

Sfaturi pentru articulațiile dumneavoastră

Agricultural Working Environment

2010



Amenințarea artritei

...Bo era un crescător de porci – deținea 600 de scroafe și porci la îngrășat. Bo credea că va continua să fie crescător de porci pentru foarte mult timp. Dar mai apoi a dezvoltat o artrită la unul din umeri. Problema s-a înrăutățit, iar Bo a trebuit să ia pastile împotriva durerii. A făcut operație iar mai apoi a stat o perioadă fără pastile, până când artrita a lovit din nou, de data aceasta afectându-i spatele. De câte ori încerca să facă efort fizic, rămânea bolnav pentru zile întregi.

Acum, ferma e de vânzare, iar Bo va începe o nouă etapă unde își va folosi experiența de fermier. Dar el de fapt voia să devină un fermier...

Leziunile în cifre

În perioada 2002-2009, sectorul agricol a raportat 1 157 de accidente de muncă ce au afectat aparatul locomotor (oase, articulații și mușchi). Jumătate din acestea au fost leziuni la umeri și brațe, iar un sfert din leziuni au afectat spatele.

Oase, articulații și mușchi

– acestea sunt pericolele

Coloana vertebrală

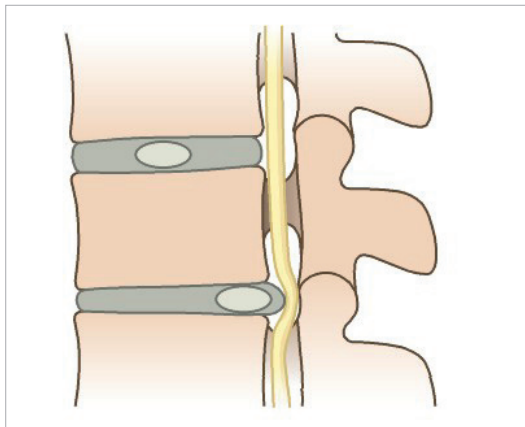
Coloana vertebrală constă din vertebre amplasate una deasupra celeilalte. Între fiecare vertebră se află un disc cartilaginos care absoarbe șocurile și asigură mobilitatea.

Dacă un disc este deteriorat, nucleul său moale se poate rupe (așa-numita ruptură de disc), ceea ce duce la presiuni asupra nervilor și la dureri radiante.

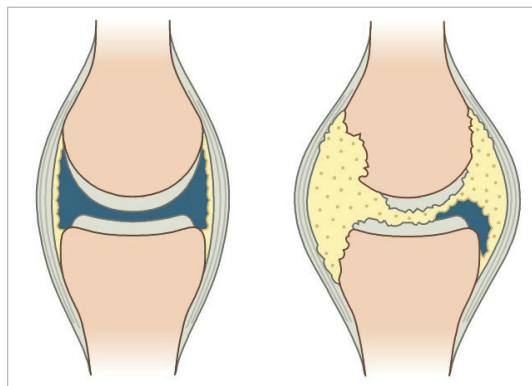
Leziuni care vă pot amenința spatele

Leziuni acute: frecvente atunci când se ridică greutatea mari

Leziuni cronice: frecvente în timpul muncilor monotone.



Discul normal (deasupra) și discul deteriorat ce amenință să se transforme într-o ruptură de disc (a se observa presiunea pe nervi).



Artrita – o boală mârșavă

Artrita apare atunci când cartilajul articulațiilor se deteriorează. Datorită cartilajului, oasele se pot mișca fără fricțiuni. În cazul în care cartilajul este mai mult sau mai puțin uzat, vor apărea dureri atunci când oasele se freacă unele de altele în timp ce se depune efort fizic. În cel mai rău caz, oasele se pot eroda. Artrita poate apărea la toate articulațiile din corp.

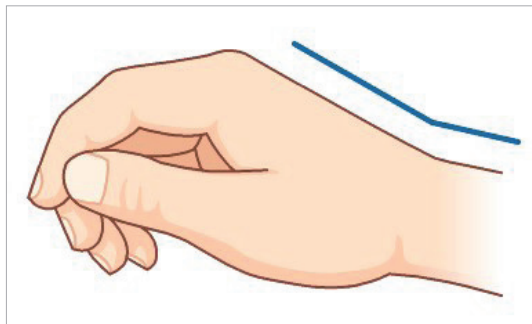
Umerii

Umărul poate fi mișcat în toate direcțiile. Zona de contact dintre fiecare os este mică. Umerii sunt controlați și stabiliți de mușchi și tendoane.

