

Ivančica Vadjon
Martina Elez
Irena Bagarić
Mirela Marić

PROJEKT ZDRAVO RADNO MJESTO

1. UVOD

Projekt pod nazivom „Zdravo radno mjesto“ koji je zajednički osmišljen i proveden u suradnji Poliklinike Aviva, Ustanove Nemetova – Prima za medicinu rada i mesne industrije PIK Vrbovec d.d. u svrhu edukacije radnika o načinima prevencije kroničnih oboljenja mišićno-koštanog sustava te poboljšanju zdravlja.

Ustanova Nemetova - Prima, odnosno liječnica specijalistica medicine rada i sporta zadužena je za brigu svih zaposlenika mesne industrije PIK d.d. te osim što ih pregledava ona vodi i brigu o prevenciji od raznih kroničnih bolesti.

Poliklinika Aviva ima Medicinski fitness centar te magistru kineziologije koja je osmislila vježbe pripreme tijela prije rada, vježbe koje je potrebno izvoditi u pauzama te vježbe istezanja i opuštanja nakon rada. Uz kineziologinju uključila se i magistra nutricionizma koja je upozorila na važnost zdrave prehrane.

Projekt je proveden s radnicima koji rade u radnoj podjedinici pod nazivom „specijal“ koji je dio rasjekavaone u pogonu tvornice. Oni čitavo radno vrijeme provode u prisilnom stojećem položaju, završno obrađujući meso, stalno drže stisnutu jednu šaku u kojoj drže nož ili „trimer“ za skidanje ovojnica s mesa.

2. CILJ

Cilj ovog projekta bio je upoznati radnike na mogućnost nastajanja sindroma prenaprezanja koji se javljanju nakon dugogodišnjeg rada na istom radnom mjestu, stojeći u istom prisilnom položaju, stalno izvodeći iste pokrete te kako ih spriječiti. Educirati radnike i konkretno im pokazati vježbe kojima će prevenirati sindrome prenaprezanje te spriječiti nastajanje bolnih stanja prilikom rada na svojim radnim mjestima. Objasniti radnicima što je zdrava prehrana i čega se moraju pridržavati.

3. METODE RADA

Liječnica specijalistica medicine rada i sporta održala je prezentaciju o sindromu prenaprezanja. To su kronična oštećenja mekih tkiva (mišića i tetiva) koja nastaju

kad ponavljana istih pokreta (mikrotrauma) te se s vremenom nadvlada sposobnost regeneracije tkiva. Znači da do sindroma prenaprezanja dovodi kumulativna i pretjerana upotreba pojedinih statodinamičkih dijelova sustava za kretanje (1).

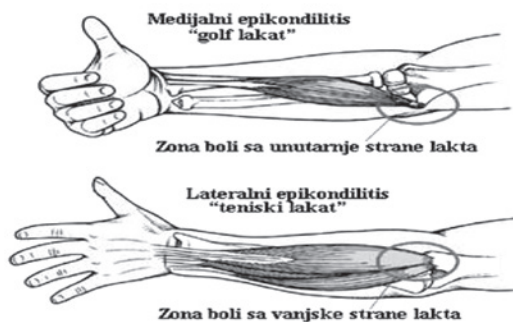
- Najčešće se pojavljuju na rukama i mogu imati različite kliničke oblike i lokalizacije-dinamičko opterećenje i ponavljajući pokreti
- Zahvaćaju tetive, njihove ovojnice, hvatišta tetiva za kosti, burze ili živce
- U profesionalnim uvjetima-tetive na šakama, laktovima i ramenima
- Na šaci-upala tetive bilo kojeg prsta- najčešće u području korijena palca (De Quervainova bolest) kod čestih pokreta cijedenja, štipanja i hvatanja.

Primjeri prenaprezanja:

- Škljocavi prst (*trigger finger*) – često pri radu s alatima s okidačem uz dugotrajan čvrsti stisak šake, tj. uz čestu primjenu sile za vrijeme rada.
- Sindrom karpalnog kanala – Kompresivno oštećenje medijalnog (središnjeg) živca šake unutar karpalnog kanala zapešća.

Ponavljajući pokreti prstiju i šake – brojni pokreti tetiva unutar tog kanala – nakupljanje tekućine – vremenom se razvija neelastično vezivno tkivo. Simptomi: trnci, osjećaj peckanja, smanjen osjet, bolovi i mišićna slabost šake, grčevi.

- Teniski lakat – Upala hvatišta tetiva za izbočinu kosti u lakatnom zglobu. Dugotrajno i ponavljajuće opterećenje mišića koji ispružaju šaku i prste, a čije se tetive hvataju za vanjski epikondil nadlaktične kosti. Kod snažnog stiska šake i pokretanju šake prema gore uz otpor.



- Golferski lakat – Upala unutarnjeg epikondila. Ponavljajuća opterećenja mišića koji savijaju prste i šaku, jer se njihove tetive u laktu hvataju za taj unutarnji epikondil. Razvijaju se pri svakoj prekomjernoj aktivaciji tih mišića. Ponavljajući pokreti fleksije ručnog zgloba uz jaki stisak šake i rotacije podlaktice.

- Sindrom sraza – „Impingement“ sindrom – Oštećenje rotatorne manžete (tetive i četiri mišića koji pokrivaju glavu nadlaktične kosti) ramena zbog udara nadlaktične kosti pri podizanju ruke. Nastane ako se izvode ponavljajući pokreti podizanja ruke iznad razine ramena. Bolovi, ograničena pokretljivost u ramenom zglobu, smanjena funkcija ruke.



