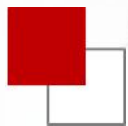


**Mjere na radnom mjestu za
sprječavanje bolnih leđa**

*Workplace measures for preventing
back pain*

Marina Mihaljinac Bolanča



Sadržaj

UVOD I EPIDEMIOLOGIJA PROBLEMA

KAKO PREVENTIVNO DJELOVATI

EDUKACIJA

FIZIČKA AKTIVNOST

ERGONOMSKE

ORGANIZACIJSKE MJERE

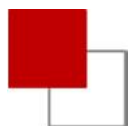
ZAKLJUČAK



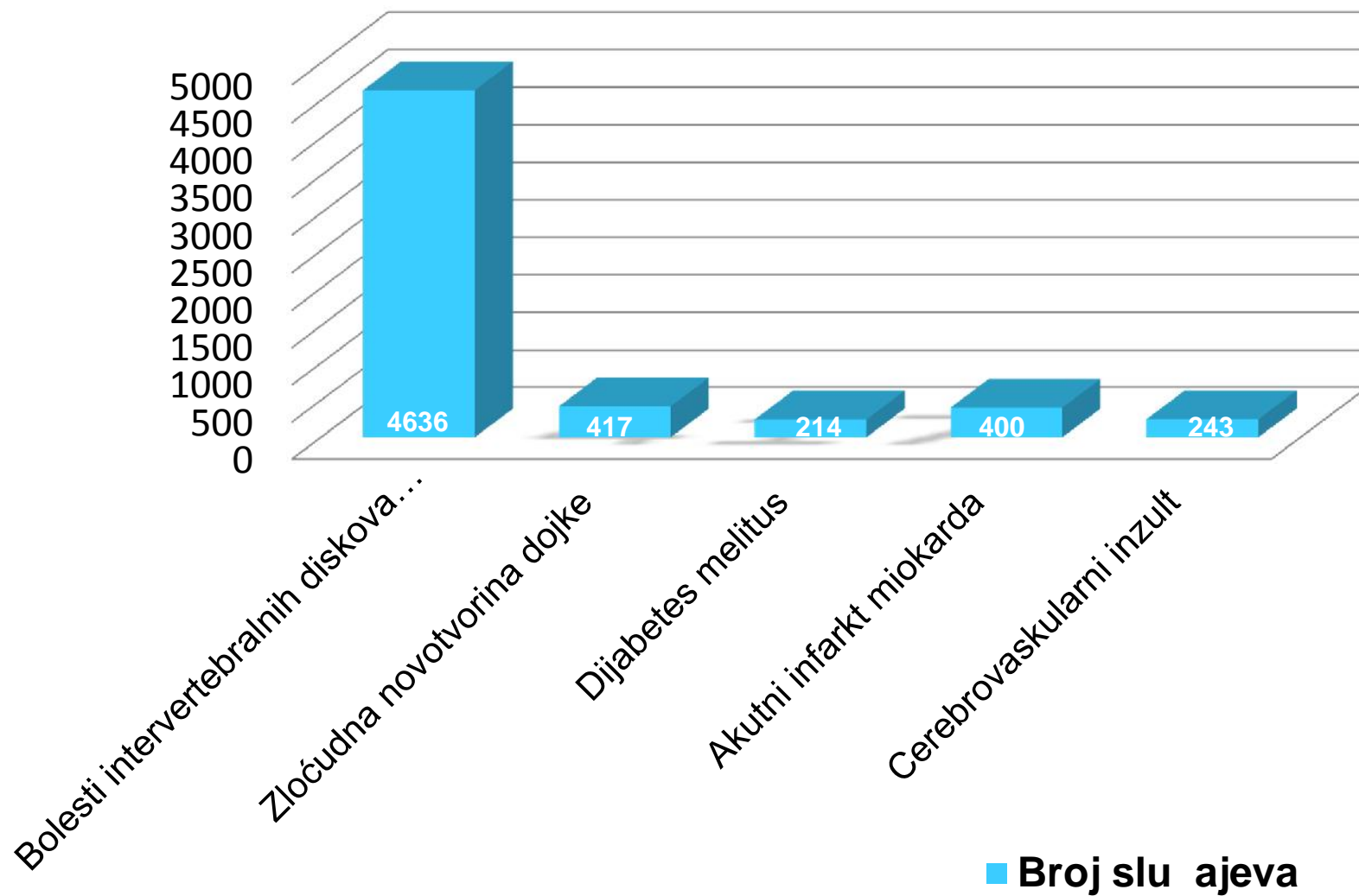
Epidemiologija

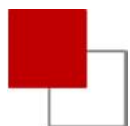
Bolest epidemijskih razmjera

- 70% odrasle populacije
- Naj eš e od 45. do 59. godine
- Naj eš i razlog bolovanja kod mladih od 40 godina (UK)

