

## Zdrowy kręgosłup – jak pracować bez bólu?

Praca rolnika od wieków stanowi fundament funkcjonowania społeczeństwa i kojarzy się z siłą, wytrzymałością i odpornością. Mimo postępu technicznego i technologicznego, codzienne obowiązki nadal wymagają od człowieka dużego wysiłku fizycznego. Rolnik, podobnie jak każdy inny pracownik, narażony jest na liczne zagrożenia, dlatego tak ważne jest dbanie o zdrowie i kondycję fizyczną.

### Codzienny wysiłek i jego konsekwencje

Rolnicy wykonują wiele czynności obciążających układ ruchu – podnoszenie ciężkich przedmiotów, długotrwałe pochylanie się, praca w wymuszonych pozycjach oraz wielogodzinne prowadzenie maszyn rolniczych. Choroby układu ruchu są jednym z najczęstszych schorzeń występujących wśród społeczności wiejskiej. Nasilony ból i dolegliwości mogą prowadzić do okresowej lub trwałej niezdolności do wykonywania pracy w gospodarstwie rolnym.

### Ergonomia w gospodarstwie

Choć charakter pracy rolnika trudno zmienić, istnieje wiele sposobów, by zmniejszyć ryzyko urazów. Ergonomia polega na dostosowaniu warunków pracy do możliwości człowieka. W rolnictwie ma to szczególne znaczenie, ponieważ wiele czynników wymaga podnoszenia ciężarów, pracy w wymuszonej pozycji ciała oraz wykonywania powtarzalnych ruchów. W codziennej pracy w gospodarstwie rolnym ważna jest dbałość o kręgosłup.

Podnosząc ciężkie przedmioty, tj. nawozy, pasza, skrzynki z plonami:

- zginaj kolana nie plecy – ciężar podnoś siłą nóg,
- trzymaj ładunek blisko ciała – zmniejsza to obciążenie kręgosłupa,
- unikaj skręcania tułowia podczas podnoszenia przedmiotów,
- w miarę możliwości korzystaj z pomocy wózków, podnośników lub ładowaczy.

### Ruch i regeneracja

W czasie intensywnych prac polowych rolnicy wykonują swoją pracę przez wiele godzin dziennie, bez odpoczynku. Tymczasem krótkie przerwy w wykonywaniu obowiązków pozwalają rozluźnić mięśnie, zmniejszyć napięcie oraz poprawić koncentrację, a te wszystkie elementy ograniczają ryzyko wystąpienia wypadku.

Zdrowie rolnika ma bezpośredni wpływ na funkcjonowanie całego gospodarstwa, dlatego tak ważna jest profilaktyka i badania już przy pierwszych niepokojących objawach. Regularne ćwiczenia, zwłaszcza wzmacniające mięśnie pleców i brzucha, pomagają stabilizować kręgosłup, tak bardzo eksploatowany podczas codziennych obowiązków.

Zachęcamy do zapoznania się z materiałami prewencyjnymi dostępnymi na stronie internetowej KRUS pod adresem <https://www.gov.pl/web/krus/prewencja>. Znajdują się tam wskazówki i porady, jak poprawić bezpieczeństwo, aby uchronić zdrowie, a niekiedy nawet życie podczas wykonywania pracy w gospodarstwie rolnym.

**Katarzyna Solecka**  
Inspektor  
Placówka Terenowa KRUS w Legnicy

