



KASA ROLNICZEGO UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO
Placówka Terenowa w Koninie informuje:



**KOŚCI I STAWY
TEŻ ROLNIKA SPRAWY**

„Kości i stawy też rolnika sprawy” – to hasło kolejnej z licznych kampanii prewencyjnych 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.

Choroby układu ruchu stanowią poważny problem społeczno-ekonomiczny, a ich powszechne występowanie sprawia, że są zaliczane do chorób społecznych.

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.

Zagrożeniem dla prawidłowego funkcjonowania układu ruchu są: ciężka praca fizyczna, pozostawanie przez długi czas w nienaturalnej pozycji (długotrwałe zginanie, skręcanie tułowia, klęczenie, kucanie, itp.), przenoszenie ciężkich przedmiotów i ładunków, wibracje podczas transportu, oddziaływanie maszyn, powtarzalna i monotonna praca, a także zmienne warunki pogodowe (zimno, wilgoć). Przyczynami problemów zdrowotnych kręgosłupa mogą być również nagłe, gwałtowne ruchy wykonywane przez człowieka, szarpnięcie przez zwierzę, a także przewlekły stres, który powoduje napięcie mięśni.

Kolejnym powodem jest niedostosowywanie wykonywanych prac do możliwości i stanu zdrowia rolnika. Stan chorobowy narządów ruchu objawia się między innymi drętwieniem kończyn, ograniczeniem swobody ruchu i różnego rodzaju bólami.

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

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. 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**, 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, **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. Przestrzegać norm podnoszenia i przenoszenia ładunków: praca stała – 12 kg kobiety, 20 kg mężczyźni; praca dorywcza: kobiety – 20 kg, mężczyźni – 50 kg; **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; **Unikać bezpośredniego kontaktu ze zwierzętami**, szczególnie z dużymi osobnikami; **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 zamontowanych fabrycznie).

Opracowała:
Ewa Jakubowska
Kierownik Samodzielnego Referatu ds.
Prewencji, Rehabilitacji i Orzecznictwa Lekarskiego
Na podstawie materiałów
Informacyjnych KRUS