

Увреждания на телесни структури: мускули, стави, сухожилия, ставни връзки, нерви, локална кръвоносна система, причинени вследствие на въздействие на работни процеси, работна среда, неправилно оборудване, липса на обучение, умения и опит.

Причини за МСС са съчетание от няколко фактора: Физически причини и организационни рискови фактори, намане на млади и/или сезонни работници, които не са свикнали със специфичната работа и нямат необходимите умения към работните процеси, липса на обучение.

- Висока интензивност и продължителност.
- Работна среда: – Физически климат – висока или ниска температура и влажност, въздушни течения; – Осветление – отблясъци и сенки; Шум; Вибрации
- Неправилно оборудване и неподходящи ЛПС и екипировки
- Стрес – работа под напрежение, нежелателно поведение на клиенти/пациенти, колеги, ръководители



Какво представляват МСС?
Увреждания на телесни структури: мускули, стави, сухожилия, ставни връзки, нерви, локална кръвоносна система, причинени вследствие на въздействие на работни процеси, работна среда, неправилно оборудване, липса на обучение, умения и опит.

ВРЕДНИ ВЪЗДЕЙСТВИЯ

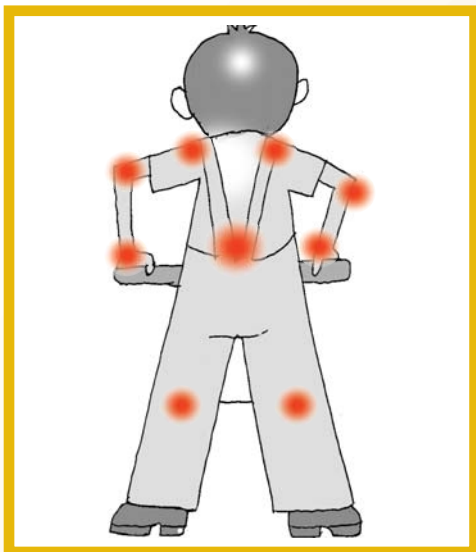
За отделния човек

- Остри болки в мускулите, сухожилията, ставите и ставните връзки
- Физиологични изкривявания: дископатия, сколиоза, кифоза, остеопороза, скъсани менискуси
- Трайни нарушения на периферната нервна система
- Трудности при концентрация
- Изтощение
- Клинична депресия и психични разстройства
- Проблеми в личния живот

За организацията

- Незадоволителни цялостни резултати на бизнеса
- Повече случаи на отсъствие от работа и неоправдано присъствие
- Повишени нива на злополуки и наранявания
- Разходи за лечение и възстановяване

■ Нервно разстройство, болки в мускулите, ставите на пръстите, китките, лактите, раменете и гърба, напрежение в цялото тяло, поява на умора, загуба на слух



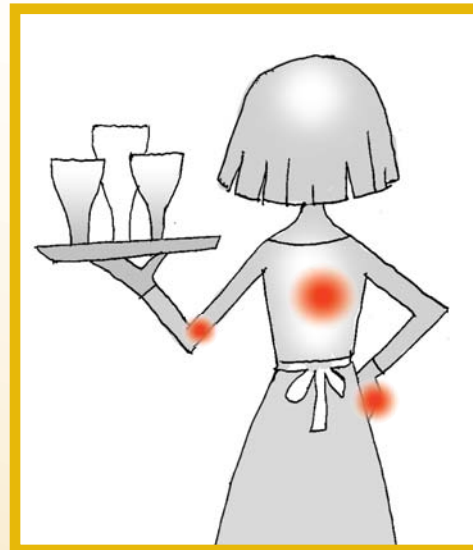
■ Болки в гръбначния стълб, в кръста, трайни изкривявания на гръбнака, развитие на сколиоза, увреждания, дископатии



■ Растежения
■ Болки и схващания в горните крайници и раменния пояс.
■ Плексит.



■ Болки в горните крайници, рамото и кръста
■ Трайни увреждания като плексит, дикови хернии.



