

Manipulare manuală

Câteva reguli de bază.....

**Cântăriți bine
înainte de a ridica**





Proiect de înfrățire instituțională ROMÂNIA - AUSTRIA
 "IMPLEMENTAREA LEGISLAȚIEI ARMONIZATE
 ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ ÎN ÎNTREPRINDERILE MICI ȘI MIJLOCII"

Prezentare generală

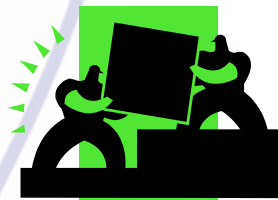
- Definiții
- Anatomie
- Definiția manipulării manuale
- Bune practici de manipulare manuală
- Exerciții

Definiții

Orice activitate care presupune utilizarea forței exercitate de o persoană pentru a ridica, coborî, împinge, trage, transporta sau pentru a deplasa o persoană, un animal sau un obiect.



Purtare



Ridicare



Împingere



Tragere



Deplasare

Exemple de manipulare manuală



Purtare



Ridicare



Împingere

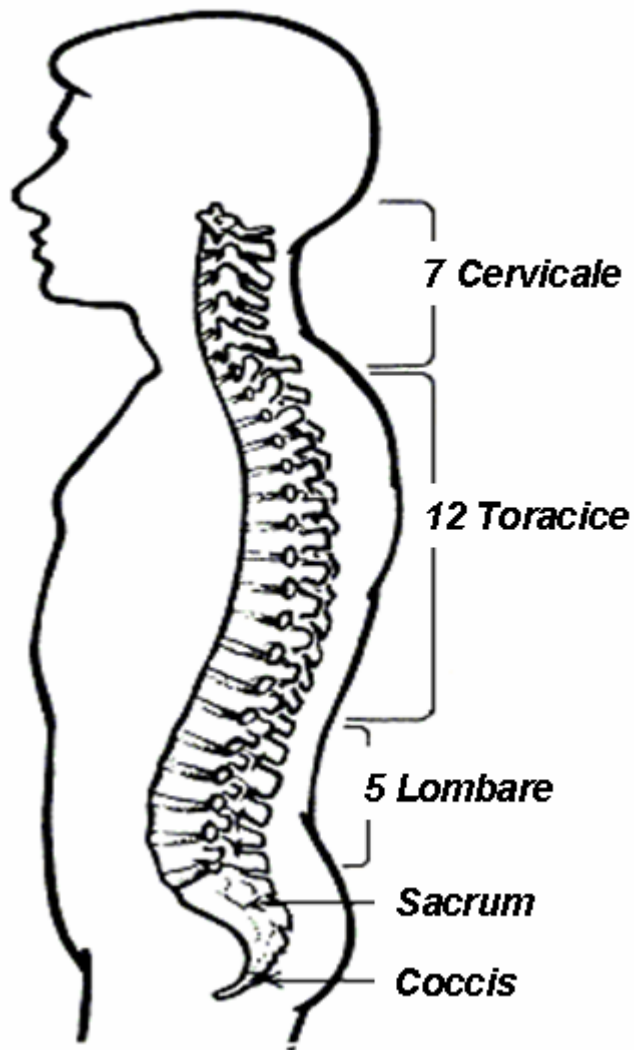


Tragere

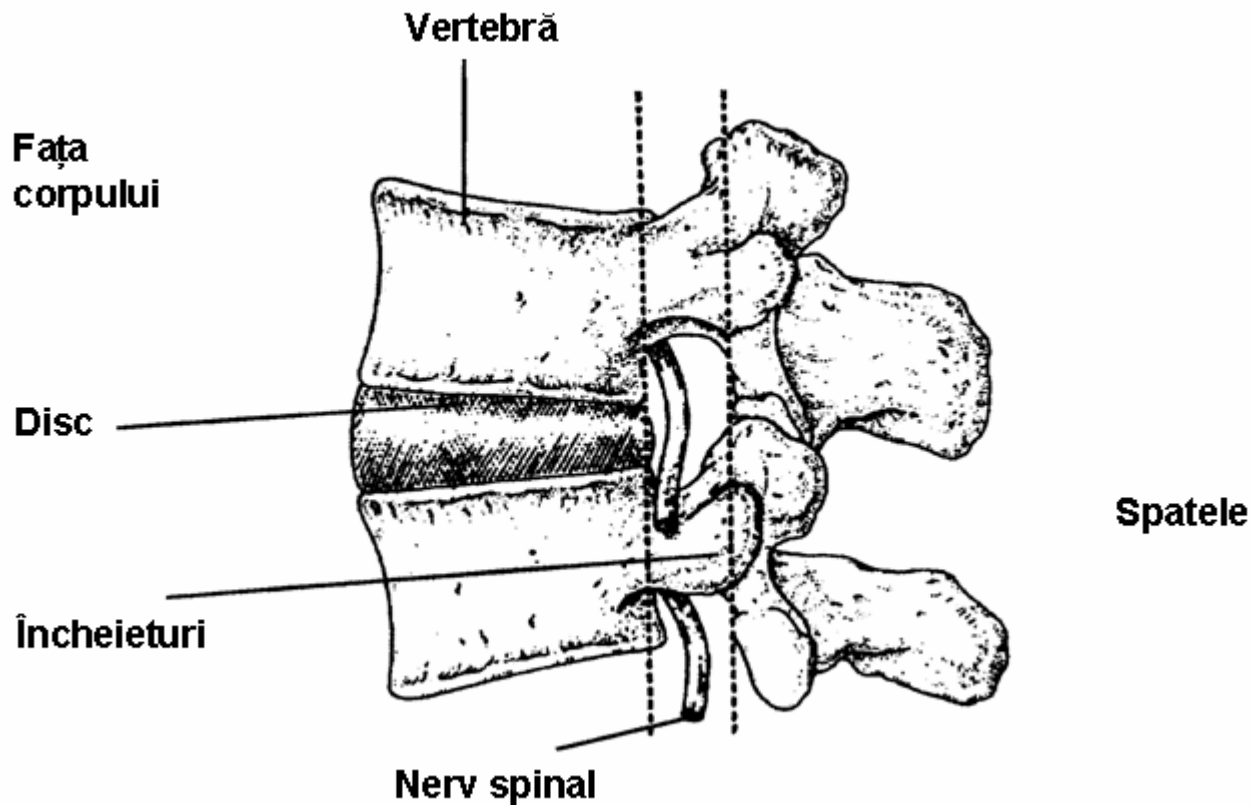


Susținere

Coloana vertebrală



Coloana vertebrală



Proiect de înfrățire instituțională ROMÂNIA - AUSTRIA

"IMPLEMENTAREA LEGISLAȚIEI ARMONIZATE

ÎN DOMENIUL SECURITĂȚII ȘI SĂNĂTĂȚII ÎN MUNCĂ ÎN ÎNTREPRINDERILE MICI ȘI MIJLOCII"

Tipuri de contracții ale mușchilor

- **Dinamică**
contracția mușchilor și mișcare
- **Statică**
contractarea mușchilor fără mișcare

Cum apar accidentările?

- **Leziunile cauzate de manipularea manuală apar atunci când există o neconcordanță între cerințele fizice ale muncii și capacitatea fizică a lucrătorului.**
- **Expunerea prelungită la riscuri poate cauza leziuni.**
- **Problemele cauzate de manipularea manuală sunt cunoscute ca fiind tulburări musculo-scheletice.**

Afecțiunile spatelui sunt cauzate de:



- Ridicare improprie
- Poziții greșite ale corpului
- Suprasolicitarea anumitor mușchi și articulații
- Stres și oboseală
- Stare generală de sănătate proastă, lipsa condiției fizice
- Traumatisme

