

POMOŽNI LIST 2 ZA UČITELJE

Pazi na svoje telo z Napom – Drugi del

V načrtu te učne ure se bomo dotaknili SAMO nekaterih delov telesa in nekaterih učinkov na zdravje. Poznamo tudi številne druge učinke in posledice za zdravje, o katerih bomo govorili v naslednjih učnih urah.

Napo v ... Naredite si breme lažje!

Kostno-mišična obolenja (KMO) so najpogostejša z delom povezana zdravstvena težava v Evropi, ki prizadene na milijone delavcev. Kar 90 % ljudi bo vsaj enkrat v življenju trpelo zaradi bolečin v hrbtu ali zgornjih okončinah ali zaradi ponavljajočih se poškodb zaradi preobremenjevanja oziroma napenjanja.

Akcija „Naredite si breme lažje“ podpira celostni pristop k reševanju problema, ki ga predstavljajo kostno-mišične poškodbe in obolenja; govori o potrebi, da telo enakomerno obremenjujemo, in tudi o drugih dejavnikih, ki vplivajo na nastanek poškodb, kot so okoljski, denimo delo na mrazu, hitrost izvajanja dela in lastnosti tovora, ki ga je treba premakniti.

Film prikazuje Napa v različnih delovnih pogojih. Enajst prizorov prikazuje značilne situacije na delovnem mestu.

Kaj so KMO?

Z delom povezana kostno-mišična obolenja in poškodbe so okvare določenih delov telesa – mišic, sklepov, kit, ligamentov, živcev, kosti in lokalnega krvnega obtoka, ki nastanejo ali pa se poslabšajo zaradi napora pri delu in zaradi neposrednih vplivov delovnega okolja.

Večina z delom povezanih KMO so t. i. kumulativna obolenja, do katerih prihaja zaradi dalj časa trajajoče izpostavljenosti in zaradi ponavljajočih se večjih ali manjših obremenitev v daljšem časovnem obdobju. Med KMO pa sodijo tudi akutne travme, torej poškodbe, kot so zlomi, do katerih pride med nesrečo. Prizadenejo predvsem hrbtenico, vrat, ramena in zgornje okončine, včasih pa tudi spodnje okončine. Nekatera KMO, npr. sindrom karpalnega kanala v zapestju, so specifična zaradi jasno izraženih znakov in simptomov. Druga so nespecifična, ker sta prisotna samo bolečina ali nelagodje, brez drugih jasno izraženih poškodb ali nepravilnosti.



O čem govorimo?

Do bolečin v hrbtu lahko pride pri različnih delih, čeprav se pogosteje pojavljajo pri delih, ki zajemajo:

- Težka ročna dela in naloge v težki industriji,
- Ročno premeščanje bremen v nerodnih oz. neprimernih prostorih, recimo pri dostavi blaga,
- Ponavljajoče se gibe, npr. pri ročnem pakiranju blaga,
- Dolgotrajno sedenje npr. pred računalnikom, zlasti če delovni prostor ni prilagojen velikosti in potrebam uporabnika,
- Vožnjo na dolge proge, vožnjo po neravnem terenu, zlasti če je sedež neudoben ali neprilagojen vozniku; pa tudi upravljanje s težkimi stroji lahko spremlja obilo neprijetnega tresenja in premetavanja.

Ročno premeščanje bremen lahko povzroča težave s hrbtom, pri dvigovanju težkih bremen so poškodbe hrbtenice pogostejše ob:

- Visoki teži,
- Držanju bremena predaleč od telesa,
- Težkem rokovanju (prevelikem obsegu, nerodni obliki ali tovoru, ki ga je težko prijeti),
- Rokovanju s previsokim ali prenizkim tovorom (če gre za viseči tovor).

Dodatno lahko pride do poškodb, če:

- Hrbet pri dvigovanju bremena ali rokovanju s težkim bremenom upognemo,
- Telo med dvigovanjem bremena zasukamo,
- Ne uporabljamo ustrezne opreme (ročnega ali mehanskega orodja).

S tem povezane nevarnosti vključujejo:

- Da se delavec spotakne ali mu spodrsne, če je tovor velik in mu zastira vidno polje,
- Spotikanje ali zdrs zaradi spolzkih ali neravnih tal ali zaradi neprimerne obutve,
- Preveč naložen voziček poveča nevarnost nesreče pri delu (paket lahko pade z vozička in koga poškoduje),
- Voziček vozi po klančini ter začne drseti navzdol oziroma uide nadzoru.

Tveganje je višje, če:

- Gre za venomer ponavljajoče se gibe,
- Se poveča hitrost gibanja,
- Gibanje zahteva določen napor,
- Opravljamo gibe ob neustrezni drži rok,
- Delo poteka brez potrebnih odmorov,
- Gre za podaljšano delo, ki zahteva vedno ponavljajoče se gibe.



Fizična dela, ki vplivajo na pojav bolečin v hrbtu, vključujejo:

- Sključeno držo, sklanjanje, počepanje in slabo držo pri dolgotrajnem sedenju za računalnikom,
- Dvigovanje pretežkih ali prevelikih bremen, prenašanje nerodnih bremen,
- Porivanje, poteg ali vlečenje težkih bremen,
- Delo, ki je preveč utrudljivo in presega običajne fizične zmogljivosti in delovne ure, delo pri telesni preutrujenosti,
- Nepravilno dvigovanje bremen,
- Raztegovanje, obračanje in seganje v višino ali daljavo,
- Dolgotrajno delo v enem položaju, ki vodi v prisiljeno in napeto držo,
- Dela, pri katerih se vibracije oziroma tresljaji in sunki prenašajo na celotno telo.

Kako se lotiti problema KMO?

Če se že ne morete povsem izogniti tveganju za nastanek KMO, potem vsaj natančno ocenite nujna oziroma neizogibna tveganja:

- Začnite pri viru, ki povzroča tveganje,
- Delo prilagodite posamezniku, ki ga opravlja,
- Sproti ga prilagajajte tehnološkim spremembam,
- Vse, kar je nevarno, nadomestite z varnim ali vsaj manj nevarnim,
- Oblikujte jasno preventivno strategijo in upoštevajte celotno obremenitev telesa,
- Dajte prednost kolektivnim varnostnim ukrepom pred individualnimi varnostnimi ukrepi,
- Dajte delavcem jasna in izčrpna navodila.

Evropska zakonodaja

Preprečevanje najpogostejših KMO je omenjeno tudi v evropskih direktivah, zakonodaji držav članic in priporočenih smernicah ravnanja. Direktive nadomeščajo tudi z evropskimi standardi (standardi EN), ki zagotavljajo njihovo izvajanje v praksi.

Dobra praksa

- Če je treba tovor dvigniti s tal, upognite kolena, približajte tovor čim bolj k telesu in ga dvignite, medtem ko vstajate,
- Pri dvigovanju tovora, ki ga predstavljate iz sprednjega položaja nekam nazaj, ne zasukajte le zgornjega dela telesa, ampak dvignite tovor in ga postavite na želeno mesto tako, da prestopate,
- Če predstavljate tovor na višjo lego, se ne nagibajte nazaj, ampak uporabite ustrezno orodje za dvigovanje,
- Če je tovor pretežak, ga ne dvigujte sami, ampak prosite za pomoč!

Prva učna ura Pazi na svoje telo z Napom učence seznanja s tveganji za kožo.