■ Болки в горните крайници, рамото и кръста
■ Трайни увреждания като плексит



ВЪЗДЕЙСТВИЯ



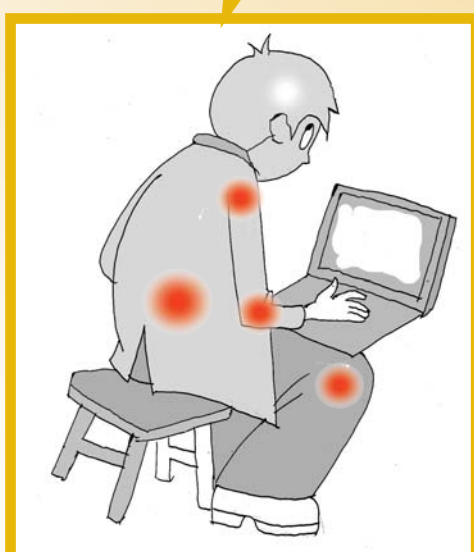
■ Претоварване, изкривяване, изкълчване в китките, раменете и кръста



■ Болки в горните крайници, рамото и кръста
■ Трайни увреждания като плексит, дикови хернии



■ Усукване на гръбначния стълб схващане в рамото, гърба кръста



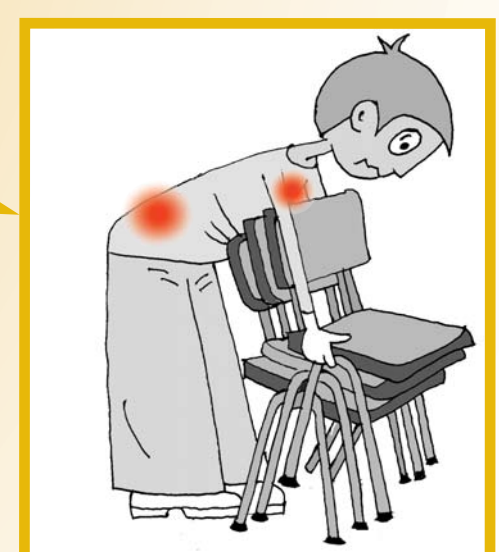
■ Болки във врата, гърба, раменете, китките, и пръстите на ръцете.
■ Тендовагинит
■ Синдром на карпалния тунел на китката.



■ Болки в горните крайници, рамото и кръста
■ Трайни увреждания като плексит, дискови хернии



■ Физиологични изкривявания
■ Дискови хернии
■ Сколиоза



■ Дискови хернии и кифоза на гръбначния стълб

Увреждания на телесни структури: мускули, стави, сухожилия, ставни връзки, нерви, локална кръвоносна система, причинени вследствие на въздействие на работни процеси, работна среда, неправилно оборудване, липса на обучение, умения и опит.

ПОЛЗИ ОТ ПРЕВЕНЦИЯ НА МСС

- Подобрено благоденствие и повишена удовлетвореност от работата на работниците и служителите
- Мотивирана работна сила в добро здравословно състояние
- Повишена обща ефективност и производителност
- По-малко случаи на отсъствие и текучество на персонала
- Намалени разходи за лечение и възстановяване

ПРЕВЕНЦИЯ

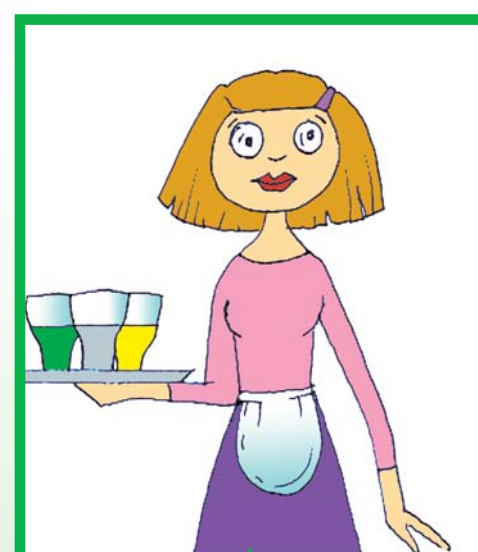
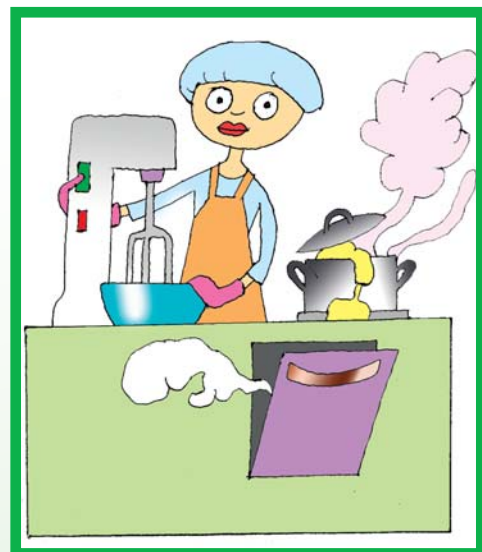
- Използвайте приспособления за автоматично разбъркване и кълцане, рязане и или ергономични инструменти, които държат китката изправена.
- Избягвайте неудобни пози, огъване на китката, повтарящи се движения.

