



## **„Kości i stawy to też rolnika sprawy”**

„Kości i stawy to też rolnika sprawy” – to hasło kolejnej z licznych kampanii prewencyjnych Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego kontynuowanej w 2021 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. Bóle mięśni, stawów i kości są wynikiem zaburzeń mięśniowo-szkieletowych obejmujących szeroki zakres problemów zdrowotnych. Najczęściej dotyczą: pleców (odcinek lędźwiowy kręgosłupa), szyi (odcinek szyjny kręgosłupa), ramion oraz kończyn górnych i dolnych. Wynikają zwykle z chronicznego przeciążenia organizmu, a w szczególności kręgosłupa i prowadzą do powstawania mikrourazów oraz przyspieszenia zmian zwyrodnieniowych.

Rolnicy, ze względu na charakter wykonywanej pracy, są szczególnie narażeni na występowanie chorób układu ruchu. Kasa rokrocznie odnotowuje kilka, a czasem kilkanaście typów chorób zawodowych, dotyczących obwodowego układu nerwowego oraz układu ruchu, wywołanych sposobem wykonywania pracy. 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, kłęczenie, 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.

## Ważne!

***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: podnosić 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, co 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;
- **Ograniczyć do minimum ręczne prace transportowe**, korzystać z narzędzi pomocniczych (wózków, taczek, 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).

**Pamiętaj!**

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

Placówka Terenowa  
KRUS w Jaśle

Źródło:  
[www.krus.gov.pl](http://www.krus.gov.pl)

: