



30 lat

Aleja Jana Pawła II 13
58-500 Jelenia Góra

KASA ROLNICZEGO UBEZPIECZENIA SPOŁECZNEGO
PLACÓWKA TERENOWA W JELENIEJ GÓRZE

T: +48 75 718 61 10
F: +48 75 718 61 49

jeleniagora@krus.gov.pl
www.krus.gov.pl

KOSCI I STAWY TEŻ ROLNIKA SPRAWY



KOŚCI I STAWY
TEŻ ROLNIKA SPRAWY

Choroby układu ruchu to jedna z najczęściej występujących w społeczeństwie grup schorzeń. Problem ten dotyczy szczególnie rolników. Choroby układu ruchu stanowią poważny problem i są zaliczane do chorób społecznych. Takie bóle jak bóle mięśni, stawów i kości są wynikiem zaburzeń mięśniowo-szkieletowych, które obejmują szeroki zakres problemów zdrowotnych. Najczęściej dotyczą one części: pleców (odcinek lędźwiowy kręgosłupa), szyi (odcinek szyjny kręgosłupa), ramion oraz kończyn górnych i dolnych. Zwykle wynikają z chronicznego przeciążenia organizmu, w szczególności kręgosłupa. W ostatnim stadium prowadzą do powstawania mniejszych urazów oraz przyspieszenia zmian zwyrodnieniowych.

Nasilenia dolegliwości bólowych mogą prowadzić do okresowej lub trwałej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym.

Najczęstszymi przyczynami występowania chorób układu ruchu jest:

- ✓ 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,
- ✓ 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,
- ✓ 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.,
- ✓ czas pracy rolnika – zbyt długa praca powodująca przeciążenia narządu ruchu.

Aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób układu ruchu należy:

- ✓ zorganizować sobie ergonomiczne stanowisko pracy – redukując 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 pracę,
- ✓ zastosować właściwą technikę podnoszenia i przenoszenia – według zasady: podnoś ładunki oburącz, jak najbliżej ciała, na zgiętych kolanach, z wyprostowanymi plecami (tułowiem), unikając obciążenia jednostronnego,

- ✓ zapobiegać urazom układu ruchu – stosując 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 (przy wchodzeniu i schodzeniu z ciągników, maszyn i przyczep korzystaj z drabinek, podestów oraz uchwytów zamontowanych fabrycznie),
- ✓ ograniczać do minimum ręczne prace transportowe – korzystając z narzędzi pomocniczych (wózków, taczek, transporterów itp.), dzielić ładunki na mniejsze części, korzystać z pomocy drugiej osoby przy przenoszeniu ładunków o większej masie oraz przestrzegać norm podnoszenia i przenoszenia: praca stała – 12 kg (kobiety), 30 kg (mężczyźni); praca dorywcza: kobiety – 20 kg, mężczyźni – 50 kg,
- ✓ unikać bezpośredniego kontaktu ze zwierzętami, szczególnie z dużymi osobnikami,
- ✓ stosować przerwy w pracy – w celu odciążenia mięśni przez odpoczynek lub zmianę rodzaju wykonywanej pracy (praca urozmaicona),
- ✓ kontrolować stan zdrowia – wykonując podstawowe badania profilaktyczne oraz zadbać o systematyczną aktywność ruchową.

Rolniku zadбай o swój stan zdrowia – skorzystaj z bezpłatnej rehabilitacji KRUS.

Podstawą skierowania na rehabilitację, 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. 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. Centra w Jedlcu i Szklarskiej Porębie uruchomiły nowy profil rehabilitacji leczniczej dla osób po przebytej chorobie COVID-19.

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 zyskuje duże uznanie rolników. Dlatego zachęcamy wszystkich rolników z powiatu karkonoskiego do składania wniosków o skierowanie na rehabilitację. Więcej informacji na temat zasad kierowania na turnusy rehabilitacyjne można uzyskać pod numerami telefonów dostępnymi na stronie internetowej PT KRUS w Jeleniej Górze.

Opracowała:
Jadwiga Jadwińska
Starszy Inspektor PT KRUS w Jeleniej Górze

Źródło:
www.krus.gov.pl
www.pip.gov.pl
blog dla rolników