

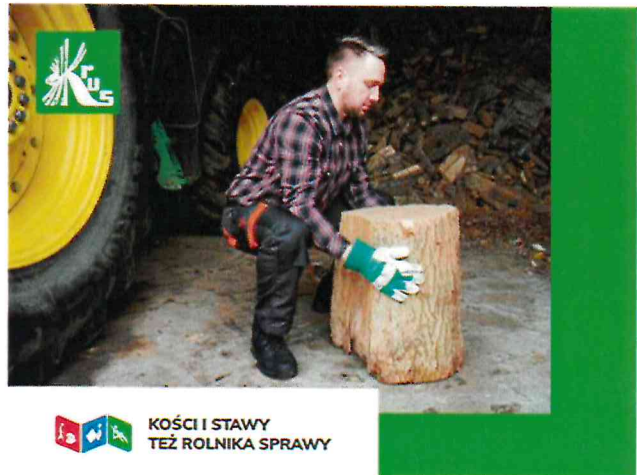


KOŚCI I STAWY
TEŻ ROLNIKA SPRAWY

„Kości i stawy też rolnika sprawy” – to hasło jednej z licznych kampanii prewencyjnych Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w 2024 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 ich występowanie. 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 prowadzący do zmian chorobowych.

Zagrożeniem dla prawidłowego funkcjonowania układu ruchu są: nadmierny wysiłek fizyczny, długotrwała praca w wymuszonej pozycji ciała (powtarzalne czynności), brak odpowiednich środków wspomagających przemieszczanie się ładunku (np.: wózki, taczki), ekspozycja na wibracje ogólną (kierowcy ciągników i maszyn samobieżnych), czas pracy rolnika (zbyt długa praca powodująca przeciążenia narządu ruchu), stres, jak i praca ze zwierzętami (możliwość wystąpienia urazów narządu ruchu spowodowanych szarpnięciem, przygnieceniem przez zwierzęta itp.). Nasilenie dolegliwości bólowych może prowadzić do okresowej lub trwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie, a nawet być przyczyną wypadku przy pracy rolniczej.



KOŚCI I STAWY
TEŻ ROLNIKA SPRAWY

Rolniku, unikniesz kłopotów zdrowotnych, między innymi poprzez:

- stosowanie właściwej techniki podnoszenia i przenoszenia wg zasady: podnoś ładunki oburącz, jak najbliżej ciała, na zgiętych kolanach, z wyprostowanymi plecami (tułowiem), unikając obciążenia jednostronnego;
- organizowanie ergonomicznego stanowiska pracy, które znacznie ułatwi pracę i pozwoli zredukować do minimum konieczność wykonywania czynności takich jak: skręty i zginanie tułowia, zginanie nadgarstków, unoszenie rąk ponad głowę, łokci ponad obręcz barków poprzez właściwy dobór narzędzi pracy na stanowisku oraz poprzez ich rozmieszczenie w sposób łatwo dostępny;
- ograniczanie do minimum ręcznych prac transportowych - należy wykorzystywać narzędzia pomocnicze (wózki, taczki, krążki linowe, transportery itp.), dzielić ładunki na mniejsze części oraz korzystać z pomocy drugiej osoby przy przenoszeniu ładunków o większej masie;

- przestrzeganie norm podnoszenia i przenoszenia ładunków: praca stała – 12 kg kobiety, 20 kg mężczyźni, a praca dorywcza: kobiety – 20 kg, mężczyźni – 50 kg;
- stosowanie przerwy w pracy w celu odciążenia mięśni przez odpoczynek lub zmianę rodzaju wykonywanej pracy (praca urozmaicona);
- dostosowywanie tempa pracy do swoich możliwości i predyspozycji;
- kontrolowanie stanu zdrowia – przynajmniej raz w roku należy udać się do lekarza pierwszego kontaktu, zadbać o systematyczną aktywność ruchową;
- unikanie bezpośredniego kontaktu ze zwierzętami, szczególnie z dużymi osobnikami;
- zapobieganie urazom układu ruchu – zawsze należy stosować czyste obuwie, dostosowane do wykonywanej pracy, usztywniające staw skokowy z podeszwą antypoślizgową;
- korzystanie z bezpiecznych drabin przy pracach na wysokości, stosowanie zabezpieczenia przed upadkiem (szelki bezpieczeństwa z linką – przy pracach na wysokości powyżej 2m);

Długotrwałe przeciążenia organizmu mogą dać o sobie znać nawet po kilku latach, jako wynik sumy mikrourazów .

Rolniku! Ciesz się życiem bez bólu!

Opracowała: Alicja Fic, specjalista KRUS PT w Polkowicach

- Materiały źródłowe: broszury informacyjne