

Dlaczego warto dbać o kręgosłup?

Podczas codziennych czynności wielokrotnie podnosisz, przenosisz i odkładasz przedmioty. Zbieranie i magazynowanie plodów rolnych wymusza częste pochylanie się, skrzyty tułowia, czasem przerzucanie np. kostek słomy. Dogłębnie wykonujesz szereg czynności, podczas których najmocniej pracuje Twój kręgosłup, ręce i nogi – cały układ kostno-mięśniowo-nerwowy.



Jeśli często w trakcie pracy i wieczorem od-

czuwasz ból pleców i stawów oznacza to, że nadmiernie i niewłaściwie pracujesz, lekceważąc swoje zdrowie.

Wg danych ZUS dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego są trzecią co do częstości przyczyną niezdolności do pracy. Połowa wcześniejszych emerytur spowodowana jest zmianami chorobowymi w obrębie kręgosłupa.

Nadwyrężając kręgosłup narażasz się na:

- pogorszenie stanu zdrowia,
- mniejszą wydajność i gorszą jakość pracy,
- zagrożenie bytu materialnego rodziny,
- cierpienie i niepełnosprawność.

Ta ulotka pokaże Ci, jak prawidłowo podnosić przedmioty o znacznym ciężarze i w jaki sposób pracować, by sił i zdrowia starczyło na następne lata.



Ryzyko i niebezpieczeństwa związane z ręcznym przemieszczaniem ciężarów

Podczas pracy zwróć uwagę na następujące czynności i oceń, czy bezpiecznie je wykonujesz: podnoszenie, układanie i odkładanie, pchanie, ciągnięcie, przenoszenie lub przesuwanie. Nieprawidłowe wykonywanie tych czynności może skutkować:

- powstawaniem drobnych uszkodzeń kręgosłupa, nakładających się na siebie z upływem czasu,
- nagłymi urazami wskutek jednorazowego nadwyrężenia (wypadnięcie dysku).

Osoba o wadze 75 kg	Obciążenie danej części kręgosłupa w kg w zależności od ciężaru przedmiotu i sposobu jego trzymania				
	0	10	15	25	50
Ciężar przedmiotu					
Pozycja A	50	110	140	200	350
Pozycja B	50	160	215	325	600
Pozycja C	50	210	290	375	850
Pozycja D	250	335	375	460	675
Pozycja E	300	435	502	635	975



Na możliwość wystąpienia urazu mają wpływ:

- wiek, płeć, ogólna sprawność fizyczna,
- częstotliwość powtarzania czynności podnoszenia i przenoszenia,
- tempo pracy i sposób organizacji pracy, np. możliwość podnoszenia przedmiotów w dwie osoby.

Im dalej od siebie trzymasz przenoszony przedmiot, tym bardziej obciążasz kręgosłup, narażając się na uraz! Przenoś go zawsze jak najbliżej ciała!

Schorzenia kręgosłupa są najczęściej efektem niewłaściwego sposobu wykonywania pracy. Ryzyko urazu zwiększa przenoszenie nieporęcznych i bardzo ciężkich przedmiotów, a także niekorzystanie ze sprzętu wspomagającego transport – wózków, podnośników itp.

Najbardziej niebezpieczne dla zdrowia są niżej przedstawione metody pracy i sposoby podnoszenia przedmiotów:



Pochylanie się do przodu z zaokrąglonymi plecami

Obracanie się na bok w trakcie podnoszenia i odkładania przedmiotu (tu najłatwiej o uraz!)



Podnoszenie ciężaru zbyt wysoko i przenoszenie przy mocnym odchyleniu pleców do tyłu.

