

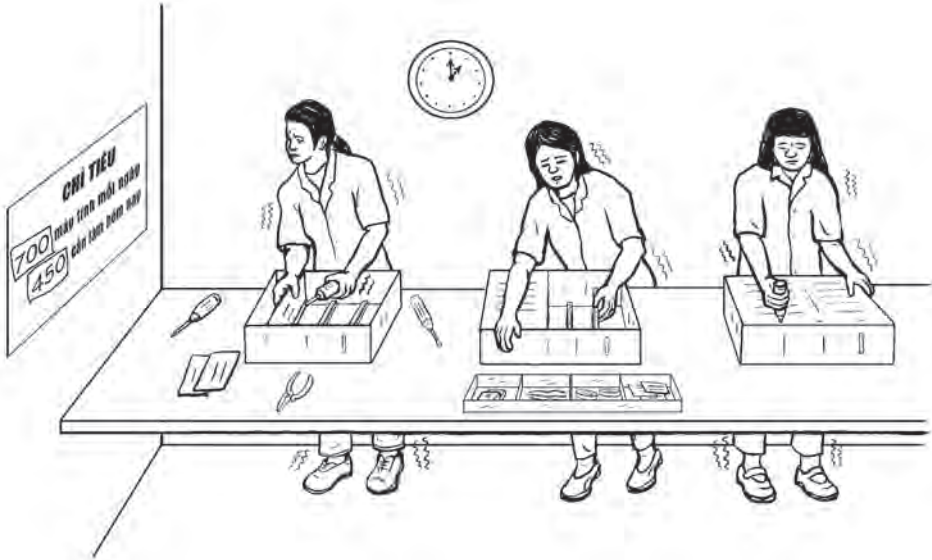
Phần 3

Các mối nguy tại nơi làm việc và Giải pháp

Chương	Trang
7. Ergonomi (Công thái học)	130
8. Các mối nguy hiểm từ hóa chất	157
9. Chấn thương do máy móc.....	198
10. Điện	212
11. Hỏa hoạn	217
12. Bụi.....	225
13. Tiếng ồn	229
14. Ánh sáng	236
15. Nhiệt độ: nóng và lạnh	239
16. Chấn thương do bị ngã, bị vật rơi hoặc do xe cộ	245
17. Thông gió.....	251
18. Thiết bị bảo vệ cá nhân (TBBVCN)	266

7

Ergonomi (Công thái học)



Con người không phải là máy móc. Khi người lao động (NLĐ) làm cùng một công việc lặp đi lặp lại mà không được nghỉ ngơi đầy đủ, cơ thể sẽ trở nên mệt mỏi và dễ bị tổn thương. Thậm chí NLĐ còn bị tổn thương về mặt tinh thần (xem Chương 27: Căng thẳng và sức khỏe tâm thần).

Ergonomi giúp chúng ta hiểu vì sao làm việc có thể khiến cơ thể bị tổn thương và chúng ta nên làm gì để giảm và phòng ngừa các chấn thương khi làm công việc lặp đi lặp lại và khi sử dụng quá mức cơ bắp, khớp và gân.

Mắt và các cơ bị mệt mỏi có cảm giác khó chịu là những dấu hiệu đầu tiên chứng tỏ công việc đã vượt quá giới hạn cơ thể bạn. Căng thẳng mắt và căng cơ, nhức mỏi, cảm giác tê, buốt hay đau ở bất kỳ bộ phận nào của cơ thể là dấu hiệu cho thấy công việc đã gây chấn thương cho bạn.

Những chấn thương do các yếu tố Ergonomi gây ra trong quá trình lao động có thể được phòng ngừa bằng cách thay đổi cách thức làm việc, thay đổi tư thế làm việc và di chuyển cơ thể đúng cách, đảm bảo các công cụ, thiết bị, máy móc, nơi làm việc phù hợp với người lao động và công việc họ đang làm. Bất kỳ biện pháp nào có thể làm giảm được căng thẳng và mệt mỏi đều có thể bảo vệ bạn.

Nếu bạn bị đau, bạn nên đến gặp nhân viên y tế và đọc các trang từ 151 tới 156 để biết các phương pháp điều trị để cải thiện tình trạng của bản thân.

Sự thay đổi nhỏ làm nên sự khác biệt lớn

Công việc vận hành máy may tại nhà máy may tại Oakland, Hoa Kỳ không hề dễ dàng gì. Chúng tôi phải đi sớm về muộn, mỗi ngày toàn thân thì luôn trong trạng thái nhức mỏi. Trái lại, chúng tôi lại nhận được mức thù lao khá ổn.

