

## 6. Czynniki ryzyka urazu kręgosłupa w służbie zdrowia (na podstawie wytycznych Państwowej Inspekcji Pracy).

---



**Choroby i dolegliwości układu mięśniowo - szkieletowego**, w szczególności kręgosłupa są tak powszechne, że stanowią jeden z głównych problemów społecznych, medycznych i ekonomicznych we wszystkich krajach UE.

Wśród grup zawodowych najbardziej narażonych na ryzyko rozwoju tych schorzeń są pracownicy zakładów opieki zdrowotnej i pomocy społecznej (pielęgniarki, pielęgniarze, sanitariusze, opiekunowie, pracownicy obsługi wykonujący czynności pielęgnacyjne i obsługowe oraz osoby wykonujące prace transportowe i usługowe w sektorze opieki zdrowotnej, takie jak przyjęcia towarów, prace magazynowe, konserwacyjne, sprzątanie, pranie, gotowanie i dostarczanie posiłków dla dużej liczby osób).

Choroby układu mięśniowo - szkieletowego są skutkiem wieloletniego, najczęściej równoczesnego oddziaływania środowiska pracy, czynników związanych z aktywnością pozazawodową oraz cech indywidualnych, takich jak: wiek, płeć, budowa ciała, sprawność fizyczna, podatność na stres. Na rozwój schorzeń układu ruchu, w szczególności kręgosłupa istotny wpływ ma ją również czynniki psychologiczne.

Presja czasu, zła organizacja pracy, ograniczenia przestrzenne, utrudniające bezpieczne wykonywanie czynności, brak pomocy ze strony innych osób, współpracy, uznania oraz satysfakcji z pracy powodują stres. Fizycznie objawia się on napięciem mięśni, które po zostając w skurczu mogą nad miernie zwiększać nacisk na dyski międzykręgosłupowe.

Wśród chorób zawodowych wymienione są przewlekłe choroby układu ruchu i układu nerwowego wywołane sposobem wykonywania pracy:

- przewlekłe zapalenie kaletki maziowej,
- przewlekłe zapalenie ścięgna i jego pochewki,
- przewlekłe uszkodzenie łąkotki u osób wykonujących pracę w pozycji klęczącej lub kucznej,
- przewlekłe zapalenie okołostawowe barku,
- przewlekłe zapalenie nadkłykcia kości ramiennej,
- zmęczeniowe złamanie kości,
- zespół cieśni w obrębie nadgarstka,
- zespół rowka nerwu łokciowego,
- zespół kanału de Guyona,
- uszkodzenie nerwu strzałkowego wspólnego u osób wykonujących pracę w pozycji kucznej.

Zespoły bólowe kręgosłupa występują na skutek nadmiernego obciążenia statycznego, którego przyczyną są nieergonomiczne warunki pracy, w szczególności:

- niewłaściwa pozycja ciała podczas odnoszenia ciężarów (skręcona, z pochylonym i skręconymi plecami),
- zbyt duże tempo powtarzających się czynności,
- zaokrąglanie pleców podczas stania lub siedzenia,
- wykonywanie pracy z ramionami nadmiernie odwiedzionymi lub uniesionymi ( np. z powodu złej konstrukcji stanowiska pracy),
- długotrwałe wykonywanie pracy w niezmienionej pozycji ciała,
- wykonywanie pracy siedzącej z głową nadmiernie pochyloną lub odchyloną do tyłu.

Nadmierny wysiłek fizyczny, drgania ogólne czy stres również są przyczyną zespołów bólowych. Całkowite wyeliminowanie ręcznego podnoszenia i przenoszenia pacjentów w sektorze opieki zdrowotnej nie jest możliwe. Dlatego działania prewencyjne powinny być ukierunkowane na zminimalizowanie ryzyka zawodowego, związanego z wykonywaniem tych prac. Za ocenę ryzyka zawodowego odpowiada zawsze pracodawca.

Wszędzie gdzie jest to możliwe należy zapewnić sprzęt pomocniczy a także ergonomiczne warunki pracy:

- rozmieszczenie mebli i sprzętu w pomieszczeniu pracy powinno zapewniać swobodny dostęp do stanowiska pracy. Łóżka w pokojach pacjentów powinny być dostępne z trzech stron (2 dłuższych),
- należy stosować sprzęt dopasowany do wykonywanych czynności np. stoliki zabiegowe, pojemniki na odpady, urządzenia medyczne powinny być mobilne i wyposażone w blokowane koła,
- zalecane są mobilne łóżka dla pacjentów o regulowanej wysokości, wyposażone w wysięgniki, ręczne uchwyty, drabinki sznurowe ułatwiające pacjentowi samodzielną zmianę pozycji ciała,
- należy stosować wózki elektryczne, podnośniki, pionizatory, rolki, łatwoślizgi,
- należy zadbać o wyposażenie w sprzęt ułatwiający mycie pacjentów np. mobilne wózki-wanny, wózki prysznicowe, siedziska, foteliki kąpielowe,
- likwidowanie barier architektonicznych na drogach komunikacyjnych, wejściach do pomieszczeń, wind.

#### **Zasady pchania i ciągnięcia ciężarów:**

- czynność pchania i ciągnięcia należy wykonywać z zachowaniem wyprostowanego kręgosłupa, przy wykorzystaniu swojej masy ciała i pracy wielu mięśni, szczególnie nóg,
- masę ciężaru należy dostosować w zależności od częstotliwości wykonywania czynności oraz odległości,
- ruchy ciała powinny być spokojne a siła zwiększana stopniowo bez gwałtownych szarpnięć,
- ważnym elementem pracy są przerwy na odpoczynek i rozkładanie zadań na całą zmianę roboczą.

#### **Zasady podnoszenia i przenoszenia ciężarów (pacjentów):**

- ciężkie przedmioty powinny znajdować się najbliżej pionowej osi ciała,
- należy unikać pochylania się na boki i skrętów tułowia,
- kręgosłup powinien być obciążony równomiernie i symetrycznie,
- należy wykorzystywać możliwości psychoruchowe pacjentów,
- należy oszacować i znać swoje możliwości fizyczne i poziom sprawności,
- podnoszony pacjent powinien znajdować się jak najbliżej osoby podnoszącej,
- przy czynności podnoszenia należy wykonać wdech i zatrzymać powietrze, podczas dźwigania oddychać,

- równomiernie, a przy odstawieniu ciężaru wykonać wydech,
- asekurować pacjenta podczas chodu należy przebywać lekko z tyłu i z boku, od jego słabszej strony. Jeśli pacjent straci równowagę, należy kontrolować obsunięcie się pacjenta po swoim ciele na podłogę.



Opracował:  
Miroslaw Charytoniuk  
Główny Specjalista ds. BHP i ppoż.



**Oświata-Lingwista**  
Nadbałtyckie Centrum Edukacji spółka z o.o.