

## **Kości i stawy też rolnika sprawy**



### **Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego prowadzi kampanie społeczne na rzecz zmniejszenia liczby najczęściej występujących zdarzeń i zachorowań.**

*Drodzy rolnicy,*

*Bezpieczeństwo jest wartością, która nie ma sobie równych, dlatego zachęcam do stałej uwagi i stosowania rozwiązań, które zminimalizują ryzyko jakichkolwiek urazów, niemal do zera.*

*W celu zapobiegania wypadkom podczas wykonywania pracy w gospodarstwie zachęcam do korzystania z publikacji o tematyce prewencyjnej, zamieszczonych na głównej stronie KRUS. Znajdziecie w nich Państwo szereg praktycznych porad i zaleceń, dzięki którym unikniecie m.in. przeciążeń i urazów układu ruchu. Pomocne mogą być także Listy kontrolne, które są zbiorem praktycznych wskazówek i podpowiedzi, na co zwrócić uwagę wykonując różne prace w gospodarstwie, a także co zrobić, by uniknąć upadków i innych niebezpiecznych zdarzeń.*

*W okresie trwającej pandemii życzę Państwu przede wszystkim dużo zdrowia, spokoju, udanych zbiorów, korzystnych decyzji przynoszących profity oraz pomyślności na co dzień.*

*Korzystajcie Państwo z gotowych publikacji prewencyjnych, przygotowanych z myślą o Was, o Waszym bezpieczeństwie i spokoju Waszych rodzin.*

**Lech Waloszczyk**

**Dyrektor Oddziału Regionalnego KRUS w Opolu**

„Kości i stawy też rolnika sprawy” – to hasło jednej z kampanii prewencyjnych Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, której 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 (odcinka lędźwiowego kręgosłupa), szyi (odcinka szyjnego 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, 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.

## **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: podnoś 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 dla kobiet, 20 kg dla mężczyzn; 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).

Poprawa bezpieczeństwa pracy w gospodarstwie rolnym nie zawsze wiąże się z koniecznością angażowania dużych środków finansowych. Bardzo często wystarczy świadomość zagrożeń występujących w gospodarstwie oraz konsekwentne ich eliminowanie.

**Opolski Oddział KRUS zaprasza mieszkańców wsi do udziału w działaniach prewencyjnych, m.in. szkoleniach, pokazach, wystawach, konkursach, organizowanych systematycznie w każdym powiecie naszego województwa przez Placówki Terenowe Kasy,**

**Głównym celem organizowanych działań jest propagowanie zasad bezpiecznej pracy w gospodarstwie, ale także przekazywanie informacji służących podnoszeniu poziomu**

**bezpieczeństwa podczas wypoczynku. Udział w spotkaniach jest dobrowolny i bezpłatny.**

**Elementami, które poprawiają atrakcyjność organizowanych szkoleń, są m.in.: pokazy sprzętu elektrycznego, pokazy odzieży ochronnej, pokazy pierwszej pomocy prowadzone przez ratowników z jednostek OSP.**

**Dużą popularnością cieszą się konkursy, w których można otrzymać nagrody, służące poprawie bezpieczeństwa w pracy (narzędzia, sprzęt elektryczny, artykuły ochrony osobistej, taczki, wózki, maty, pasy bezpieczeństwa, taśmy antypoślizgowe, itp.).**

**Informacje o planowanych wydarzeniach zamieszczane są na stronie:**

<https://wydarzenia-prewencyjne.krus.gov.pl/>

*Opracowanie: Joanna Skuratowicz, Kierownik Samodzielnego Referatu Prewencji, Rehabilitacji i Orzecznictwa Lekarskiego OR KRUS w Opolu*