Chúng tôi có nghe nói đến một tổ chức tên là Tổ chức ủng hộ phụ nữ nhập cư Châu Á (Asian Immigrant Women Advocates - AIWA). Tổ chức này chuyên giúp đỡ người lao động tại các nhà máy khu Oakland. Trong lần đầu gặp gỡ, họ nghe chúng tôi kể về công việc của mình. Đã rất lâu chúng tôi mới có cảm giác Tổ chức AIWA thực sự quan tâm đến vấn đề của mình và đã không cảm được nước mắt khi nói chuyện với họ.

Chúng tôi đã có cơ hội trò chuyện với các lao động nữ tại các nhà máy khác về tình trạng đau vai, đau lưng, đau không dứt ở cánh tay và khuỷu tay, cổ tay, bàn tay đến nỗi mệt mỏi quá sau mỗi ca làm việc và không thể chăm sóc cho gia đình được. Chúng tôi biết còn có rất nhiều người bị đau như chúng tôi.



AIWA đã kết nối chúng tôi với Dự án Ergonomi của trường đại học California. Họ đã giúp chúng tôi hiểu về cơ thể và về cách thay đổi khu vực làm việc để giúp chúng tôi không còn bị đau.

Chúng tôi cùng thảo luận đưa ra những thay đổi cần thiết trong nhà máy, tập trung chủ yếu vào làm giảm đau đầu gối bởi ai cũng bị đau gối. Cuối cùng chúng tôi quyết định thử lắp miếng đệm đầu gối vào nơi ấn nút điều khiển máy và kết quả thành công. Chúng tôi đỡ đau hơn nhiều. Chỉ cần một sự thay đổi nhỏ như vậy đã làm nên sự khác biệt thực sự.

Dần dần chúng tôi bắt đầu thúc đẩy những thay đổi khác. Chúng tôi đặt đệm để chân dưới máy, làm bàn nghiêng mới để không phải gập người quá khi làm việc. Ghế cũng được bọc đệm và điều chỉnh được.

Khi chưa biết đến AIWA, chúng tôi nghĩ mình không có quyền thay đổi không gian làm việc và đau do quá trình làm việc là điều đương nhiên. Nhờ có dự án, chúng tôi đã biết mình phải làm gì để thay đổi cuộc sống kể cả khi không còn làm việc ở nhà máy nữa.

Giảm các nguy cơ chấn thương

Thay đổi công cụ, máy móc, vị trí làm việc và quy trình sản xuất có thể làm giảm các chấn thương. Một số giải pháp có thể được thực hiện bởi chính người lao động. Một số giải pháp khác cần phải có sự tổ chức và thống nhất giữa người lao động đồng thời thuyết phục chủ nhà máy đồng ý.

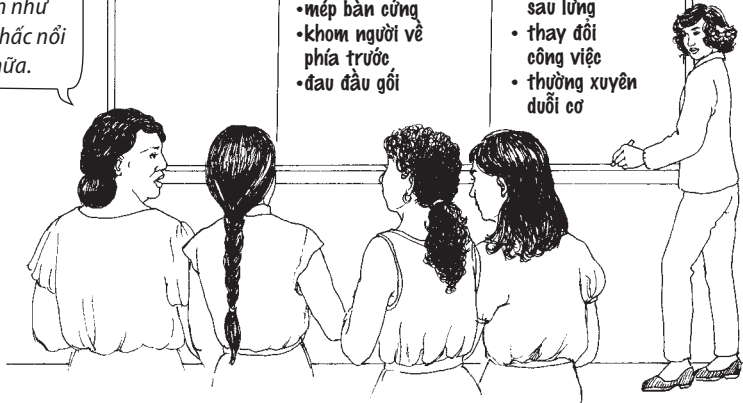
- Thay đổi tư thế làm việc trong ngày; Di chuyển mắt và cơ thể theo chiều ngược lại với chiều khi bạn làm việc.
- Lắng nghe cơ thể bạn và tìm xem quá trình thao tác nào khiến bạn bị đau. Nói chuyện với các người lao động khác để tìm hiểu xem họ cũng có những dấu hiệu căng thẳng hoặc làm việc quá sức như vậy không? Tiến hành khảo sát về chấn thương do Căng thẳng và làm việc quá sức tại nhà máy của bạn, ở trang 133, hoặc thực hiện hoạt động Vẽ bản đồ cơ thể ở trang 48.
- Tự mát-xa, làm giãn cơ để giảm bớt căng cơ càng sớm càng tốt, tránh để bị chấn thương. Xem Cách mát-xa, giãn cơ làm giảm đau, các trang từ 151 tới 156.
- Tìm ra các giải pháp để thay đổi vị trí làm việc phù hợp với bản thân và tiến hành thực hiện các giải pháp đó trong nhà máy của bạn. Xem Những thay đổi ở nơi làm việc giúp giảm nguy cơ bị chấn thương ở trang 134.
- Tìm ra các giải pháp thay đổi cách thực hiện công việc mà không vượt quá sức của bạn và áp dụng nó với những người lao động khác trong nhà máy của bạn. Xem Cách bảo vệ người lao động không bị chấn thương ở trang 149.



Thuyết phục chủ nhà máy về thực hiện các giải pháp ergônômi là hoạt động kinh doanh có hiệu quả nhưng là công việc khó nhất. Lúc đầu, ông ấy không đồng ý với nhiều thay đổi, nhưng bây giờ ông ấy hiểu rằng nếu mọi người khỏe mạnh, họ sẽ làm việc tốt hơn rất nhiều, thậm chí tốt hơn trước!

Đến cuối ngày tôi gần như không nhắc nổi tay nữa.

CÔNG VIỆC:	VẤN ĐỀ:	Ý TƯỞNG:
<ul style="list-style-type: none"> • may 	<ul style="list-style-type: none"> • kéo các súc vải nặng • để tay ở cùng một vị trí • mép bàn cứng • khom người về phía trước • đau đầu gối 	<ul style="list-style-type: none"> • đặt đệm mềm vào các mép cứng • đặt gối vào sau lưng • thay đổi công việc • thường xuyên duỗi cơ



Hoạt động

Các mối nguy hiểm về Ecgônômi trong nhà máy

Những câu hỏi khảo sát dưới đây dựa trên những thông tin gợi ý cải tiến nơi làm việc để đáp ứng cho nhiều người. Trước khi tiến hành điều tra, hãy suy nghĩ xem bạn sẽ làm gì để cải thiện điều kiện làm việc tốt hơn; điều đó sẽ giúp bạn tìm ra được các câu hỏi thích hợp.

1. Bạn có **bị tê nhức, suy nhược cơ thể** hay **bị đau** không? Nếu có, thì đau ở đâu?
2. Bạn có thường xuyên phải thực hiện **lặp đi lặp lại** các thao tác giống nhau không?

Các công cụ và thiết bị phù hợp giúp bạn sử dụng một cách thoải mái sẽ làm cho các thao tác lặp lại ít gây tổn thương cho cơ thể. Tuy nhiên, cách tốt nhất để giảm nguy cơ bị tổn thương từ các thao tác lặp đi lặp lại là hạn chế thực hiện chúng.

3. Bạn có thường xuyên làm việc trong **thời gian dài** mà không nghỉ ngơi?
Cơ thể của bạn cần thời gian phục hồi sau khi bị căng thẳng và áp lực bởi công việc. Hãy nghỉ giải lao trong thời gian làm việc và thư giãn sau khi làm việc.

4. Bạn có đang làm việc trong tư thế **không thoải mái**?
Bàn, ghế và vị trí làm việc phù hợp với cơ thể làm giảm nguy cơ phải vặn, cúi và căng cơ quá mức.

5. Mắt và cơ thể của bạn có **tập trung** nhìn về một hướng hoặc ở một tư thế trong thời gian dài không?
Cơ thể và mắt phải được di chuyển xung quanh để chúng luôn khỏe mạnh.

6. Bạn có **nâng nhắc** vật nặng không?
Xem Nâng nhắc, mang vác và di chuyển vật an toàn các trang từ 144 tới trang 147 để biết cách nâng nhắc vật an toàn và sử dụng những công cụ nhằm ngăn ngừa cũng như giảm thiểu nguy cơ chấn thương.

7. Bạn có lấy **vật nặng** từ vị trí quá cao hoặc quá thấp?
Đặt vật nặng bạn thường xuyên sử dụng tại vị trí ngang thắt lưng để tránh nguy cơ bị đau.

8. Bạn có thường xuyên dùng lực quá **sức**?
Sử dụng ngón tay, bàn tay và cánh tay để kẹp, kéo và giữ vật quá cứng có thể làm bạn bị đau.

9. Bạn có sử dụng đồ nội thất hoặc thiết bị có cạnh **cứng hoặc sắc** không?
Hạn chế hoặc loại bỏ các cạnh cứng của bàn và các thiết bị bằng cách bọc chúng bằng vật liệu mềm.