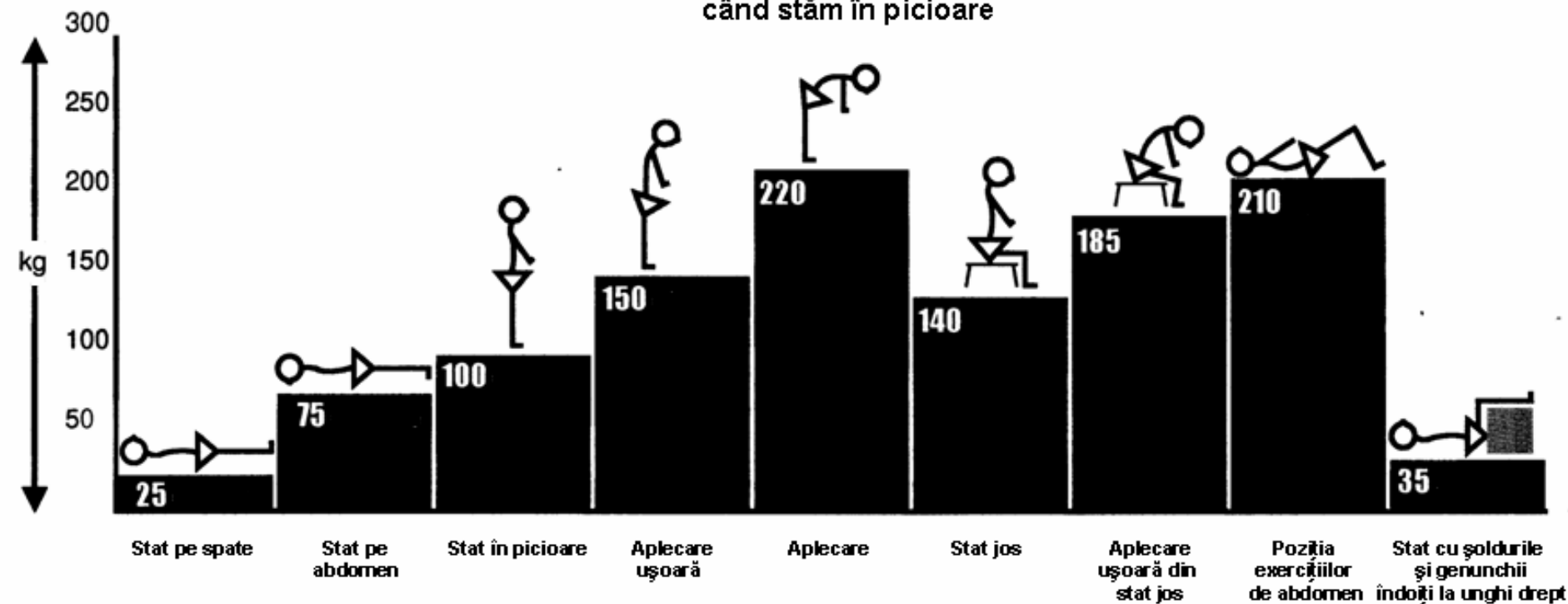
Probleme obișnuite ale spatelui

- **Întinderi musculare**
- **Sindromul suprasolicitării**
- **Luxații ale ligamentelor**
- **Supra efort - ridicarea unei greutăți prea mari**
- **Ridicare incorectă - îndoirea spatelui**
- **Poziții proaste - afundarea în scaune moi**

Probleme obișnuite ale spatelui

Presiunile discurilor intra vertebrale

O diagramă comparativă a greutateilor (presiunea discului) asupra celui de al treilea disc lombar în timpul diferitelor activități. Observați că atunci când stăm jos presiunile sunt mai puternice decât atunci când stăm în picioare



Simptome

- **Dureri ale spatelui sau de gât**
- **Dureri la nivelul încheieturilor umerilor sau al brațelor**
- **Dureri înțepătoare la nivelul brațelor sau al picioarelor**
- **Articulații dureroase**
- **Durere, furnicături sau amorțeală în picioare sau la mâini**

Simptome

- Slăbiciune sau neîndemânare
- Înfățișare greoaie
- Senzații de arsură
- Rigiditate
- Inflamații

**Dacă aveți oricare dintre aceste probleme,
opriți-vă din activitate și efectuați următoarele
exerciții:**

Principiile manipulării manuale

- **Poziționați-vă picioarele astfel încât să aveți o bază stabilă**
- **Țineți sarcina aproape de corp**
- **Nu răsuciți corpul în timpul manipulării masei**

Principiile manipulării manuale



Picioarele apropiate
Zona mică a bazei
Poziție instabilă

Principiile manipulării manuale



Picioarele despărțite
Bază mai mare
Poziție mai stabilă

Principiile manipulării manuale



Sarcină depărtată de corp

Greutate în fața bazei

Poziție mai puțin stabilă

Se necesită un efort mai mare

Principiile manipulării manuale



Sarcină apropiată de corp

Greutate deasupra bazei

Poziție mai stabilă

**Se necesită mai puțin efort
pentru ridicarea sarcinii**

Principiile manipulării manuale



**Sarcină poziționată lateral
față de operator**

Corp răsucit

Poziție dificilă

Principiile manipulării manuale



**Sarcină în fața
operatorului**

Corp drept

Poziție mai sigură

Ridicare și transport



- Verificați traseul sau punctul de destinație al sarcinii pentru a vă asigura că este liber
- Eliberați traseul înainte de a ridica sarcina
- Una dintre cele mai frecvente cauze ale leziunilor spatelui este căderea în timpul transportării unei sarcini

Testarea greutății sarcinii



Înainte de ridicarea sau mutarea unui obiect, testați greutatea sarcinii, pentru a vă asigura că poate fi mutată în condiții de siguranță

Testarea greutății sarcinii



Testați greutatea prin ridicarea unui colț al obiectului. Dacă este prea greu sau dacă are o formă greu de mânuit,

OPRIȚI-VĂ!

