

порушення опорно-рухового апарату: що це таке і як запобігти.

Порушення опорно-рухового апарату (або ПОРА) це збірний термін, що охоплює патології різного характеру та локалізації (м'язи, суглоби і нерви). Прикладом такого захворювання можуть бути : синдром зап'ястного каналу, тендиніт, біль у спині та грижі міжхребцевих дисків. До факторів ризику відносяться:

повторювані рухи

приклад: обертання руків'я
інструменту протягом тривалого часу

застосування значної сили

приклад: робота
відбійним молотком

тривалі незручні пози

приклад: схилившись над
зварювальною станцією

як дієво зарадити цій проблемі

використовуйте відповідне обладнання

Перед початком роботи завжди перевіряйте, чи інструменти справні та пристосовані до ваших потреб. Використовуйте кріплення, щоб не тримати деталі в незручному положенні протягом тривалого часу.

використовуйте перерви для відпочинку

Не працюйте під час перерв. Дайте м'язам можливість відпочити і відновитися після виконання повторюваних завдань.

негайно повідомляйте про наявність симптомів

Коли ви повідомляєте про свої симптоми заздалегідь, ваш роботодавець може вжити заходів, щоб мінімізувати фактори ризику.

безпечні методи роботи

ротація або зміна робочих місць

Ротація (або зміна) робочих місць дозволяє працівникам виконувати різноманітні завдання. Щоб бути продуктивними, працівники повинні використовувати різні групи м'язів і мати достатній час для відпочинку.

створення безпечного робочого місця

Робочі місця, які підлаштовуються під зріст і фізичні особливості працівників, зменшують кількість зайвих незручних поз. Дізнайтесь думку працівників про облаштування їхніх робочих місць, щоб оптимізувати комфорт та зменшити фактори ризику.

впровадження програми заходів з охорони здоров'я

Виявляти та оцінювати небезпеку ПОРА, а також інформувати працівників про фактори ризику ПОРА. Заохочуйте працівників повідомляти про свої симптоми якомога раніше.