10. Bạn có làm việc với các thiết bị gây ra **rung**?
Đứng trên thảm đệm để giảm ảnh hưởng của rung lên cơ thể. Cách tốt nhất là luân phiên công việc và không sử dụng các thiết bị gây ra rung trong nhiều giờ một ngày.

11. Bạn có làm việc trong môi trường quá **nóng** hoặc quá **lạnh** không?
Cả hai điều kiện này đều có thể làm tăng nguy cơ bị chấn thương nếu thực hiện các công việc lặp đi lặp lại.

Hoạt động

Sử dụng kết quả khảo sát để cải thiện về ecgônômi

Bạn có thể sử dụng những câu hỏi ở trang trước để tiến hành khảo sát trong nhà máy của mình. Cuộc khảo sát này sẽ tạo điều kiện để bạn nói chuyện với từng người lao động (xem trang 45). Bạn có thể tìm ra vấn đề quan trọng với những người lao động khác, những người mong muốn góp phần tạo ra sự thay đổi và những người sẵn sàng kết nối và lan tỏa để chia sẻ thông tin với những người lao động khác. Một cuộc khảo sát có thể tạo dựng sự hiểu biết chung giữa những người lao động và tạo nên hi vọng là thay đổi có thể thực hiện được.

Xem lại và thay đổi câu hỏi phù hợp với bối cảnh của bạn. Bổ sung thêm những câu hỏi cụ thể đối với từng quá trình và công đoạn sản xuất. Đừng quên nhân viên vệ sinh và nhân viên bảo dưỡng, những người làm việc ở khắp nơi trong nhà máy của bạn.

Tập hợp một nhóm người lao động để xem lại câu hỏi và tạo ra những câu hỏi mới. Nhóm có thể quyết định hỏi về tình trạng bị đau, bị thương hoặc số giờ làm tăng ca tháng trước. Người lao động ở những khu vực làm việc khác nhau sẽ có những câu trả lời khác nhau. Bạn có thể sử dụng những câu hỏi bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau để tất cả mọi người cùng có thể tham gia. Hỏi những người lao động có cùng mối quan tâm để giúp thu thập và đánh giá thông tin sau đó lập kế hoạch hành động.

Chọn từ 5 đến 10 người lao động từ mỗi khu vực sản xuất để khảo sát. Một nhóm tình nguyện có thể trò chuyện với từng người lao động trong nhà máy, thậm chí trong nhà máy có quy mô lớn. Những người tình nguyện có thể trò chuyện với từng cá nhân hoặc với một nhóm người lao động vào giờ nghỉ ăn trưa hoặc sau giờ làm việc.

Ghi chép lại những gì người lao động nói và thảo luận câu trả lời trong nhóm. Hãy ghi chép toàn bộ những việc đồng ý hoặc không đồng ý của người lao động về những vấn đề và những giải pháp. Tùy thuộc vào công việc, giới tính, sức khỏe chung, mà người lao động thường có những ý kiến khác nhau. Lưu ý xem ai là người quan tâm nhất? Có thể những người đó sẽ thúc đẩy những thay đổi trong khu vực của họ.

Tổng hợp kết quả và chia sẻ chúng với toàn bộ người lao động.



Mọi người rất háo hức được nói chuyện với những người lao động khác về công việc của họ và về các chấn thương. Một vài người rất ngạc nhiên... chưa ai từng hỏi họ vấn đề này trước đó. Chúng tôi nhận ra rằng hầu hết mọi người trong nhà máy bị căng thẳng và đau quá mức. Một vài người gặp phải các vấn đề cực kỳ nghiêm trọng. Khi chúng tôi thông báo với mọi người về kết quả điều tra, họ rất tức giận và phẫn nộ với chủ nhà máy và muốn làm điều gì đó. Chúng tôi bố trí một buổi tập huấn về ecgônômi do một tổ chức phi chính phủ tổ chức và thành lập ra Ban an toàn vệ sinh lao động. Những thay đổi diễn ra tuy chậm nhưng biết được rằng mọi người quan tâm đến sức khỏe của mình đã tạo ra động lực để nhóm tiếp tục công việc.