Cereți ajutor



**Dacă un obiect
este prea greu sau
prea dificil de
mănuit, cereți
asistență de la un
coleg**

Sarcini greu de mânuir



**Este mai bine să
lăsați să cadă o
sarcină prea grea
sau prea dificil de
mânuir, decât să
riscați o accidentare
prin mișcare bruscă
sau mutare
incorectă**

Împingeți - nu trageți

**Împingeți în loc să
trageți obiectele
grele, de fiecare
dată când este
posibil**

**(Acest lucru solicită
mai puțin spatele)**



Ridicare



- Îndoți genunchii sau șoldurile, nu mijlocul.
- Poziționați-vă degetele de la picioare în exterior.

Ridicare



**Țineți capul și umerii
sus în timp ce
începeți să ridicați**

**(Aceasta ajută la
menținerea arcului
zonei dorsolombare)**

Ridicare



- **Încordați mușchii abdomenului când începeți să ridicați**
- **Țineți greutatea centrată deasupra picioarelor.**

Ridicare



**Ridicați cu ajutorul
picioarelor și ridicați-vă
ușor, cu o mișcare lină și
dreaptă.**

Ridicare



**Folosiți forța picioarelor
pentru a îndrepta
genunchii și șoldurile când
finalizați ridicarea**

**(Aceasta scade presiunea
asupra zonei
dorsolombare)**

Coborârea sarcinii



**Plasați sarcina pe
marginea suprafeței și
lăsați-o să alunece**

Coborârea sarcinii



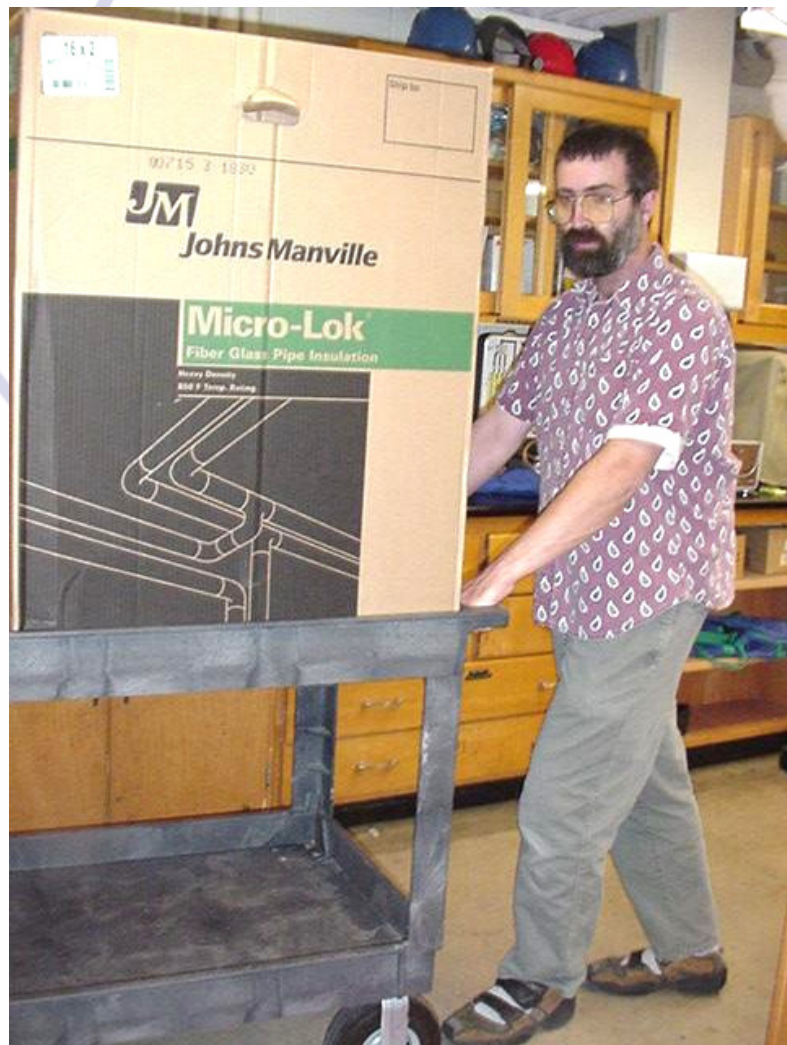
- Puneți sarcina jos cu la fel de multă grijă ca la ridicare – așezați-vă pe vine folosind numai mușchii picioarelor
- Coborâți sarcina ușor, îndoind genunchii

