



KOŚCI I STAWY TEŻ ROLNIKA SPRAWY

„Kości i stawy też rolnika sprawy” – to hasło kolejnej kampanii prewencyjnej Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w 2020 roku. Jej celem jest zwrócenie uwagi na przyczyny chorób i urazów układu mięśniowo-szkieletowego, które poza dolegliwościami zwiększają ryzyko wypadku przy pracy rolniczej.

Rolnicy, ze względu na charakter wykonywanej pracy, są szczególnie narażeni na występowanie chorób układu ruchu. Mimo zwiększonej w ostatnich latach mechanizacji, a nawet automatyzacji prac w tym sektorze produkcji, która umożliwiła wyeliminowanie wielu uciążliwych prac ręcznych, rolnicy wciąż narażeni są na nadmierny wysiłek fizyczny, który prowadzi do zmian chorobowych. Przyczynami problemów zdrowotnych kręgosłupa mogą być również nagłe, gwałtowne ruchy wykonywane przez człowieka, szarpnięcie przez zwierzę, a także przewlekły stres, który powoduje napięcie mięśni. Nasilenie dolegliwości bólowych może prowadzić do okresowej lub trwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie, a nawet być przyczyną wypadku przy pracy rolniczej!

Aby zapobiec chorobom układu ruchu, należy:

- 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 (wózków, tacek, krążków linowych, transporterów itp.), dzielić ładunki na mniejsze części, korzystać z pomocy drugiej osoby przy przenoszeniu ładunków o większej masie
- stosować przerwy w pracy w celu odciążenia mięśni przez odpoczynek lub zmianę rodzaju wykonywanej pracy (praca urozmaicona)
- dostosować tempo pracy do swoich możliwości i predyspozycji
- kontrolować stan zdrowia – przynajmniej raz w roku udać się do lekarza pierwszego kontaktu, zadbać o systematyczną aktywność ruchową
- zapobiegać urazom układu ruchu – stosować zawsze czyste obuwie, dostosowane do wykonywanej pracy, usztywniające staw skokowy z podeszwą antypoślizgową. Korzystać z bezpiecznych drabin przy pracach na wysokości, stosować zabezpieczenia przed upadkiem (szelki bezpieczeństwa z linką – przy pracach na wysokości powyżej 2m); przy wchodzeniu i schodzeniu z ciągników, maszyn i przyczep korzystać z drabinek, podestów, uchwytów).

Pamiętaj!

„Lepiej zapobiegać niż leczyć” - eliminując zagrożenia, zyskujemy zdrowie, a przede wszystkim bezpieczne miejsce do pracy i życia.

Materiały źródłowe:

- broszury prewencyjne KRUS

Opracowała: Danuta Rydz, Samodzielny Inspektor KRUS PT w Legnicy