



KASA ROLNICZEGO
UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO



KOŚCI I STAWY
TEŻ ROLNIKA SPRAWY

Bezpieczny Rolnik, Bezpieczna Wieś

Bezpieczny Rolnik, Bezpieczna Wieś to hasło projektu prewencyjnego Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego. Poprzez ten projekt KRUS dąży do zwiększenia zainteresowania rolników problematyką bezpieczeństwa pracy na wsi, a także do większego zaangażowania mieszkańców wsi w eliminowanie ryzyka wystąpienia wypadków w gospodarstwach rolnych.

Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego w ramach projektu realizuje kilka kampanii prewencyjnych m.in. „*Kości i stawy to też rolnika sprawy*”. Jej celem jest zwrócenie uwagi na przyczyny chorób i urazów układu mięśniowo-szkieletowego, które zwiększają ryzyko wypadku przy pracy rolniczej.

Choroby układu ruchu stanowią poważny problem społeczno-ekonomiczny, a ich powszechne występowanie sprawia, że są zaliczane do chorób społecznych. Bóle mięśni, stawów i kości są wynikiem zaburzeń mięśniowo-szkieletowych obejmujących szeroki zakres problemów zdrowotnych. Najczęściej dotyczą: pleców (odcinka lędźwiowego kręgosłupa), szyi (odcinka szyjnego kręgosłupa), ramion oraz kończyn górnych i dolnych. Wynikają zwykle z długotrwałego przeciążenia organizmu, a w szczególności kręgosłupa i prowadzą do powstawania mikrourazów oraz przyspieszają zmiany zwyrodnieniowe.

Rolnicy, ze względu na charakter wykonywanej pracy, są szczególnie narażeni na występowanie chorób układu ruchu. Mimo zwiększonej w ostatnich latach mechanizacji, a nawet automatyzacji prac, która umożliwiła wyeliminowanie wielu uciążliwych prac ręcznych, rolnicy wciąż narażeni są na nadmierny wysiłek fizyczny, który prowadzi do zmian chorobowych, a w następstwie do okresowej lub trwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym.

Przyczyny występowania chorób układu ruchu:

- ✓ nadmierny wysiłek fizyczny – podnoszenie oraz przenoszenie ładunków o dużej masie i gabarytach, przemieszczanie ładunków w pozycji wymuszonej z jednoczesnym skrętem tułowia, a także zawyżona samoocena możliwości fizycznych człowieka,
- ✓ długotrwała praca w wymuszonej pozycji ciała – powtarzalne czynności (częste pochylanie, skręty tułowia, praca na kolanach), nieodpowiednio przygotowane stanowisko pracy i źle dobrane narzędzia,
- ✓ brak odpowiednich środków wspomagających przemieszczanie ładunku – wózków, taczek itp.
- ✓ ekspozycja na wibrację ogólną – dotyczy kierowców ciągników rolniczych i rolniczych maszyn samobieżnych,

- ✓ czas pracy rolnika – zbyt długa praca powodująca przeciążenia narządu ruchu,
- ✓ stres – jako działanie długofalowe (spiętrzenie prac związanych z okresem zbiorów, klęski żywiołowe, trudna sytuacja ekonomiczna gospodarstwa, problemy rodzinne)
- ✓ praca ze zwierzętami – możliwość urazu narządów układu ruchu poprzez szarpnięcie, przygniecenie przez zwierzęta itp.

Aby zapobiec chorobom układu ruchu, należy:

- ✓ stosować właściwą technikę podnoszenia i przenoszenia wg 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 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
- ✓ zachować szczególną ostrożność w trakcie 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 2m) a przy wchodzeniu i schodzeniu z ciągników, maszyn i przyczep korzystać z drabinek, podestów, uchwytów zamontowanych fabrycznie).

W przypadku schorzeń i dysfunkcji w obrębie układu ruchu i układu oddechowego **rolnikom przysługuje możliwość korzystania z bezpłatnej rehabilitacji leczniczej**. Rehabilitacja jest organizowana w formie 21-dniowych turnusów prowadzonych w

Centrach Rehabilitacji Rolników KRUS. Głównym celem prowadzonej rehabilitacji jest zapobieganie inwalidztwu lub ograniczenie go do poziomu umożliwiającego ubezpieczonemu dalsze wykonywanie pracy w gospodarstwie rolnym, a w przypadku osób, które zdolność do pracy utraciły jej przywrócenie. Z rehabilitacji leczniczej można korzystać nie częściej niż co 12 miesięcy.

Rolniku! Szanuj zdrowie – dbaj o swój kręgosłup.

Teresa Sajdak

Samodzielny inspektor
Placówka Terenowa KRUS w Oświęcimiu

Informacja sporządzona w oparciu o materiały prewencyjne KRUS dostępne na stronie internetowej www.gov.pl/krus

Zapraszamy do zapoznania się z zasadami ochrony zdrowia i życia w gospodarstwie rolnym i materiałami prewencyjnymi Kasy:
[Materiały popularyzatorskie - Kasa Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego - Portal Gov.pl \(www.gov.pl\)](#)