Coborârea sarcinii



**Asigurați-vă că nu vă
prindeți degetele sub
greutate**

Utilizați un dispozitiv ajutător de fiecare dată când este posibil



- **Folosiți ambele mâini pentru a controla căruciorul de mână.**
- **Utilizați curele, dacă este necesar, pentru a asigura sarcina.**

Modificați aranjamentul locului de muncă



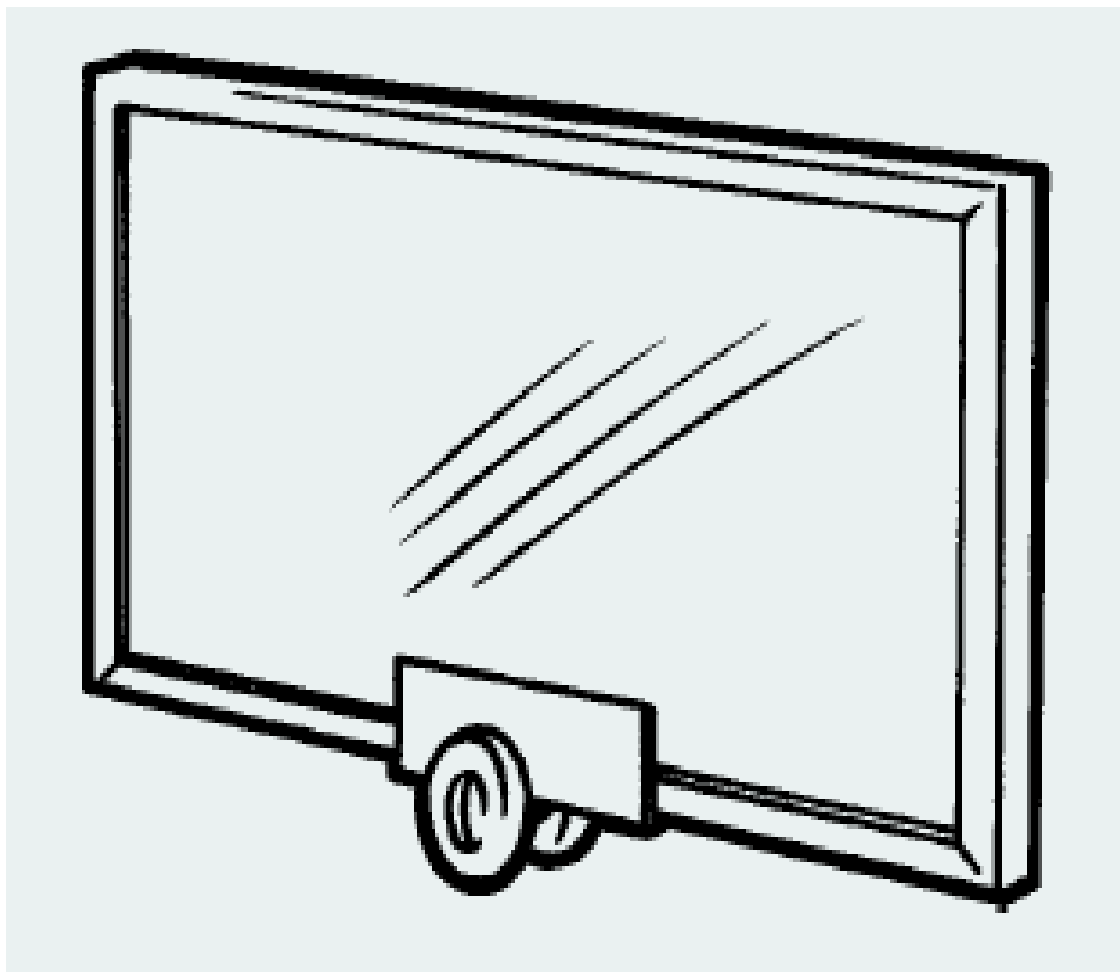
Modificați aranjamentul locului de muncă



