



Różne formy pracy fizycznej zwiększają ryzyko występowania urazów i przeciążeń narządu ruchu. Odpowiednie przygotowanie i stosowanie się do zasad ergonomii pracy fizycznej pozwala uniknąć m.in.:

- licznych przeciążeń kręgosłupa i stawów obwodowych
- nagłych dyskopatii
- naderwania mięśni, ścięgien, więzadeł
- zaburzeń napięcia mięśni
- utraty stabilizacji i równowagi mięśniowo-powięziowej

Aby zapobiegać negatywnym skutkom pracy fizycznej należy stosować się do zasad ergonomii pracy.

Jak prawidłowo dźwigać?

- a. stanąć idealnie na wprost i jak najbliżej podnoszonego przedmiotu
- b. ustawić stopy tak, aby podnoszony ciężar znalazł się pomiędzy nimi w niewielkim wyroku
- c. przykucnąć z rozstawionymi kolanami
- d. napiąć mięśnie brzucha i pośladków, zrobić głęboki wdech
- e. uchwycić ciężar rękami i jeśli to możliwe, przycisnąć go do tułowia
- f. wyprostować stawy kolanowe i biodrowe, wypuszczając powietrze

Zalecenia:

- Ruch zgięcia kręgosłupa należy łączyć ze zgięciem stawów kończyn dolnych, a jeżeli jest to możliwe całkowicie wyeliminować zgięcie kręgosłupa.
- Podczas zginania i wyprostowania kręgosłupa bez zgięcia stawów kończyn dolnych oprzeć rękę o kolano lub stojący obok przedmiot
- Unikać ruchów gwałtownych.
- W przypadku zginania kręgosłupa z wyprostowanymi stawami kolanowymi najpierw świadomie napiąć mięśnie brzucha, a następnie wykonać zgięcie tułowia. Podobnie prostowanie poprzedzić należy napięciem mięśni brzucha.
- Zaleca się zginać i prostować kręgosłup powoli, segment po segmencie.
- Unikać łączenia ruchu zginania lub prostowania tułowia z rotacją lub zgięciem bocznym.
- Przed zgięciem kręgosłupa należy stać przodem do obiektu wykonywanej czynności.
- Pamiętać, że każdy ruch tułowia jest znacznie bezpieczniejszy, gdy wykonamy go świadomie, z przygotowaniem układu mięśniowego.
- Każdą pracę fizyczną należy poprzedzić rozgrzaniem mięśni i stawów.



Przenosząc trzymany ciężar z miejsca na miejsce należy przycisnąć go do tułowia i wyprostować kręgosłup tak, aby ciężar był oparty na brzuchu i obręczy biodrowej i w tej pozycji się przemieszczać.

Obracając się z niesionym ciężarem, wykonywać obrót przestawiając stopy. Nie wolno rotować obciążonego kręgosłupa przy unieruchomionych kończynach dolnych.

Przesuwając ciężkie przedmiot, stanąć w rozkroku, umieszczając ciężar między stopami. Zgiąć stawy biodrowe i kolanowe unieść przedmiot kilka centymetrów nad ziemię i przenosząc ciężar ciała raz na jedną, raz na drugą nogę przesuwając się do przodu.

Nosząc ciężkie przedmioty należy unikać dźwigania ich ze zgiętym kręgosłupem piersiowym oraz głową i barkami wysuniętymi do przodu. Wyprostowanie tułowia i ściągnięcie łopatek powoduje przesunięcie ciężaru do tyłu, a tym samym umożliwia obciążenie kręgosłupa w jego osi pionowej. Zmniejsza to niebezpieczeństwo przeciążeń w obrębie odcinka szyjno- piersiowego kręgosłupa.

Należy pamiętać, że:

- Ruch zgięcia kręgosłupa należy łączyć ze zgięciem stawów kończyn dolnych, a jeżeli jest to możliwe całkowicie wyeliminować zgięcie kręgosłupa.
- Podczas zginania i wyprostu kręgosłupa bez zgięcia stawów kończyn dolnych oprzeć rękę o kolano lub stojący obok przedmiot
- Unikać ruchów gwałtownych.
- W przypadku zginania kręgosłupa z wyprostowanymi stawami kolanowymi najpierw świadomie napiąć mięśnie brzucha, a następnie wykonać zgięcie tułowia. Podobnie prostowanie poprzedzić należy napięciem mięśni brzucha.
- Zaleca się zginać i prostować kręgosłup powoli, segment po segmencie.
- Unikać łączenia ruchu zginania lub prostowania tułowia z rotacją lub zgięciem bocznym.
- Przed zgięciem kręgosłupa należy stawać przodem do obiektu wykonywanej czynności.
- Pamiętać, że każdy ruch tułowia jest znacznie bezpieczniejszy, gdy wykonamy go świadomie, z przygotowaniem układu mięśniowego.
- Każdą pracę fizyczną należy poprzedzić rozgrzaniem mięśni i stawów.