



KOŚCI I STAWY
TEŻ ROLNIKA SPRAWY

Kości i stawy też rolnika sprawy

To jedna z kampanii prewencyjnych Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Jej celem jest zwrócenie uwagi na przyczyny urazów i chorób układu mięśniowo-szkieletowego, które poza dolegliwościami zwiększają również ryzyko wypadku przy pracy rolniczej.

Pomyślmy o przyczynach

Dolegliwości bólowe kręgosłupa, drętwienie kończyn czy ograniczenie możliwości ruchowych u rolników spowodowane są przede wszystkim przeciążaniem układu ruchu, wynikającym ze specyfiki prac w gospodarstwie rolnym. Dźwiganie dużych ciężarów, częste pochylanie, długotrwałe przebywanie w wymuszonej, niewygodnej pozycji ciała, oddziaływanie wibracji na kierowców ciągników i maszyn samobieżnych, przebywanie w niskich temperaturach otoczenia, to niektóre przyczyny dolegliwości układu ruchu u rolników. Problemy zdrowotne kręgosłupa mogą być wywołane przez nagłe, gwałtowne i szybkie ruchy w czasie pracy, szarpnięcia przez zwierzęta, przewlekły stres, zwiększający napięcie mięśni oraz wykonywanie prac niedostosowanych do stanu zdrowia rolnika, przekraczających możliwości adaptacyjne organizmu. Na dolegliwości mięśniowo-szkieletowe najbardziej narażeni są rolnicy posiadający małe gospodarstwa rolne, w których większość prac nadal wykonuje się ręcznie.

Zastosujmy profilaktykę

Pamiętajmy, sposób wykonywania codziennych czynności w gospodarstwie rolnym decyduje o obciążeniu kręgosłupa, a w konsekwencji o zdrowiu rolnika. Profilaktyka chorób kręgosłupa to przede wszystkim możliwość ograniczenia ciężkich prac fizycznych w gospodarstwie oraz uświadomienie sobie zagrożeń wynikających z niewłaściwych nawyków i metod w codziennej pracy.

Zapobiegajmy dolegliwościom

Ograniczajmy dźwiganie dużych ciężarów poprzez stosowanie urządzeń wspomagających, np. wózków, tacek, wind, krążków linowych czy lewarków. Dzielimy ciężar na mniejsze ładunki, kupujemy materiały i surowce w mniejszych opakowaniach, w innym przypadku zapewnijmy sobie pomoc drugiej osoby.

Redukujmy czynności wymagające częstego zginania, skręcania i sięgania z wysokości, np. poprzez rozmieszczanie i przechowywanie często używanych rzeczy na wysokości „pasa”. Rozmieszczajmy narzędzia i sprzęt tak, by były łatwo dostępne i dopasujmy wysokość stołu roboczego do swojego wzrostu.

Stosujmy odpowiednie techniki podnoszenia lub przenoszenia ciężarów. Podnośmy ciężary przy zgiętych kolanach, z wyprostowanym tułowiem, najlepiej trzymając przedmiot oburącz i jak najbliżej ciała. Podczas przenoszenia ciężkiego ładunku pamiętajmy natomiast o lekkim odchyleniu kręgosłupa do tyłu.

I na koniec unikajmy przemęczenia mięśni. Stosujmy częste przerwy w pracy, zmieniajmy rodzaj zajęcia lub wykonywanej i powtarzanej w dłuższym okresie czasu czynności.

Lepiej zapobiegać niż leczyć. Eliminując zagrożenia w pracy, chronimy zdrowie, a nasze miejsce pracy staje się bezpiecznym.

Anna Jarocka
Starszy inspektor
PT KRUS w Wołowie