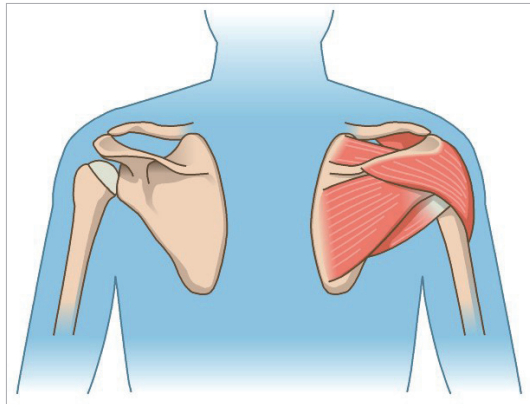
Leziunile

.. la umeri sunt de cele mai multe ori leziuni ale tendoanelor și mușchilor și inflamări ale burselor. Leziunile vor apărea atunci când se ridică sau se transportă greutăți la distanță de corp și atunci când se lucrează pe perioade îndelungate cu brațele deasupra umerilor.

Bursele se află în zonele supuse la presiuni și deteriorări, de obicei între un os și un tendon, între două sau mai multe tendoane sau între piele și tendon. Ele reduc fricțiunea și presiunea. Inflamarea unei burse este foarte dureroasă.



Leziunile la încheieturi pot fi prevenite prin folosirea acestora într-un mod „neutru”; de exemplu, evitați să îndoiți încheieturile în față, în spate sau în lateral. Lăsați mișcarea să se producă din mână, degete sau brațe.



Articulația umărului – articulația poate fi mișcată în toate direcțiile.

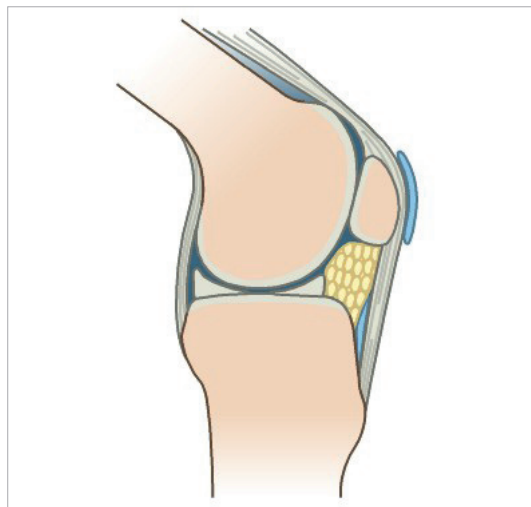
Mâinile

Mușchii mâinii sunt situați atât în mână cât și în antebraț.

Leziunile

.. la mâini și mușchii mâinilor sunt:

- Tenosinovita
- Leziunea denumită „cotul de tenis”
- Artrita la degetul mare



Genunchiul este foarte puternic dacă este folosit în mod corect.

Șoldurile

Articulația de la șold este o articulație cu nucă, deci foarte flexibilă.

Leziuni

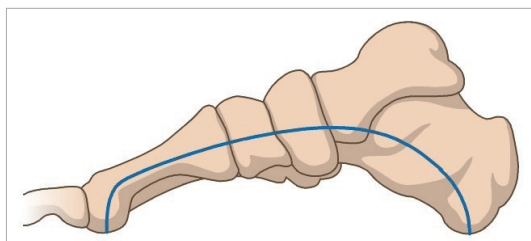
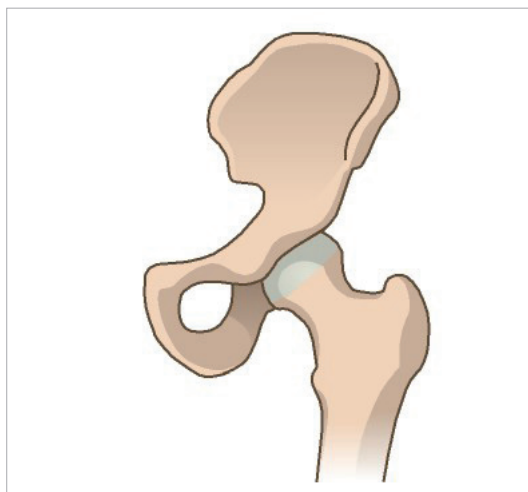
Supraîncărcarea constantă și repetată poate duce pe termen lung la artrită la șolduri.

