

Phòng chống đau lưng trong lao động

Một số vấn đề rất phổ biến

Tổn thương lưng và đau lưng là một trong những vấn đề y học lao động lâu đời nhất và nhận thấy rõ nhất trên thế giới. Người ta ước tính rằng hơn 50% những người lao động bị đau thắt lưng trong cuộc sống làm việc của họ. Chính vì thế, họ phải nghỉ việc do đau lưng - một trong những nguyên nhân phổ biến hiện nay.

Ai dễ bị bệnh đau lưng?

Nhiều công nhân có nguy cơ. Về mặt cơ bản, bất kỳ ai phải nâng vật nặng, làm việc trong tư thế bất hợp lý như cúi về phía trước và vói, làm việc ở tư thế trong thời gian dài, hoặc làm một công việc lặp lại với nhịp độ cao. Những người lái cần trục có nguy cơ tổn thương lưng cao nhất. Nhưng ở bất kỳ nơi làm việc nào, từ công trường xây dựng đến các nhà máy, bệnh viện, công sở đều có tác hại gây ra cho người công nhân.

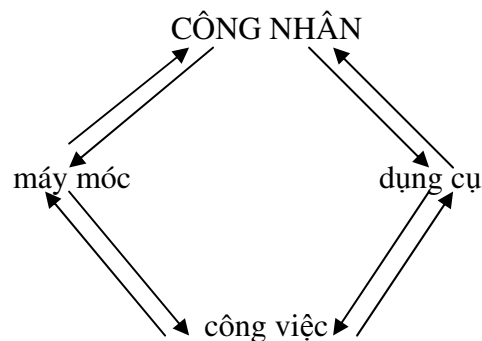
Mặc dù, khoảng 25% tổn thương lưng ở nơi làm việc xem như do nâng nhắc và hạ vật nặng, những vận động khác như mang vật nào đó trong tư thế bất hợp lý cũng có thể nguy hiểm. Tuy nhiên khi lưng bạn bị tổn thương, thường khó xác định nguyên nhân. Thực tế, có thể do một sự kết hợp phức tạp giữa lực và stress, bạn có thể không cảm thấy đau cho đến khi lưng bạn đã thực sự bị tổn thương.

Cách đề phòng

1. Biện pháp đề phòng quan trọng nhất là loại bỏ hoặc điều chỉnh các tác hại gây tổn thương lưng. Nghĩa là làm cho nơi làm việc an toàn.
2. Biện pháp thứ 2 là thực hành đúng cách nâng các vật nặng. Việc này nếu ta được học tập theo nội quy trình đúng, trong tư thế hợp lý.
3. Biện pháp 3 phải xem xét lại các vị trí lao động như tránh nâng nhắc và vận chuyển nguyên vật liệu nặng, cúi, vịn người.

Ecgônômi

Cần phải tiến hành đánh giá ecgônômi vị trí lao động để làm giảm các stress thể lực. Phải thiết kế công việc thoải mái và an toàn.



Ergonomi là một khoa học đặc biệt nghiên cứu con người ở nơi làm việc. Bằng cách xem xét công nhân và vị trí lao động là một hệ thống cùng làm việc với nhau, ergonomi tập trung nghiên cứu tác động qua lại giữa con người và máy móc, dụng cụ và các qui trình lao động. Nói một cách khác, ergonomi xem xét cơ thể con người qua lại như thế nào cả về mặt trí tuệ và thể lực với những việc cần làm tại nơi làm việc.

Đối với các vấn đề liên quan đến lưng, ergonomi nhấn mạnh cách để phòng bệnh và rối loạn của hệ thống cơ xương.

Vận chuyển các vật nặng

Khi vận chuyển các vật nặng phải cần đến các trợ giúp cơ học như băng tải, xe kéo tay, thang máy, giá di động, cần trục, hoặc thêm người vận chuyển. Đường vận chuyển vật liệu phải quang đãng không có vật cản và sàn không trơn.

Cất giữ nguyên vật liệu

Phải tránh nâng nhắc từ sàn nhà, vì thế vật nặng phải được đặt trên giá cách sàn nhà ít nhất 45 cm. Những vật nặng không được đặt trên cùng của giá. Tốt nhất vận chuyển vật ở tầm giữa đầu gối và vai. Các vật phải được đựng trong các thùng nhỏ để dễ dàng vận chuyển. Nếu vật quá nặng, nên chia nhỏ thành những vật nhẹ hơn.

Bề mặt làm việc

Bề mặt làm việc phải được thiết kế vừa tầm tạo tư thế hợp lý và tránh các tư thế ngồi xòm, cúi, kéo căng, với về phía trước. Nếu bề mặt quá thấp, phải có ghế đầu để ngồi. Ghế phải được thiết kế phù hợp với cơ thể, có tựa lưng thoải mái.

Nếu công nhân đứng làm việc, phải trang bị kệ nghỉ chân cao khoảng 20 cm từ sàn nhà. Nếu làm việc ở một tư thế lâu có thể luân phiên công việc cho công nhân để thay đổi tư thế đặc biệt khi nâng nhắc vật nặng.

Kế hoạch hành động

Kiểm tra xem bạn có nguy cơ bị đau lưng không?

- Lưng bạn có đau khi làm việc không?
- Bạn có phải bưng các vật dễ trơn trượt hoặc không có chỗ cầm giữ không?
- Bạn có phải liên tục bưng nhắc các vật mà không có dịp nghỉ tay không?
- Bạn có phải nhắc các vật để cao hơn vai bạn hoặc thấp hơn thắt lưng bạn không?
- Bạn có thấy bất tiện khi sử dụng giày bảo hộ không?
- Những vật bạn phải khuân vác, di chuyển tại nơi làm việc có quá nặng đối với bạn không?

- Bạn có phải làm việc lâu ở một tư thế khó chịu như khom cúi, ngửa người ra sau hay vẹo nghiêng mình không?

Nếu có, bạn có nguy cơ bị đau lưng

Có thể làm gì?

1. Thiết kế lại máy móc và vị trí làm việc để tránh những tư thế có hại
2. Bố trí công việc ở trong tầm với của bạn
3. Tránh hoặc giảm bớt cử động với cao hơn vai và gây căng thẳng.
4. Nếu phải với rộng ra thì làm từ từ .
5. Nếu một công việc phải làm lặp lại nhiều lần, thì có thể thay đổi tư thế hoặc luân chuyển sang 1 công việc khác.
6. Vấn đề chính là luôn luôn giảm tần số công việc và giữ các cử động gần cơ thể .
7. Một nơi làm việc an toàn và thiết kế hợp lí sẽ cho năng suất cao hơn.

Đầu tiên: Quan sát đường đi trước khi bạn vận chuyển vật nặng. Sàn nhà có vật trở ngại không? Có chỗ nghỉ không? Có đủ chỗ để đặt vật xuống không? Đảm bảo chân được duỗi thẳng.

Tiếp theo: Quan sát vật . Vật có quá lớn cản tầm nhìn của bạn khi vận chuyển không?

Quyết định cầm vật ở vị trí nào và vận chuyển thế nào? Kiểm tra các cạnh sắc, hoặc trơn, vết dầu mỡ. Đảm bảo bạn có thể nắm vật chắc chắn bằng hai bàn tay.

Bây giờ: Bạn sẵn sàng nâng vật lên. Hãy đứng gần vật nhất. Bắt đầu giạng chân ra, một chân bước về phía trước một chút so với chân kia, giữ thẳng bằng và lực đẩy. Ngồi xôm, khụy đầu gối, chứ không cong lưng. Phải giữ lưng bạn thẳng.đề khuỷu tay và cánh tay gần người bạn. Bạn càng dang rộng cánh tay bạn, lực càng bé. Để ngực bạn đối diện với vaajt dùng 2 bàn tay nâng vật nặng giữa hai đầu gối từ từ và nhẹ nhàng.

Để nâng vật nặng không phải dùng lưng mà dùng chân. Cố gắng không vẹo người hoặc giật mạnh khi nâng, vì làm tăng áp lực của lưng. Tránh cong lưng vì cử động này tác động đến dây thần kinh. Nâng không đối xứng hoặc không đồng bộ gây áp lực không đồng đều lên xương sống và các cơ của bạn. Giữ vật càng gần người bạn càng tốt. Nếu bạn phải quay người khi mang vật nặng , lấy chân bạn làm trụ. Đừng vẹo thắt lưng.

Các bài tập phòng chống đau lưng

Các cơ ở lưng và bụng là khung đỡ chủ yếu của xương sống và các đĩa đệm. ở lưng , các cơ chạy về các hướng khác nhau bao bọc xương sống trong một hệ thống khung đỡ khoẻ và mềm dẻo. Các cơ bụng khoẻ rất quan trọng vì thế có chỗ dựa cho xương sống và các cơ lưng. Nếu các cơ hoạt động yếu sẽ làm yếu hệ thống khung đỡ cho xương sống đĩa đệm.

Không có cách nào làm cho các xương và các đĩa đệm khoẻ, chỉ có cách là chúng ta phải tập luyện các cơ.

Hãy chuẩn bị tập bằng cách duỗi thẳng cơ từ từ. Duỗi thẳng cơ sẽ từng bước làm tăng độ mềm dẻo của bạn. Hãy duỗi thẳng từ từ và đều đặn. Giữ mỗi tư thế ít nhất 20-30 giây. Tránh dịch chuyển lưng và cúi về phía trước khi tập. Điều đó sẽ làm tăng stress lên các sợi cơ. Bạn sẽ thấy căng thẳng một chút ít nhưng sau đó sẽ hết khi bạn giữ căng cơ. Bạn không cần ấn vào điểm đau vì cũng sẽ gây các stress. Cố gắng tiếp tục thở đều đều và chậm khi bạn duỗi thẳng cơ.

Những bài tập dưới đây chỉ là một số ít trong nhiều bài tập đơn giản thư giãn duỗi thẳng cơ đối với lưng và cổ, không cần đến các trang thiết bị đặc biệt.