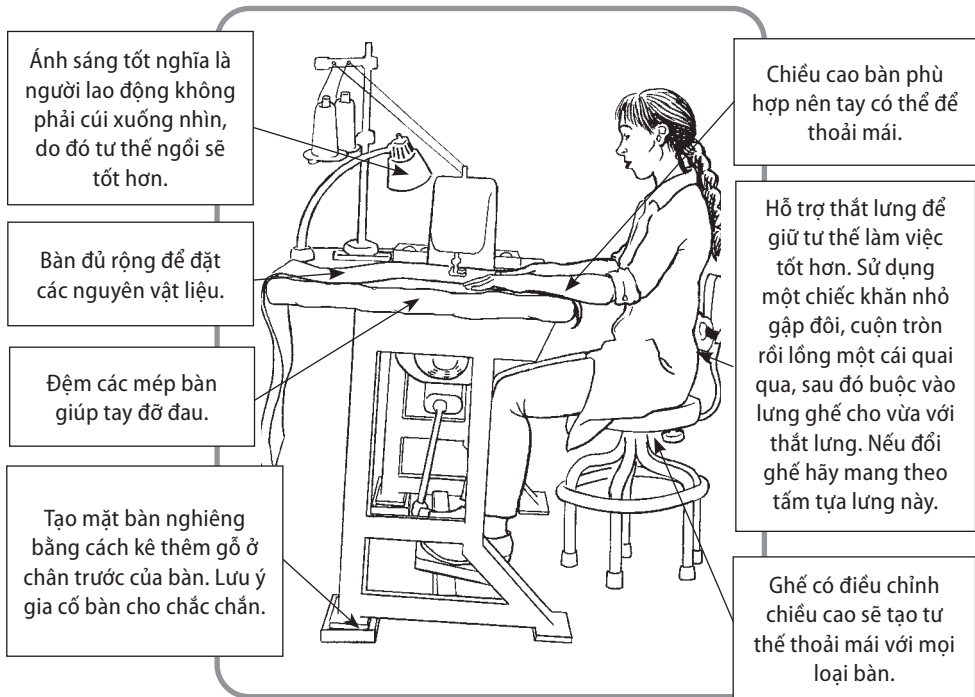
Thay đổi nơi làm việc để giảm chấn thương

Có nhiều cách để cải tiến nơi làm việc nhằm phòng ngừa và giảm tình trạng bị chấn thương do căng thẳng và làm việc quá sức. Sau đây là một vài ví dụ.

Bàn làm việc phù hợp với bạn

Bàn nên có kích thước và hình dáng phù hợp với tính chất công việc và chiều cao cơ thể bạn:

- Nếu bạn đang ngồi, cánh tay của bạn nên được đặt thoải mái trên bàn với cổ tay duỗi thẳng. Nếu bàn quá thấp, bạn phải khom người về phía trước gây mỏi cổ, lưng và bả vai. Nếu bàn quá cao, bạn phải nâng cánh tay cũng khiến bả vai, cổ và lưng đau.
- Bàn nên đủ to để có thể đặt vừa tất cả những thứ cần thiết cho công việc của bạn. Nó cũng phải đủ cao để chân bạn có thể đặt thoải mái dưới gầm bàn.
- Mặt bàn nghiêng về phía người bạn để có thể làm việc dễ dàng hơn mà không cần cúi nhiều. Nếu máy vải nặng, bàn nghiêng có thể bạn giúp kéo vải qua máy nhẹ hơn.
- Nên đệm cho các mép bàn để tay không đau.



Bàn làm việc khi đứng

Nếu phải đứng khi làm việc, bạn nên sử dụng khuỷu tay để xác định độ cao thoải mái nhất của bàn làm việc. Nếu công việc đòi hỏi sự chính xác cao, bàn làm việc nên cao hơn để khuỷu tay có thể nghỉ ngơi trên mặt bàn. Nếu công việc cần nhiều lực, tốt nhất nên chọn bàn thấp hơn khuỷu tay của bạn.

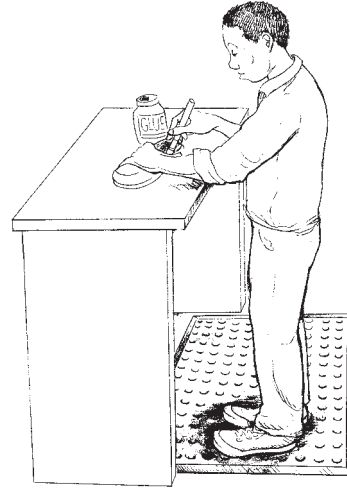
Chiếc bàn tốt nhất cho người lao động làm việc trong tư thế đứng cần có thể điều chỉnh lên xuống phù hợp với kích thước của từng người thao tác. Bàn điều chỉnh được độ cao cũng sẽ dễ dàng chuyển đổi tư thế làm việc từ đứng sang ngồi.

Nếu không có bàn điều chỉnh, bạn có thể chọn bàn làm việc khác phù hợp với mình nhất. Ví dụ: nếu bàn quá thấp, có thể kê cho bàn cao lên hoặc kéo dụng cụ lại gần bạn. Nếu bàn quá cao, bạn có thể đứng trên bục. Hãy chắc chắn những thay đổi này là an toàn và không gây ra bất cứ vấn đề gì.