Genunchii

Fiecare genunchi este format două cartilagii – meniscul. Datorită cartilagiilor oasele mari ale picioarelor se pot mișca în articulație.

Leziuni

Suprasolicitarea poate duce la fisuri ale meniscului. Aceasta duce la „închiderea” genunchiului și produce dureri. Suprasolicitarea genunchilor pe perioade lungi poate duce la artrită, ceea ce va face ca mișcările obișnuite să fie dureroase.



Picioarele sunt arcuite. Platfusul duce la îndreptarea arcului deoarece mușchii și tendoanele din arcul piciorului cedează. Picioarele plate schimbă echilibrul picioarelor și influențează mersul.

Picioarele

Forma arcuită a picioarelor oferă suspensie și face ca picioarele să fie capabile să transporte greutatea corpului.

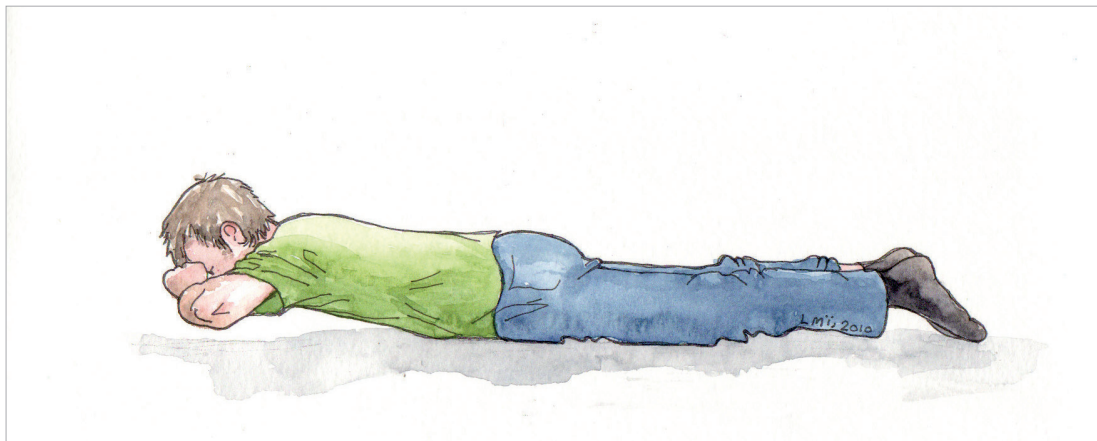
Leziuni

Umflarea burselor din cauza lucrului pe suprafețe dure sau din cauza folosirii de încălțăminte nepotrivite. Pe termen lung, se poate ajunge la platfus.



Cum se previn leziunile

Vă puteți fortifica trupul pentru a-l face mai rezistent la leziuni. Acest lucru se poate realiza dacă faceți exerciții și mișcări pe care nu le faceți în mod obișnuit la lucru. Mai întâi de toate, lucrați mușchii spatelui și ai stomacului. Mai jos sunt descrise o serie de exerciții.



Exerciții pentru spate

- Așezați-vă pe burtă și țineți mâinile sub frunte.
- Ridicați capul, brațele și partea superioară a corpului cât mai lent posibil.
- Lăsați-le în jos încet.
- Repetați de cât mai multe ori.