Các bài tập nằm trên sàn

Bài tập này để khởi động: Nằm trên sàn, hai đầu gối giạng sang hai bên. Để úp hai bàn chân bạn vào nhau. Giữ ở tư thế đó 30 giây như vậy lực kéo sẽ làm căng cơ bên trong đùi.

Bài tập các cơ ở cổ: Bắt đầu ở tư thế trên, nhưng cánh tay và bàn tay đưa ra phía trước người. Đầu và lưng đặt trên sàn, quay cằm về phía vai, giữ nguyên đầu trên sàn. Bạn chỉ cần cảm thấy căng cơ để dãn. Giữ trong vòng 5 giây, quay đầu sang phía khác, giữ và lặp lại 3 lần.

Để làm khoẻ cơ bụng: nằm trên sàn hơi co đầu gối. Để tay về phía trước và từ từ nâng người về phía đầu gối đến khi cảm thấy căng cơ bụng. Giữ ở tư thế đó 5 giây, và từ từ thư giãn nằm thẳng ra. Đầu tiên, làm 5 lần, sau đó làm 25 lần. Bạn phải dùng các cơ bụng để nâng người lên chứ không dùng cánh tay.

Với cơ lưng trên cơ và cổ: Co đầu gối, đặt các ngón tay dưới đầu (không dưới cổ). Dùng cánh tay nâng đầu từ từ về phía trước đến khi bạn cảm thấy căng cơ nhẹ ở sau gáy. Giữ 5-10 giây, sau đó thư giãn hạ đầu xuống. Làm khoảng 4 lần.

Bài tập cho cơ căng chân, chân, và lưng: Nằm trên sàn, dùng tay kéo căng chân phải về phía trước ngực, giữ đầu ở trên sàn. Bạn phải cảm thấy căng cơ nhẹ. Cố gắng không làm căng thẳng quá và giữ thẳng lưng thẳng. Giữ trong vòng 30 giây. Đổi sang căng chân trái. Làm lại 3 lần.

Các bài tập trên tư thế đứng

1/ Đứng quay lưng vào tường áp một phần lưng vào tường. Từ từ trượt trên tường đến khi chân bạn khụy xuống một phần. Giữ ở tư thế này đến khi đếm hết mười và sau đó đứng lên

2/ Quay lưng vào tường áp một phần lưng vào tường, làm căng cơ lưng và bụng cùng một lúc. Giữ ở tư thế này đến khi đếm hết mười, tập trung vào giữ căng các cơ. Đầu tiên, làm 5 lần, sau đó 25 lần. Bài tập này cũng có thể làm trong tư thế nằm trên sàn, dùng sàn thay cho tường.

3/ Sau khi đứng và ngồi hàng giờ, ngồi xổm thực sự giúp giảm bớt căng thẳng và nới lỏng cơ của bạn. Từ tư thế đứng, ngồi xổm xuống với tư thế thẳng, cách nhau 10-30cm, phụ thuộc vào độ mềm dẻo của bạn. Giữ hai đầu gối bạn ngoài vai khi ngồi xổm xuống. Đầu gối phải thẳng phía trên các ngón chân. Giữ như thế nếu bạn cảm thấy thoải mái khoảng 20-30 giây. Khi đứng lên, dưỡn cằm ra một chút và giữ lưng thẳng. Dùng hai chân để đứng lên. Cố gắng tránh cúi đầu về phía trước vì làm thế sẽ tạo áp lực lớn lên thắt lưng bạn. Bài tập ngồi xổm này rất tốt cho tất cả các phần chân và lưng bạn.

Bài tập cho vai và lưng trên

1/ Dùng tay nắm vào phía sau vai đối diện. Dùng tay khác kéo nhẹ nhàng khửu tay đối diện qua ngực. Giữ như thế khoảng 10 giây. Sau đó đổi tay.

2/ Bài tập này rất tốt cho vai khi ngồi làm việc lâu với máy vi tính hoặc đánh máy lâu. Có thể làm bất kì ở đâu! Giơ cao hai tay bạn trên đầu với các ngón tay đan vào nhau. Ngửa lòng bàn tay lên đẩy nhẹ tay về phía sau và lên cao. Cảm thấy kéo căng. Giữ trong 15 giây, và tiếp tục thở . Làm lại 3 lần.

Các bài tập này phải được tập 3 lần trong một tuần. Đầu tiên nên tập tất cả các bài tập này trong khoảng 10 phút. Khi bạn đã tập quen, bạn có thể giữ căng cơ lâu hơn và kéo dài thời gian hơn. Lúc đó bạn có thể muốn tập những dạng bài tập khác.

Điều lưu ý đặc biệt đối với công việc lặp lại

Những người làm các công việc đòi hỏi các cử động lặp lại nhiều lần một ngày, thì cần phải tập các bài tập căng cơ nhiều hơn 3 lần trong một tuần. Điều đó mới đủ làm giảm căng thẳng cơ. Các chủ doanh nghiệp nên dành thời gian và bố trí nơi tập cho công nhân trong khi làm việc để tránh tổn thương lưng. Một số bài tập có thể tập ngay tại vị trí làm việc.

Lưu ý: các bạn phải tập thường xuyên một số bài tập, đặc biệt những bài tập cơ lưng trên, vai , cổ và tay.