

اختلالات اسکلتی- عضلانی ناشی از کار در کشاورزی

بر اساس تحقیقات انجام شده، بر خلاف گسترش فرایندهای مکانیزه و خودکار، اختلالات اسکلتی- عضلانی ناشی از کار هنوز عمده ترین عامل از دست رفتن زمان کار، افزایش هزینه ها و آسیب های منابع انسانی نیروی کار محسوب می شود و یکی از بزرگ ترین مشکلات بهداشت حرفه ای در بخش کشاورزی می باشد.

از عوامل مهم ناشی از فعالیت های بخش کشاورزی که باعث به وجود آمدن این آسیب ها می گردد می توان، به موارد زیر اشاره کرد:



۱- خمیده کار کردن

۲- فعالیت عضلانی شدید و طولانی بودن ساعات کار

۳- شرایط نامطلوب و نامساعد محیطی

۴- حمل و نقل دستی

* بار را به درستی در دست بگیرید:

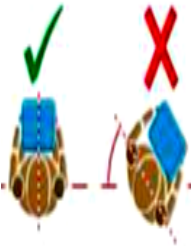


تا جایی که امکان دارد بار را نزدیک به بدن بگیرید. در شروع بالا بردن کمر مفصل ران و زانوها را کمی خم کنید:

این کار بسیار بهتر است از فرود آوردن سر و به طور کامل خم کردن کمر، زانو و مفاصل ران

در حال بلند کردن بار کمر را بیش از این خم نکنید: اگر ساق یا پیش از بلند کردن بار شروع به صاف شدن کند این حالت اتفاق می افتد.

* از چرخاندن کمر و کج کردن آن به پهلو به خصوص در حالی که کمر خمیده است، پرهیز کنید:



شانه ها را همسطح نگه داشته و رو به همان سمتی داشته باشید که ران های شما به همان سمت قرار دارند. چرخیدن همزمان با حرکت دادن پا بهتر از بلند کردن و چرخیدن همزمان می باشد.

* ابتدا بار را پایین بگذارید و سپس جای آن را تنظیم کنید:

چنانچه تثبیت موقعیت دقیق بار لازم است،

ابتدا بار را پایین گذاشته و سپس آن را

به سمت موقعیت مناسب هدایت کنید.



(منبع: راهنما و دستورالعمل جامع بهداشت کشاورزی ایران)

مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی

اداره رسانه های آموزشی، ترویجی خرداد ۱۳۹۵

نکات عملی برای بلند کردن بی خطر بار:

* قبل از بلند کردن بار فکر کنید:

برای بلند کردن بار طرح ریزی کنید. بار قرار است کجا منتقل شود. آیا برای بلند کردن بار نیاز به کمک دارید؟

پیش از بلند کردن بار همه موانع را بردارید.

برای مسیرهای طولانی استراحت بین راه

برروی میز و یا نیمکت را در نظر بگیرید.



* بار را نزدیک به کمر نگه دارید:

در حال بالا بردن بار تا زمانی که امکان دارد بار را نزدیک کمر نگه دارید.

سنگین ترین سمت بار را نزدیک بدن نگه دارید.



* موقعیت با ثباتی را اتخاذ کنید:

جهت حفظ تعادل پاها را جدا از هم نگه دارید

در حالی که یکی از پاها کمی رو به جلو قرار دارد.

اگر بار روی زمین قرار دارد. (پاها را پهلو به

پهلوی بار قرار دهید). در طول بالا بردن آماده

جابه جا کردن پاها باشید تا حالت متعادلی بدست آورید.



* هنگام حمل بار، سر خود را بالا نگه دارید:

به جلو نگاه کنید نه به باری که در حال حمل آن هستید.