Exerciții pentru burtă

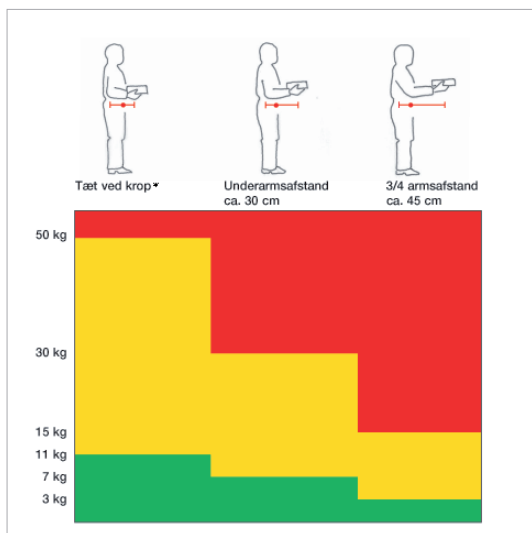
- Așezați-vă pe spate cu genunchii îndoiți și picioarele pe podea
- Strângeți mușchii pelvisului și țineți drept arcul spatelui
- Păstrați această poziție și ridicați ușor capul și partea superioară a corpului.
- Încet, lăsați în jos capul și corpul, iar mai apoi lăsați liberi mușchii pelvisului.
- Repetați de cât mai multe ori.

Faceți pe rând aceste două exerciții de 3-5 ori.



Puteți rezista doar atât

Oricât de puternic ați fi, articulațiile dumneavoastră au anumite limite. Pe „scara de ridicare” de mai jos, puteți vedea dacă sunteți în zona sigură (zona verde) sau dacă trupul dvs. este supus la eforturi de ridicare care vă pot dăuna sănătății (zona galbenă și roșie).



Scara de ridicare.

Articulațiile corpului rezistă cel mai bine la greutateți atunci când se află într-o poziție neutră (atunci când brațele nu sunt întinse, corpul nu este contorsionat, nu vă sprijiniți pe încheietură, nu stați pe vârfuri, etc.). Cartilajul este mai gros atunci când se află într-o poziție neutră, iar tendoanele și mușchii nu sunt întinși.

Exemple de ridicare neutră în comparație cu ridicarea prin contorsionarea corpului măsurate pe a treia vertebră pe micul spatelui atunci când se stă în picioare.

	Ridicare neutră	Ridicare fără contorsionarea corpului
Ridicarea 10 kg	175 kg	350 kg
Ridicarea 20 kg	250 kg	500 kg
Ridicarea 30 kg	325 kg	650 kg
Ridicarea 40 kg	400 kg	750 kg
Ridicarea 50 kg	475 kg	850 kg

* În poziție dreaptă fără greutate, greutatea este de 100 kg.

Greutățile

– oamenii nu sunt la fel

Nu toată lumea poate ridica aceleași greutateți. Este interzis ca persoanele sub 18 ani să ridice mai multe de 12 kg.

Dacă ridicarea se face aproape de corp, se poate accepta chiar și o greutate de 25 kg.

Femeile însărcinate trebuie să evite cu orice preț să ridice greutateți mari. Începând cu a patra lună de sarcină, este riscant să ridici greutateți de 10-12 kg.

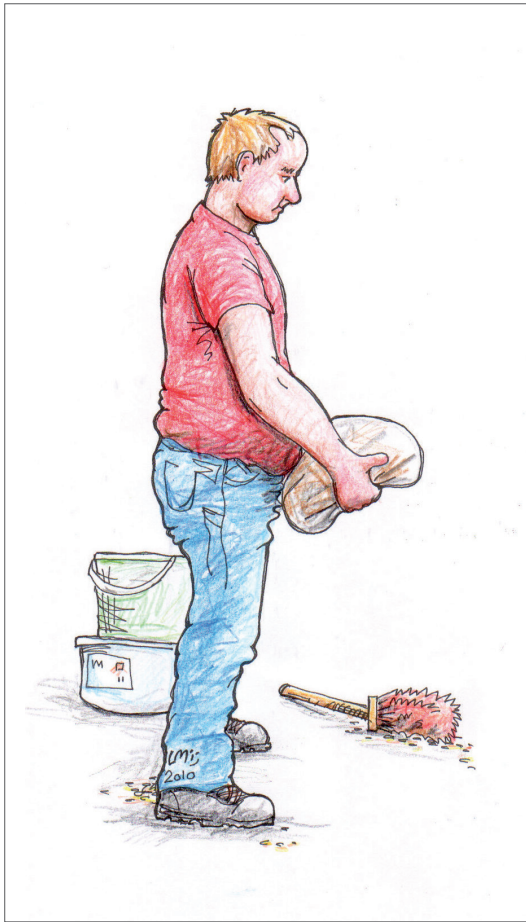
Ridicarea împreună cu alte persoane

– un lucru și bun și rău

Ridicarea de greutateți împreună cu mai multe persoane poate fi o metodă bună de a evita suprasarcinile individuale. Dar poziția neutră corectă poate fi greu de atins.