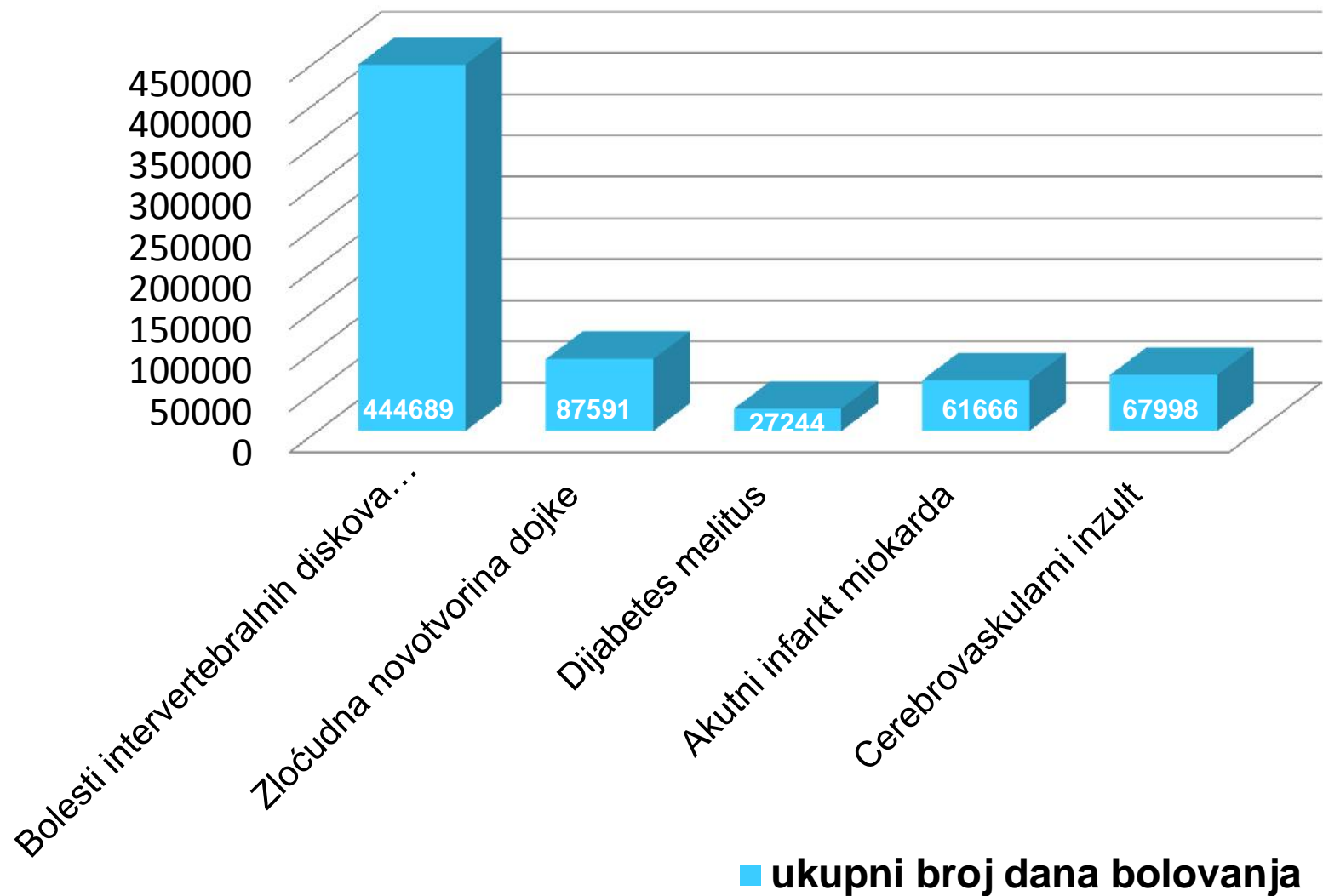


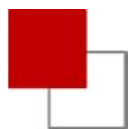
Podaci o bolovanju prema MKB klasifikaciji za razdoblje I-VII 2013. godine



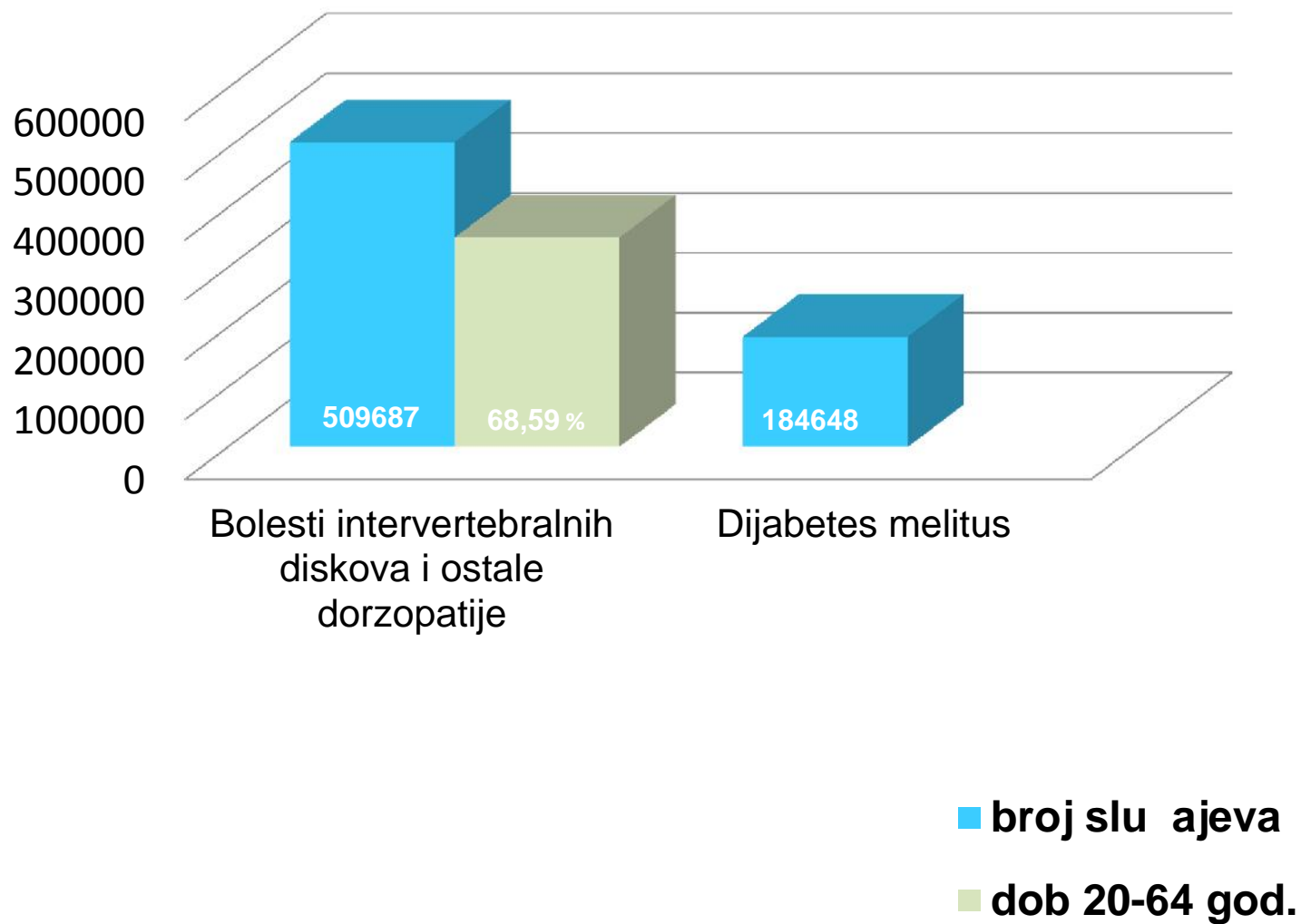


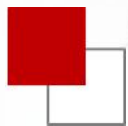
Podaci o bolovanju prema MKB klasifikaciji za razdoblje I-VII 2013. godine





Utvrđene bolesti pri pregledima u primarnoj zdravstvenoj zaštiti u 2013. godini





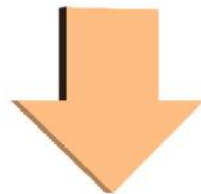
Etiologija

Multifaktorijalna bolest

- Promjenjivi uzroci (prekomjerno i nepravilno tjelesno naprezanje, TT, ravna stopala, kronični stres...)
- Nepromjenjivi uzroci (dob, spol, prirodna iskrivljena...)