- Равномерно натоварвайте двете ръце с оптимални тежести.
- Използвайте правилни ЛПС – ръкавици за добър захват, обувки за стабилна походка.

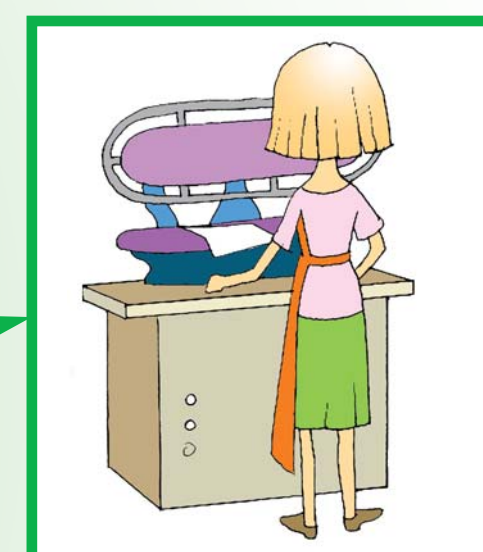
- Носете табли като държите лактите близо до тялото, а китката изпъната.
- Таблата да е поставена върху дланта и предмишницата.
- Редувайте ръцете.
- Използвайте подходящи обувки

- Използвайте подходяща техника и ЛПС – антифони, анти-вибрационни ръкавици, обувки, притягащи изолиращи колани.
- Правете почивки.

- Организирайте работното пространство.
- Използвайте стълба/степенка за достигане на горните рафтове.
- Поставете нещата, които използвате често, на удобна височина и място.



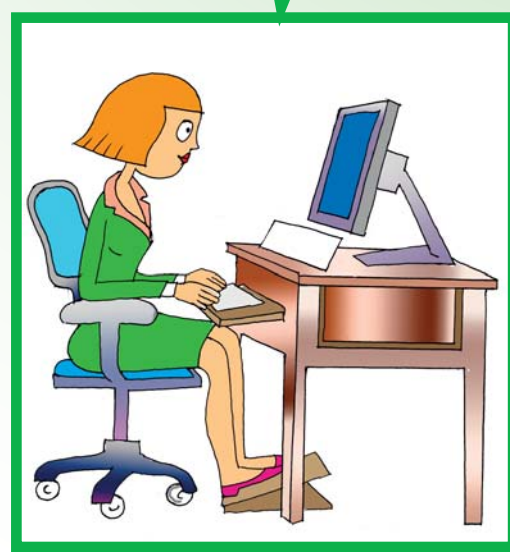
- Използвайте напълно окомплектована правилна екипировка, съответстваща на конструкциите и дейностите – ръкавици, сбруи, позициониращи въжета, обувки.



- Използвайте подходяща техника, която да е на удобна височина съобразно ръста.
- Използвайте ергономични обувки.



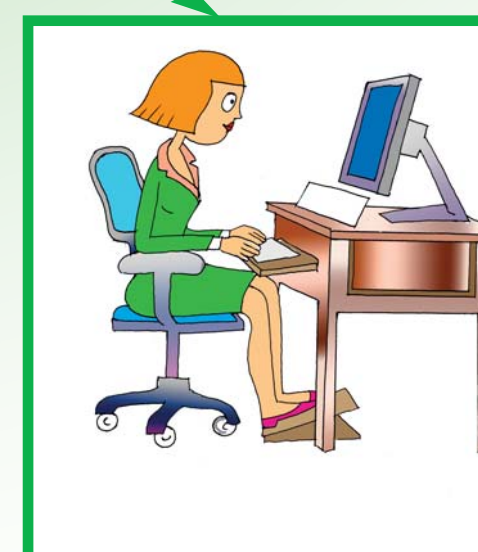
- Използвайте подходящо оборудване ергономично и съобразно ръста.
- Заемайте правилна поза.
- Използвайте анатомични обувки.



- Организирайте работното пространство, за да достигате лесно до всички нужни предмети.
- Използвайте ергономично оборудване – стол, мишка, клавиатура и др. в съответстви с ръста и правилната позиция на ръцете и краката.
- Променяйте позицията на тялото.
- Почивайте редовно.



- Използвайте приспособления за почистване съобразно ръста с удобни ръкохватки.
- Използвайте противохлъзгащи обувки.



- Използвайте колички за пренасяне на товари.
- Натоварвайте равномерно ръцете.
- Заемайте правилна поза.
- Избягвайте навеждане при вземане на товар.
- Повдигайте с изправен кръст.



- Използвайте техника за повдигане и пренасяне.
- Повишайте помощ.
- Пренасяйте оптимални количества и тежести/товари.
- Запазете правилна стойка.