

Choroby układu ruchu to jedne z najczęściej występujących w społeczeństwie grup schorzeń. Problem ten szczególnie dotyczy rolników. Dolegliwości bólowe mogą prowadzić do okresowej lub trwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie, a nawet być przyczyną wypadku przy pracy rolniczej.



Zima wielu osobom wydaje się okresem wytchnienia dla rolnika. W rzeczywistości jest zupełnie inaczej. Gospodarstwo funkcjonuje nieprzerwanie przez cały rok, zmienia się jedynie charakter wykonywanych zadań: prace polowe ustępują miejsca obowiązkom gospodarskim, konserwacyjnym, porządkowym i związanym z opieką nad zwierzętami.

Zimowe obowiązki bywają równie wymagające – często bardziej monotonne, wykonywane w trudnych warunkach i przy znacznie większym obciążeniu organizmu niż latem. To właśnie te czynności, powtarzane dzień po dniu w niskiej temperaturze, pośpiechu i często trudnych warunkach, w największym stopniu obciążają kręgosłup. Nadmierny wysiłek nieustannie przeciąża plecy, które są elementem układu ruchu, bez którego codzienna praca rolnika byłaby niemożliwa. Niska temperatura powoduje zmniejszenie elastyczności mięśni oraz sztywność więzadeł. Lód i śnieg zwiększają ryzyko poślizgnięć i przeciążeń, przez co plecy pracują intensywniej, by utrzymać równowagę i zapobiec upadkom. W takich warunkach łatwiej o nagłe skurcze, bolesne „strzały” w kręgosłupie czy przeciążenia – nawet podczas pozornie prostych czynności.

Do najbardziej obciążających zimowych czynności należą odśnieżanie, obsługa zwierząt, naprawy i konserwacja maszyn oraz prace związane z ogrzewaniem budynków, takie jak rąbanie i przenoszenie opału. Powtarzalne ruchy, skręty tułowia i praca w pochyleniu sprawiają, że plecy rolnika pracują bez wytchnienia. Są to zadania wykonywane często w zgięciu, skręcie i niewygodnych pozycjach, co zwiększa ryzyko bólu i urazów kręgosłupa.

Placówka Terenowa Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w Chojnicach przypomina, że aby zapobiec chorobom układu ruchu, należy:

- stosować właściwą technikę podnoszenia i przenoszenia według 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 2 m); przy wchodzeniu i schodzeniu z ciągników, maszyn i przyczep korzystać z drabinek, podestów, uchwytów zamontowanych fabrycznie).

KRUS i NFZ prowadzą wspólne działania, które mają na celu dotarcie do mieszkańców wsi z edukacją zdrowotną, badaniami profilaktycznymi i poradami dotyczącymi bezpieczeństwa pracy. Rolnicy mogą korzystać z dostępnych form profilaktyki w ramach NFZ. Program „Moje Zdrowie” umożliwia otrzymanie Indywidualnego Planu Zdrowotnego, zawierającego m.in. zalecenia dotyczące aktywności fizycznej. NFZ prowadzi również program profilaktyki bólów kręgosłupa oraz inicjatywy edukacyjne, takie jak „8 tygodni do zdrowia”, wspierające bezpieczną aktywność i wzmacnianie mięśni pleców.

Ważnym elementem wsparcia są także turnusy rehabilitacyjne organizowane przez KRUS. Są one bezpłatne dla osób spełniających kryteria i pomagają poprawić sprawność fizyczną. Obejmują zabiegi fizjoterapeutyczne, konsultacje lekarskie oraz edukację zdrowotną. Pomagają poprawić sprawność, zapobiegać pogłębianiu się schorzeń i szybciej wrócić do codziennej pracy.

Zima w gospodarstwie to czas intensywnego wysiłku, w którym plecy rolnika pracują wyjątkowo ciężko. To okres intensywnej pracy, powtarzalnych obciążeń oraz funkcjonowania w zimnie i pośpiechu. Dbanie o kręgosłup poprzez właściwą technikę pracy, ochronę przed zimnem oraz korzystanie z fizjoterapii, programów profilaktycznych NFZ i rehabilitacji to inwestycja w zdrowie i dobrostan człowieka. Dzięki temu sezon zimowy może minąć bez bólu, kontuzji i długotrwałych konsekwencji zdrowotnych. Eliminując zagrożenia zyskujemy zdrowie, a przede wszystkim bezpieczne miejsce do pracy i życia.

PT KRUS w Chojnicach

Opracowano na podstawie:
<https://www.gov.pl/web/krus/kampanie-prewencyjne>
<https://www.gov.pl/web/krus/kosci-i-stawy-tez-rolnika-sprawy>
<https://www.gov.pl/web/krus/aktualnosci-prewencyjne>
<https://www.gov.pl/web/krus/broszury>