Sekundarna prevencija



Smanjenje posljedica

Apsentizam

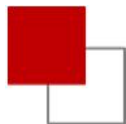
Dugotrajna bolovanja

Neracionalno korištenje zdravstvene usluge

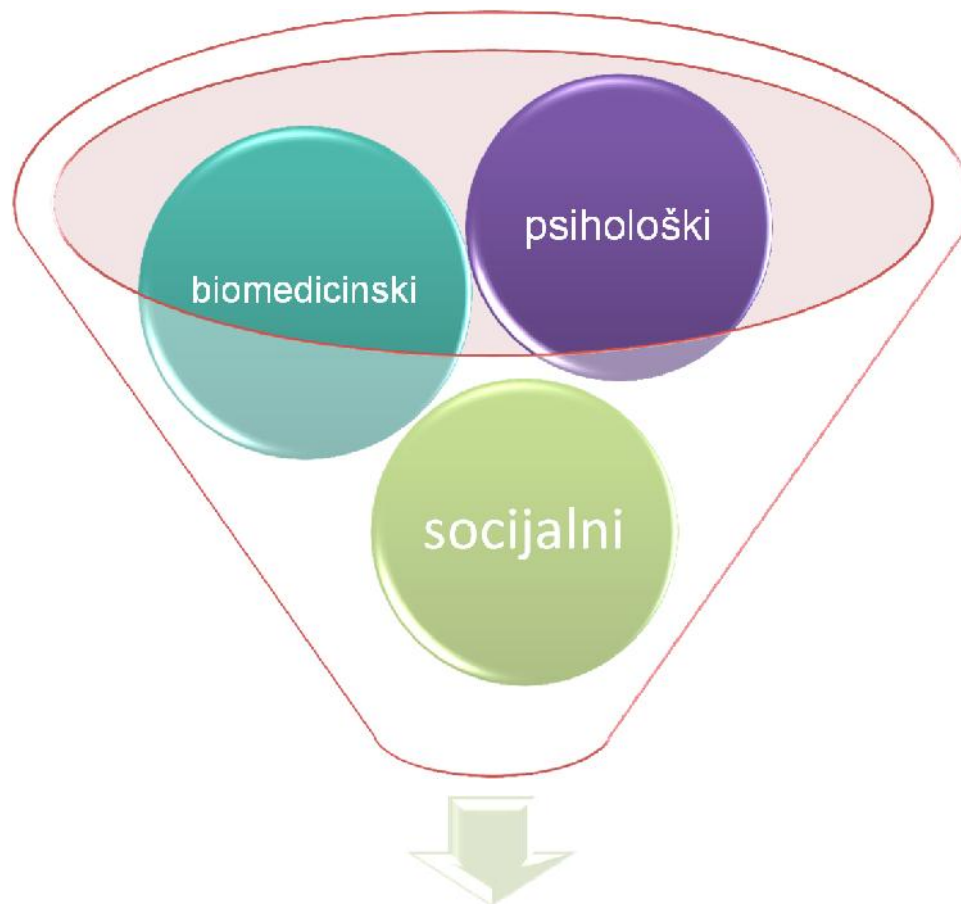
Rana invalidnost

Nesposobnost za rad





Edukacija



BIOPSIHOSOCIJALNI PRISTUP



~~Mirovanje~~



eš a pojava boli
Dulje trajanje boli



Kasniji povratak na
posao



Fizi ka aktivnost



Spre avanje pojave boli
Kra e trajanje boli



Raniji povratak na posao



UK|BG SVLFG

Fit im Job – Ausgleichsübungen

– Die Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden
– Führen Sie die Übungen nicht ruckartig, sondern sehr langsam und vorsichtig aus, um Verletzungen zu vermeiden

Dehnung der seitlichen Hals-/Nackenschulter

Angangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie etwas hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt

Ausführung: Der Kopf wird zur Seite geneigt, die Arm-Becken-gewölbe, Drehung ca. 20 Sekunden halten, dann Seitenwechsel.



Dehnung der Schulter-muskulatur

Angangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie etwas hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt

Ausführung: Die Hände werden Brust Höhe, ein nach vorne sichtbar, Diagonale machen, Die Handflächen kreuzt gegeneinanderdrücken, Position ca. 20 Sekunden halten.



Dehnung der oberen Rückenmuskulatur

Angangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie etwas hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt

Ausführung: Die Hände werden Brust Höhe, ein nach vorne sichtbar, Diagonale machen, Die Handflächen kreuzt gegeneinanderdrücken, Position ca. 20 Sekunden halten.



Kräftigung der Brustmuskulatur

Angangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie etwas hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt

Ausführung: Die Hände werden Brust Höhe, ein nach vorne sichtbar, Diagonale machen, Die Handflächen kreuzt gegeneinanderdrücken, Position ca. 20 Sekunden halten.



Kräftigung der Brustmuskulatur

Angangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie etwas hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt

Ausführung: Die Hände werden Brust Höhe, ein nach vorne sichtbar, Diagonale machen, Die Handflächen kreuzt gegeneinanderdrücken, Position ca. 20 Sekunden halten.



Kräftigung der Brustmuskulatur

Angangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie etwas hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt

Ausführung: Die Hände werden Brust Höhe, ein nach vorne sichtbar, Diagonale machen, Die Handflächen kreuzt gegeneinanderdrücken, Position ca. 20 Sekunden halten.



Mobilisation der Brustwirbelsäule

Angangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie etwas hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt

Ausführung: Die Hände werden Brust Höhe, ein nach vorne sichtbar, Diagonale machen, Die Handflächen kreuzt gegeneinanderdrücken, Position ca. 20 Sekunden halten.



Mobilisation der Brustwirbelsäule

Angangsposition: Fußspitzen zeigen leicht nach außen, Knie etwas hüftbreit geöffnet, Knie leicht gebeugt

Ausführung: Die Hände werden Brust Höhe, ein nach vorne sichtbar, Diagonale machen, Die Handflächen kreuzt gegeneinanderdrücken, Position ca. 20 Sekunden halten.



www.deinruecken.de



UK|BG SVLFG KNAPPSCHAFT

Theraband – Übungen

In der Körpermitte ausführen: Becken vorgelehrt, Bauchnah Richtung Wirbelsäule gezogen, bis zum Durchgang mit jeweils zehn bis zwanzig Wiederholungen durch führen, führen Sie die Übungen nicht ruckartig, sondern sehr langsam und vorsichtig aus