Giày đế mềm và lót thảm mềm có thể làm giảm đau chân cho người lao động khi phải đứng làm việc trong thời gian dài.

Đứng cũng sẽ dễ dàng hơn để không bị đau lưng nếu bạn đặt một chân lên viên gạch hay tấm gỗ và thay đổi vị trí đặt chân trong ngày. Chỗ để chân có thể tạo ra bằng cách xếp chồng các tấm bìa, giấy hay gỗ sần lên nhau. Hãy đảm bảo rằng chỗ để chân không làm vướng bàn đạp máy khâu và không quá gần các chỗ đấu điện.

Nhưng đứng quá lâu cũng không tốt cho lưng. Sử dụng ghế đầu cao hoặc ghế tựa cao. Khi nghỉ giải lao, hãy ngồi hoặc đi lại.

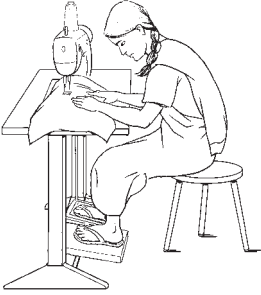


Lót thảm mềm có thể làm giảm các vấn đề về đau và sức khỏe do thiết bị gây rung.



Ghế

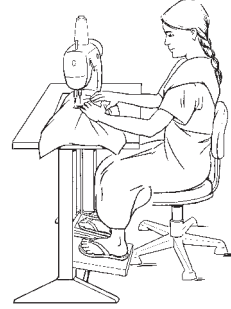
Ghế phải hỗ trợ được chân, lưng, hông và cơ thể trong khi làm việc. Để thoải mái, ghế ngồi cần phải vừa với kích thước và hình dáng của người lao động ở tư thế ngồi; phải có tấm lót chỗ ngồi và tấm tựa lưng.



Kém: ghế đầu cứng



Tốt hơn: ghế có đệm và tựa lưng



Tốt nhất: ghế có đệm, tựa lưng, và có thể điều chỉnh được

Ghế điều chỉnh có thể vừa với nhiều người khác nhau. Ghế này nên điều chỉnh cả về độ cao, độ nghiêng của chỗ ngồi và lưng. Những thay đổi nhỏ có thể tạo ra ghế và bàn phù hợp với bạn hơn. (xem từ trang 134 đến trang 138).



Một “chiếc ghế có thể điều chỉnh được” cả khi đứng và ngồi giúp bạn thay đổi tư thế dễ dàng hơn.

Chúng tôi đã có ghế ngồi!

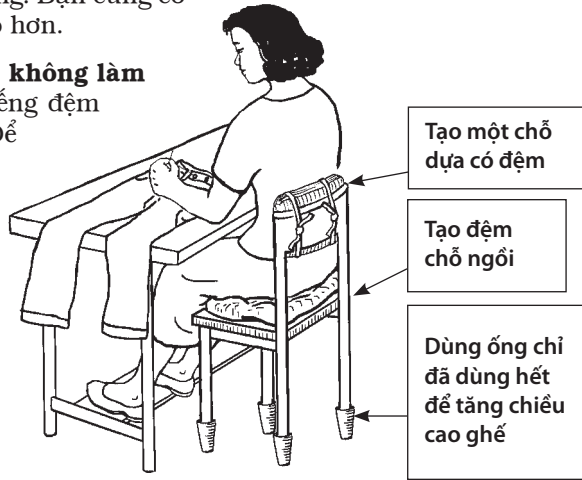
Chúng tôi không được trang bị ghế ngồi khi làm việc tại một nhà máy ở Hoa Kỳ. Khi lưng và đầu gối của chúng tôi bị đau do đứng, chúng tôi phải lấy xô ra ngồi. Chúng tôi kiến nghị với đại diện công đoàn và họ đã đưa vấn đề này lên Ban an toàn lao động chịu trách nhiệm phòng ngừa chấn thương. Nhờ thỏa ước công đoàn, Ban đã yêu cầu người sử dụng lao động cải thiện để bảo vệ sức khỏe của người lao động. Giờ chúng tôi đã có ghế tựa và đỡ chân. Cứ mỗi giờ làm việc tôi lại thay đổi tư thế đứng-ngồi và tôi thấy khác biệt rất nhiều!