Magistra kineziologije osmislila je programe vježbi te ih je demonstrirala pred radnicima. Radnici su izvodili svaku pojedinu vježbu te su vježbe dobili u pisanom obliku (2, 3, 5).

Magistra nutricionizma održala im je edukativno predavanje o zdravoj prehrani:

- što je zdrava prehrana
- osnovna načela prehrane
- mediteranska prehrane
- svakodnevne smjernice
- o štetnosti soli
- o ulozi vode u organizmu
- o kalorijskim potrebama
- o debljini i zdravstvenim rizicima koje donosi. (4)

Vježbe prije početka rada



Posvećenje / kvaliteta

Pripremite svoje tijelo za rad



Privlačiti jedno pa drugo koljeno prema ramenu.

20x



Kružiti kukovima u oba smjera.

12x

12x



Širiti i stiskati ispružene prste.

20x



Otvirati šaku „prst po prst“ krenuvši od palca.
Zatvarati u šaku „prst po prst“ krenuvši od malog prsta.

10x

10x



Šake stisnute, kružiti ručnim zglobom u oba smjera.

15x

15x



Podizati i spuštati ramena.

15x



Držati laktove uz tijelo, povući podlaktice prema van i spojati lopatice.

15x



Osloniti se na nožne prste i članove, spustiti prsa između članova i pružiti ruke u laktovima.

15x



Vaša zdrava odluka

Nemčeva 2, Zagreb | +385 1 4693 111 | info@poliklinika-aviva.hr | www.poliklinika-aviva.hr

Vježbe za vrijeme rada



Pogrebnje i kvaliteta

Pauza na zdrav način



Prije i poslije ručka - istegnuti se na način da oslonimo dlanove na stol i zadržimo 2x po 30 sekundi.

2x 30 s



Za vrijeme pauze - skloniti dlanove ispred prsa te okretati prste prema sebi i od sebe.

20x



Ramena opuštana, lagano spustiti glavu u stranu bez pomicanja tijela te zadržati 10 sekundi. Vježbu ponoviti po 5x u svaku stranu.

20x



Raširiti ruke što je više moguće i zadržati 3 sekunde pa ih opustiti, vježbu ponoviti 8x.

8x



Tijekom rada kružiti ramenima u jednom pa u drugom smjeru 10+10, 3 do 5 puta tijekom radnog vremena.

10+10 3-5x



AVIVA
POLIKLINIKA

Vaša zdrava odluka

Nemetova 2, Zagreb | tel 01 4693 111 | info@poliklinikaaviva.hr | www.poliklinikaaviva.hr

Vježbe nakon rada



Pogrebnje i kvaliteta

Opustite svoje tijelo



Osloniti članove na tlo te se opustiti i opušteno disati, zadržati položaj 30 sekundi.

30 s



Spustiti se u duboki čučanj te opušteno disati, zadržati 30 sekundi. Oni koji ne mogu izvesti vježbu, neka se prime za nešto čvrsto i spuste se u čučanj koliko mogu, zadržati 30 sekundi.

30 s



Privući šaku pružene ruke tako da je dlan okrenut prema tijelu i da je dlan okrenut od tijela – oba položaja zadržati po 15 do 20 sekundi.

15-20 s



Istegnuti palac – položaj zadržati 15 do 20 sekundi.

15-20 s



Brada uvučena, pružati ruke gore, položaj zadržati 15 sekundi.

15 s



Brada uvučena, pružati ruke naprijed, položaj zadržati 15 sekundi.

15 s



Brada uvučena, izbaciti prsa naprijed i pružati ruke natrag i dolje, položaj zadržati 15 sekundi.

15 s



Lagano privući glavu prema jednom ramenu te drugo rame tiskati dolje, položaj zadržati 15 sekundi.

15 s



AVIVA
POLIKLINIKA

Vaša zdrava odluka

Nametova 2, Zagreb | tel 01 4697 111 | info@poliklinikaaviva.hr | www.poliklinikaaviva.hr

4. ZAKLJUČAK

- Briga poslodavaca za zdravlje radnika, smanjenje stope bolovanja i očuvanje vlastitog zdravlja na radnom mjestu.
- Sinergijom angažmana liječnice medicine rada, kineziologinje i nutricionistice te razumijevanjem poslodavca o koristi projekta za zdravlje svojih radnika, a posljedično tome i smanjivanja stope bolovanja zbog bolesti mišićno-koštanog sustava, zajedno s aktivnim uključivanjem stručnjaka zaštite na radu u motiviranju radnika za sudjelovanje u edukaciji, dovelo je do uspješno odrađenog projekta.

5. LITERATURA

1. Bolesti sustava za kretanje i radno mjesto, prim.dr.sc. A. Bogadi-Šare, dr.med. prim.dr.sc. M. Zavalić, dr.med.; Sigurnost 51 (4) 321-331 (2009)
2. Kineziterapijski programi u Poliklinici Aviva, I. Vadjon mag.cin, I. Bagarić mag.cin, D. Ciliga prof.dr.sc.
3. Ekscentrične vježbe u liječenju sindroma prenaprezanja sustava za kretanje, D. Dimnjaković i sur.; Liječ Vjes 2012; 134:29-41
4. The Mediterranean Diet, M. Cloutier, E. Adamson
5. Vadjon I., I. Bagarić, D. Đokić (2005). ANALYSIS OF PERSONALISED FITNESS PROGRAMME'S IMPACT ON STRENGTH IMPROVEMENT. Proceeding book 4th International Scientific Conference on Kineziology-Science and Profession – Challenge for the Future, Opatija, September 7-11, 2005., str. 331 – 335