Dacă una din persoane pierde controlul greutateții, greutatea poate produce o sarcină bruscă și neașteptată pentru ceilalți.





Cu cât greutatea este ridicată mai departe de corp, cu atât mai mult mușchii vor trebui să lucreze pentru a păstra corpul în echilibru. Presiunea pusă pe coloana vertebrală va fi considerabil mai mare decât atunci când greutatea este aproape de corp. Mărimea stomacului este de asemenea importantă atunci când greutatea se transportă aproape de coloană.

Nu ridicați în zona marcată cu roșu

În cazul în care nu știți, corpul dumneavoastră va suna alarma – mai devreme sau mai târziu. Dacă ridicați greutăți în zona marcată cu roșu, atât mobi-

litatea dumneavoastră cât și cariera dumneavoastră de fermier vor fi afectate.



Mai jos puteți vedea modalități prin care puteți ridica un vițel nou-născut. Pentru mai multe exemple de moduri de a ridica potrivite vizitați www.barjord-tilbord.dk/tungeløft.

O persoană nu ar trebui să ridice un vițel nou-născut deoarece coatele nu pot fi ținute aproape de corp în timpul ridicării, iar înălțimea vițelului determină persoana să îngenuncheze și să se îndoie ușor.

Un vițel nou-născut poate fi ridicat de către două persoane prin apucarea vițelului atât de partea din față cât și de cea din spate.

În timpul ridicării, aceștia pot ridica brațele la o distanță de trei sferturi din corp.

Mai jos puteți vedea moduri de a ridica un vițel nou-născut. Vizitați pagina www.barjord-tilbord.dk/tungeløft pentru a vedea mai multe exemple de ridicări corecte.

Condiții agravante în ambele situații:

O suprafață neuniformă și alunecoasă

Un vițel este o ființă vie care se poate mișca și a cărei blană este umedă.

Soluții:

1. Lăsați vițelul să meargă singur.
2. Folosiți o căruță sau un mini-încărcător dacă vițelul nu este capabil să meargă de unul singur. Trageți vițelul în căruță punându-i unul din picioarele din față în jurul gâtului și apucând partea superioară a picioarelor din față.



Reguli de bază pentru ridicare

Simetria:

- stați în fața greutății și apropiați.
- vă cât de mult puteți de aceasta.
- distribuiți-vă greutatea corpului într-un mod cât mai egal pe ambele picioare.

Echilibrul:

- Îndepărtați picioarele la o distanță mai mare de cea a șoldurilor.
- Încordați mușchii pelvisului înainte și în timpul ridicării.

Variații:

Atunci când faceți aceeași muncă pentru mai mult timp:

- Schimbați-vă poziția de lucru în mod regulat.
- Luați pauze mici în mod regulat.

Reguli generale:

- Folosiți mușchii picioarelor în loc de cei ai spatelui.
- Evitați ridicările mai jos de genunchi și mai sus de umăr.
- Asigurați-vă mereu că lucrați cu spațele drepte.

Evaluarea mediului de lucru

Situațiile solicitante în care au loc ridicări trebuie incluse în evaluarea mediului de lucru. Evaluați riscul muncii fizice și scrieți în evaluarea mediului de lucru ce mijloace tehnice sau metode de lucru ar putea pune o povară mai mică pe corp.

Material realizat de Karin Strudsholm, Consilier pe probleme de mediul de lucru și Lars Chr. Schmidt, fizioterapeut.

Ilustrații: Line Margareta Iversen, Forlaget Landsvalen.dk and "Arbejds miljø", Landbrugsforlaget.

Layout: Marianne Sørensen, Print: GP Tryk, Grenå.





KNOWLEDGE CENTRE FOR AGRICULTURE

Planning & Environment

Agro Food Park 15 T +45 8740 5000
8200 Aarhus N F +45 8740 5010
Denmark vfl.dk