Nếu bạn chỉ có chiếc ghế cố định, bạn vẫn có thể khiến nó dễ chịu hơn khi ngồi bằng cách:

Làm cho ghế cao hơn để tay có thể làm việc thoải mái: Sử dụng những đồ vật có sẵn ở nơi làm việc để làm cho ghế cao hơn. Người lao động may sử dụng các ống chỉ đã hết chỉ hoặc sử dụng các mảnh gỗ hoặc thứ gì đó có thể kê cao được. Kiểm tra xem có vết nứt của ống chỉ hoặc vật liệu kê, đảm bảo ghế đứng vững, không bị rung. Bạn cũng có thể đệm chỗ ngồi để ghế cao hơn.

Tạo ghế ngồi thoải mái, không làm đau chân và lưng. Đặt miếng đệm lên mặt ghế và tựa lưng. Để có tựa tốt, đệm lưng nên ngang tầm thắt lưng và giúp bạn ngồi thẳng; với lưng hơi cong về phía trước khi tựa lưng. Các mép bàn và ghế cũng phải đệm những miếng vải mềm để bạn không bị đau khi ngồi hoặc cúi. Nếu chân bạn không chạm sàn, hãy kê một miếng đỡ chân để đặt chân lên.



Cách thức Làm một chiếc đệm ghế

1. Sử dụng vật liệu có nhám để đệm không bị trượt. Cố định đệm vào ghế bằng dây buộc, băng hoặc mảnh vải dài.
2. Sử dụng đệm cứng. Chất liệu quá mềm sẽ làm đệm nhanh biến dạng và mất tính năng hỗ trợ.
3. Điều chỉnh độ dày khi nhồi đệm sao cho khi ngồi được thoải mái. Đệm cao quá khiến bạn phải cúi khi làm việc. Đệm thấp quá khiến bạn phải với cả tay hoặc vai.
4. Tạo đệm hơi dốc về trước để hai đầu gối thấp hơn hông.



Bàn làm việc

Sắp xếp lại bàn thao tác và dụng cụ làm việc để giảm số lần phải với tay hoặc cúi. Đặt các dụng cụ và nguyên vật liệu cần sử dụng thường xuyên (như kéo, khoan và keo) ở phía trước hoặc bên cạnh người lao động trong khoảng cách 40 cm hoặc ít hơn để hạn chế với. Đó là khoảng cách giữa đầu ngón tay giữa và khuỷu tay của bạn.



Các bộ phận và công cụ phải dễ dàng tiếp cận.

Người lao động khi ngồi làm việc có thể đặt thùng chứa hoặc xe đẩy gần nhất có thể so với ghế ngồi của họ hoặc đủ xa để họ phải đứng dậy và đi ra chỗ thùng chứa. Thay đổi tư thế ngồi hoặc đứng để giúp cơ thể tránh bị mỏi mệt trong ngày làm việc.



Cúi người để với lấy đồ trong thùng sẽ làm căng cơ lưng và vai.



Dễ dàng lấy được đồ nếu chúng được đặt bên cạnh ở tầm thắt lưng hoặc gần với khuỷu tay.

Tăng ánh sáng tại nơi làm việc

Người lao động cần làm việc trong một môi trường có đầy đủ ánh sáng. Cúi người hoặc nheo mắt khi làm việc có thể gây ảnh hưởng tới lưng, vai, cổ và mắt. Ở mỗi khu vực làm việc cần có một nguồn sáng điều chỉnh được để tăng ánh sáng những nơi cần thiết nhất, xem Chương 14: Ánh sáng.

Công tắc và bàn đạp

Bàn đạp chân, đạp gối và các bộ điều khiển khác được coi là an toàn nhất khi người lao động sử dụng chúng mà không cần dùng lực.

Người lao động dễ dàng điều khiển tay cầm, đòn bẩy và công tắc của máy móc mà không cần vươn, cúi hoặc với tay quá vai của mình. Họ cũng có thể bật/tắt công tắc máy chỉ với các động tác nhẹ của tay, chân hoặc bàn chân.

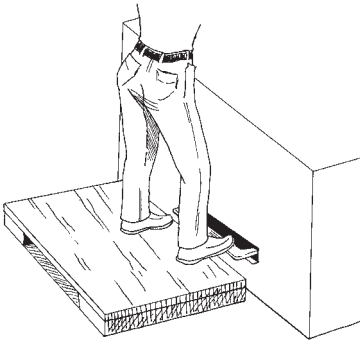
Đối với những công việc phải ngồi nhiều thì bàn đạp được xem là phù hợp nhất. Phải nhắc chân lên khỏi sàn mỗi khi nhấn bàn đạp sẽ làm chân và thắt lưng bị mỏi, đặc biệt sẽ nghiêm trọng hơn nếu người lao động làm việc trong tư thế đứng. Do đó, nên sử dụng bàn đạp đủ rộng để hai chân có thể đạp thay đổi nhau.

