30 lat KASA ROLNICZEGO UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO

KOŚCI I STAWY TEŻ ROLNIKA SPRAWY

PT KRUS w Opocznie apeluje:
Rolniku! Dźwigaj z głową – mierz siły na zamiary!

„Kości i stawy też rolnika sprawy" – to hasło jednej z licznych kampanii prewencyjnych Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego, prowadzonych w 2021 roku. Jej celem jest zwrócenie uwagi na przyczyny chorób i urazów układu mięśniowo-szkieletowego, które są nie tylko źródłem dolegliwości, ale zwiększają też ryzyko wypadku przy pracy rolniczej.

Choroby układu ruchu to jedna z najczęściej występujących w społeczeństwie grup schorzeń. Problem ten dotyczy szczególnie rolników. Nasilenia dolegliwości bólowych mogą prowadzić 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 pochylenia, skręty tułowia, praca na kolanach powodująca obciążenia statyczne), nieodpowiednio przygotowane stanowisko pracy i źle dobrane narzędzia.
- **brak odpowiednich środków wspomagających przemieszczanie ładunku** – wózków, taczek itp.
- **ekspozycja na wibrację ogólną** – dotyczy kierowców ciągników i rolniczych maszyn samobieżnych.
- **czas pracy rolnika** – zbyt długa praca powodująca przeciążenia narządu ruchu.
- **stres** – jako działanie długofalowo sprzyjające wypadkom i urazom (spiętrzenie prac związanych z okresem zbiorów, klęski żywiołowe, trudna sytuacja ekonomiczna gospodarstwa, problemy rodzinne).
- **praca ze zwierzętami** – możliwość wystąpienia urazów narządu ruchu spowodowanych szarpnięciem, przygnieceniem przez zwierzęta itp.

Możesz zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób układu ruchu:

- **stosując właściwą technikę podnoszenia i przenoszenia –** według zasady: podnoś ładunki oburącz, jak najbliżej ciała, na zgiętych kolanach, z wyprostowanymi plecami (tułowiem), unikając obciążenia jednostronnego.
- **organizując ergonomiczne stanowisko pracy** – redukuj do minimum konieczność wykonywania czynności takich jak: skręty i zginanie tułowia, zginanie nadgarstków, unoszenie rąk ponad głowę, łokci ponad obręcz barków przez właściwy dobór narzędzi pracy na stanowisku oraz ich rozmieszczenie w sposób łatwo dostępny, co znacznie ułatwi Ci pracę.

- **ograniczając do minimum ręczne prace transportowe** – korzystaj z narzędzi pomocniczych (wózków, taczek, transporterów itp.), dziel ładunki na mniejsze części, korzystaj z pomocy drugiej osoby przy przenoszeniu ładunków o większej masie. Przestrzegaj norm podnoszenia i przenoszenia: praca stała – 12 kg (kobiety), 30 kg (mężczyźni); praca dorywcza: kobiety – 20 kg, mężczyźni – 50 kg.
- **stosując przerwy w pracy** – w celu odciążenia mięśni przez odpoczynek lub zmianę rodzaju wykonywanej pracy (praca urozmaicona).
- **kontrolując stan zdrowia** – wykonuj podstawowe badania profilaktyczne, zadbaj o systematyczną aktywność ruchową.
- **unikając bezpośredniego kontaktu ze zwierzętami**, szczególnie z dużymi osobnikami.
- **zapobiegając urazom układu ruchu** – stosuj zawsze czyste obuwie, dostosowane do wykonywanej pracy, usztywniające staw skokowy, z podeszwą antypoślizgową. Korzystaj z bezpiecznych drabin przy pracach na wysokości, stosuj zabezpieczenia przed upadkiem (przy wchodzeniu i schodzeniu z ciągników, maszyn i przyczep korzystaj z drabinek, podestów oraz uchwytów zamontowanych fabrycznie).

Nie lekceważ bólu! Skorzystaj z bezpłatnej rehabilitacji

Długotrwałe przeciążenia organizmu mogą dać o sobie znać nawet po kilku latach jako wynik sumy mikrourazów. Jednym ze sposobów zapobiegania lub łagodzenia dolegliwości ze strony układu ruchu jest **bezpłatna rehabilitacja**, realizowana w Centrach Rehabilitacji Rolników. Rehabilitacja ta zyskała duże uznanie rolników.

Na rehabilitację leczniczą kierowane są osoby ubezpieczone w KRUS zagrożone całkowitą niezdolnością do pracy w gospodarstwie rolnym, uznane okresowo za całkowicie niezdolnych do pracy w gospodarstwie rolnym, które rokują jej odzyskanie w wyniku dalszego leczenia i rehabilitacji. Niedawno centra w Jedlcu i Szklarskiej Porębie uruchomiły nowy profil rehabilitacji leczniczej dla osób po przebytej chorobie COVID-19.

Podstawą skierowania jest wniosek o skierowanie sporządzony przez lekarza prowadzącego pacjenta, lub prawomocne orzeczenie lekarza rzeczoznawcy Kasy (albo komisji lekarskiej Kasy). Kasa ponosi pełne koszty rehabilitacji leczniczej, całodobowej opieki medycznej, zakwaterowania i wyżywienia. Osoba skierowana otrzymuje również zwrot kosztów dojazdu do zakładu rehabilitacji.

Zachęcam wszystkich rolników z powiatu opoczyńskiego do składania wniosków o skierowanie na rehabilitację. Więcej informacji na temat zasad kierowania na turnusy rehabilitacyjne można uzyskać pod numerami telefonów: (42) 665 07 29 (OR KRUS w Łodzi), (43) 824 15 43 (PT KRUS w Zduńskiej Woli) i (44) 725 64 25 (PT KRUS w Tomaszowie Mazowieckim).

Tomasz Nowicki
dyrektor
Oddziału Regionalnego
KRUS w Łodzi

30 lat
KASA ROLNICZEGO
UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO

KOŚCI I STAWY
TEŻ ROLNIKA SPRAWY



KOŚCI I STAWY
TEŻ ROLNIKA SPRAWY

Zapobieganie chorobom układu ruchu

Pamiętaj!
Stosuj właściwą technikę podnoszenia i przenoszenia

www.krus.gov.pl
www.krus.gov.pl/zadania-krus/prewencja/

A Partner of
VISION ZERO
Safety.Health.Wellbeing.