu svojich dobre vymedzených príznakov a symptómov. Iné nie sú špecifické, pretože dochádza len k bolesti alebo nepohodliu bez dôkazu o jasnej konkrétnej poruche.



O čom hovoríme?

Bolesť chrbta môže vzniknúť v mnohých pracovných situáciách, ale je bežnejšia v úlohách, ktoré zahŕňajú:

- ťažkú manuálnu prácu a úlohy zaobchádzania v ťažkom priemysle,
- ručné zaobchádzanie na nevhodných miestach ako dodávateľská práca,
- opakujúce sa úlohy, ako je ručné balenie tovaru,
- sedenie pri pracovnej stanici dlhý čas, ak pracovná stanica nie je správne usporiadaná alebo nastavená tak, aby vyhovovala danej osobe, napr. práca s počítačmi,
- jazdu na dlhé vzdialenosti alebo jazdu po drsnom povrchu, osobitne ak nie je sedadlo správne nastavené; prevádzka ťažkých zariadení môže viesť k nadmerným vibráciám a traseniu.

Ručné zaobchádzanie môže spôsobiť problémy s chrbtom; riziko poškodenia je vyššie, ak je bremeno:

- ťažké,
- nosené vo veľkej vzdialenosti od tela,
- ťažko sa s ním narába (príliš veľké, nevhodný tvar alebo ťažko uchopiteľné),
- príliš vysoko alebo príliš nízko (napr. ak je bremeno nad hlavou).

Okrem toho môže k poškodeniu dôjsť, ak:

- je chrbát ohnutý počas zdvíhania alebo manuálneho zaobchádzania, napr. pri zdvíhaní bremena,
- sa chrbát otáča počas zdvíhania alebo ručného zaobchádzania,
- sa nepoužíva správne zariadenie (manuálne alebo mechanické).

Spojené súvisiace riziká zahŕňajú:

- pošmyknutie – bremeno je veľké a viditeľnosť obmedzená,
- pošmyknutie/potknutie – dlážka je šmyklavá alebo poškodená a obuv nie je vhodná,
- vozík je preťažený a spôsobí nehodu (balenia môžu spadnúť a zraniť ľudí),
- vozík je na svahu, kľže sa alebo šmýka sa bez kontroly.

Riziko je vyššie, ak:

- je pohyb stále rovnaký,
- sa rýchlosť pohybov zvyšuje,
- pohyb vyžaduje aj námahu,
- je pri pohybe rameno v nesprávnej polohe,
- sú prestávky neprimerané,
- sa dĺžka opakujúcej sa práce zvýši.



Fyzické činnosti, ktoré môžu zhoršiť bolesť chrbta, zahŕňajú:

- hrbenie sa, zohýbanie sa nad niečím alebo krčenie sa vrátane práce s počítačom (zlé držanie tela),
- dvíhanie predmetov, ktoré sú príliš ťažké alebo veľké; nesprávne nosenie predmetov,
- tlačenie, ťahanie alebo vlečenie nadmerných bremien,
- práca nad rámec normálnych schopností a obmedzení a pri fyzickej nadmernej únave,
- používanie nesprávnych postupov pri dvíhaní,
- ťaženie, otáčanie a doťahovanie,
- dlhšie obdobia v jednej pozícii, ktoré vedú k strnulému držaniu tela,
- situácie, v ktorých je celé telo vystavené vibráciám a traseniu.

Ako bojovať proti poškodeniam podporno-pohybovej sústavy?

Ak nemôžete zabrániť poškodeniam podporno-pohybovej sústavy, predchádzajte im hodnotením rizík, ktorým nemožno zabrániť:

- bojujte proti rizikám pri zdroji,
- prispôbajte prácu jednotlivcovi,
- prispôbajte sa meniacej sa technológii,
- nahraďte to, čo je nebezpečné, niečím bezpečným alebo menej nebezpečným,
- vypracujte súdržnú celkovú preventívnu politiku, ktorou sa rieši celá záťaž na telo,
- uprednostnite kolektívne ochranné prostriedky pred osobnými ochrannými prostriedkami,
- poskytnite pracovníkom náležité pokyny.

Európske právne predpisy

Hlavné zložky predchádzania poškodeniam podporno-pohybovej sústavy sú uznané v smerniciach EÚ, predpisoch členských štátoch a usmerneniach o osvedčených postupoch. Smernice sú doplnené európskymi normami (normy EN), ktorými sa umožňuje vykonávanie smerníc.

Osvedčené postupy

- Ak sa musí bremeno zdvíhať zo zeme, zohnite kolená, dajte bremeno blízko k telu a zdvihnite ho, ako sa budete zdvíhať
- Ak sa bremeno zdvíha z prednej pozície do zadnej, neotáčajte chrbtom, ale otočte sa celým telom s použitím nôh
- Ak musí byť bremeno umiestnené vyvýšené miesto, neohýbajte sa dozadu, ale použite správne a bezpečné zdvíhacie zariadenie
- Ak je bremeno príliš ťažké na zdvihnutie, požiadajte o pomoc!

V prvej lekcii Chráňte si telo s Napom sú uvedené riziká pre pokožku.