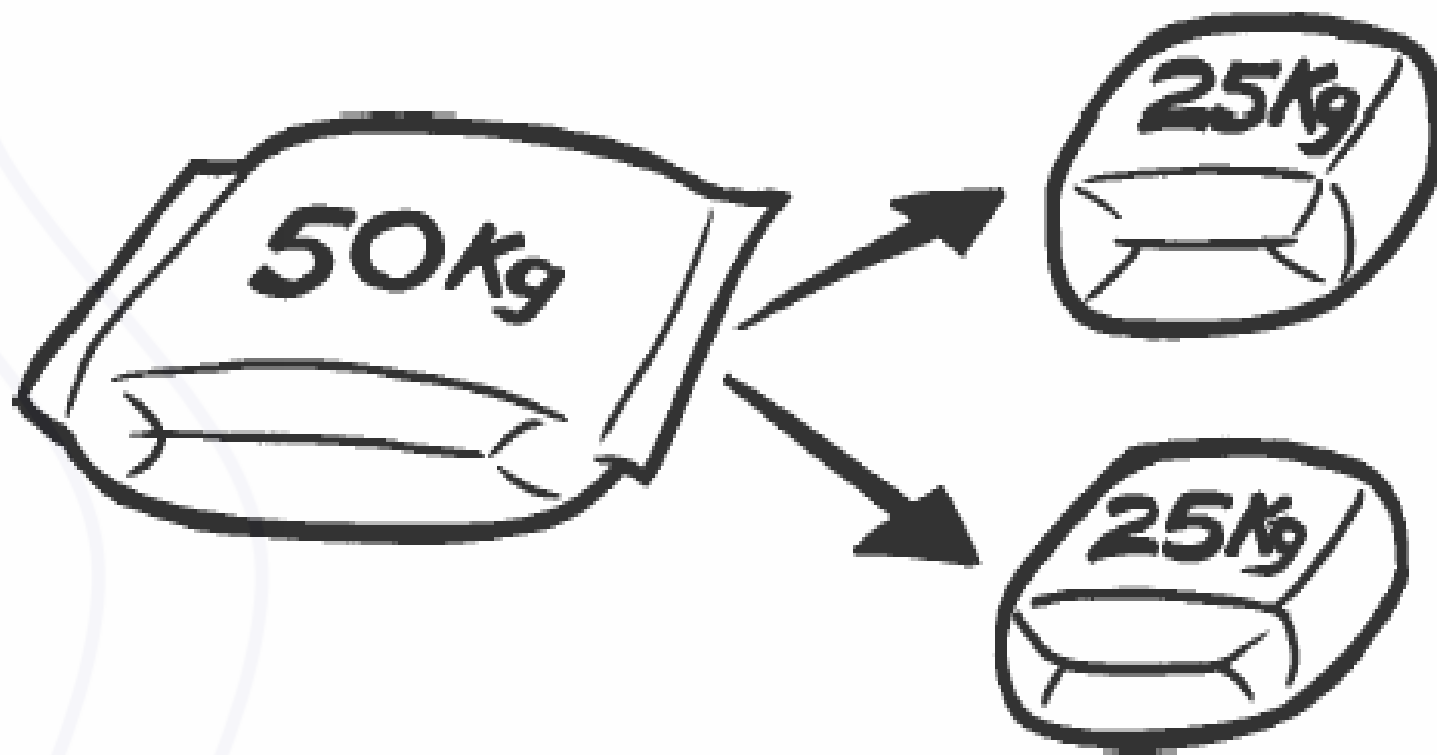
Echipamentul de manipulare mecanică



Echipamentul de manipulare mecanică



Modificarea sarcinii - Reîmpachetați marfa pentru a reduce greutatea!



Reproiectați modelele de lucru

- **Schimbați durata și frecvența unei activități de manipulare manuală;**
- **Alternați activitățile utilizând acțiuni și poziții diferite;**
- **Ritmul de lucru;**
- **Oferiți pauze;**
- **Luați în considerare solicitările maxime și adaptați timpul de lucru în consecință.**



Cântăriți bine înainte de a ridica!



- **Manipularea manuală a maselor reprezintă cauza multor probleme musculo-scheletice, în special ale spatelui**
- **Utilizarea mijloacelor mecanizate reprezintă o soluție**
- **Angajații ce desfășoară operațiuni de manipulare manuală trebuie să fie într-o bună condiție fizică**