Übung des Rückens

Angangsposition: Beine leicht gebeugt, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, gerader Rücken

Ausführung: Das Band unter dem Rücken in beide Hände nehmen, Arme lang, Ellbogen geradlinig dicht durchschrägell etwas auseinander spannen und mit beiden Armen lang gerade und gleichmäßig auswärts während der gesamten Übung die Spannung auf dem Band halten, auch auf dem „Rückweg“ der Übung, die Muskulatur ist besonders zwischen den Schulterblättern zu spüren.



Kräftigung des Rückens

Angangsposition: Beine leicht gebeugt, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, gerader Rücken

Ausführung: Das Band unter dem Rücken in beide Hände nehmen, Arme lang, Ellbogen geradlinig dicht durchschrägell etwas auseinander spannen und mit beiden Armen lang gerade und gleichmäßig auswärts während der gesamten Übung die Spannung auf dem Band halten, auch auf dem „Rückweg“ der Übung, die Muskulatur ist besonders zwischen den Schulterblättern zu spüren.



Übung der Brust- und Armmuskulatur

Angangsposition: Beine leicht gebeugt, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, gerader Rücken

Ausführung: Das Band vor dem Körper in beide Hände nehmen, Arme lang, Ellbogen geradlinig dicht durchschrägell etwas auseinander spannen und mit beiden Armen lang gerade und gleichmäßig auswärts während der gesamten Übung die Spannung auf dem Band halten, auch auf dem „Rückweg“ der Übung, die Muskulatur ist besonders in den Oberarmmuskeln zu spüren.



Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

Angangsposition: Beine leicht gebeugt, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, gerader Rücken

Ausführung: Das Band vor dem Körper in beide Hände nehmen, Arme lang, Ellbogen geradlinig dicht durchschrägell etwas auseinander spannen und mit beiden Armen lang gerade und gleichmäßig auswärts während der gesamten Übung die Spannung auf dem Band halten, auch auf dem „Rückweg“ der Übung, die Muskulatur ist besonders in den Oberarmmuskeln zu spüren.



Übung im gesamten Körper

Angangsposition: Beine leicht gebeugt, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, gerader Rücken

Ausführung: Das Band vor dem Körper in beide Hände nehmen, Arme lang, Ellbogen geradlinig dicht durchschrägell etwas auseinander spannen und mit beiden Armen lang gerade und gleichmäßig auswärts während der gesamten Übung die Spannung auf dem Band halten, auch auf dem „Rückweg“ der Übung, die Muskulatur ist besonders in den Oberarmmuskeln zu spüren.



Kräftigung des Schulter-/Armbereiches

Angangsposition: Beine leicht gebeugt, Fußspitzen zeigen leicht nach außen, gerader Rücken

Ausführung: Das Band vor dem Körper in beide Hände nehmen, Arme lang, Ellbogen geradlinig dicht durchschrägell etwas auseinander spannen und mit beiden Armen lang gerade und gleichmäßig auswärts während der gesamten Übung die Spannung auf dem Band halten, auch auf dem „Rückweg“ der Übung, die Muskulatur ist besonders in den Oberarmmuskeln zu spüren.



Denk an mich
Dein Rücken



Ergonomske mjere

Radno mjesto
prilago eno
pojedincu i
zahtjevima posla





Organizacijske mjere



Izmjenjivanje sjedenja i stajanja



Kratke pauze

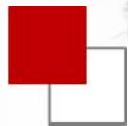


Ergonomske mjere



Organizacijske mjere





Sekundarna prevencija

Edukacija

Fizička
aktivnost

Ergonomske
mjere

Organizacijske
mjere



LIJEČI SE DOK SI JOŠ ZDRAV

Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu
Radoslava Cimermana 64a, Zagreb
www.hzzzsr.hr
e-mail: hzzzsr@hzzzsr.hr