Bàn đạp nên được bố trí sao cho người lao động có thể ngồi hoặc đứng ở một khoảng cách thích hợp so với máy. Đối với người lao động làm việc theo ca thì bàn đạp điện di động có thể được xem là lựa chọn tốt nhất.

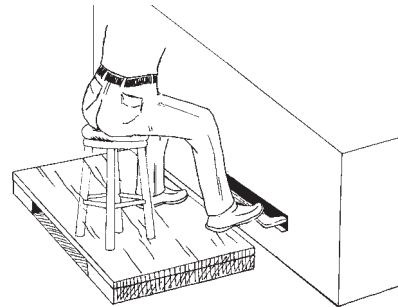
Máy móc điều khiển bằng bàn đạp nên trang bị hệ thống an toàn để bảo vệ người lao động tránh các chấn thương trong trường hợp họ vô tình va chạm vào.



Bậc đứng thuận tiện cho người có chiều cao thấp để điều khiển các công tắc, cần gạt và tay cầm.



Bực sẽ làm giảm mỏi khi nhấn bàn đạp, nhưng nhấn bàn đạp trong tư thế đứng sẽ làm bạn đau lưng.



Sử dụng ghế hoặc ghế đẩu sẽ hỗ trợ làm giảm đau mỏi.

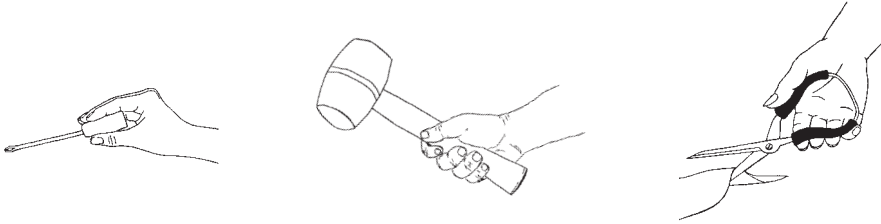
Công cụ làm việc

Sở hữu công cụ phù hợp với bạn và thích hợp với từng loại công việc sẽ giúp bạn có thể làm việc chính xác, an toàn và nhanh hơn.



Công cụ làm việc phải vừa vặn với tay của từng người lao động

Phần lớn các công cụ cầm tay có hình dạng và kích thước khác nhau cũng như bàn tay của mỗi người lao động là khác nhau. Để tránh gây đau môi cho ngón tay, bàn tay, cánh tay hoặc vai, người lao động nên sử dụng những công cụ có kích thước và hình dáng phù hợp với tay của mình.



Các loại công cụ mà người lao động phải dùng các ngón tay để điều khiển và đảm bảo độ chính xác nên có kích thước nhỏ để có thể nằm gọn giữa ngón cái và các ngón còn lại.

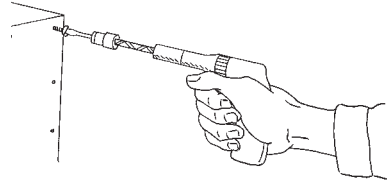
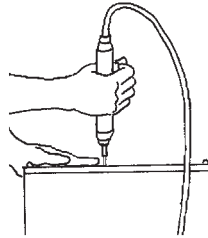
Đối với các loại công cụ phải cầm bằng cả bàn tay cho có lực, chẳng hạn như búa, nên có kích thước đủ lớn để các ngón tay có thể nắm trọn tay cầm một cách thoải mái.

Công cụ có hai tay cầm cần được đóng mở một cách dễ dàng. Thường thì chúng có một lò xo để đẩy tay cầm ra.

Công cụ được thiết kế để làm việc dễ dàng hơn

Công cụ chỉ nên có kích thước lớn và nặng khi cần thiết để làm việc. Hình dáng và đặc điểm chức năng của công cụ, chẳng hạn như tay cầm cong hoặc kiểu bánh cóc có thể thực hiện các công việc mang tính chất lặp đi lặp lại hoặc cần lực lớn một cách dễ dàng hơn.

Công cụ có tay cầm thẳng sẽ giữ cổ tay của người lao động thẳng khi hướng thao tác của công cụ vuông góc với cánh tay.

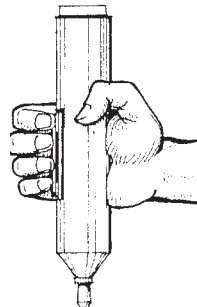
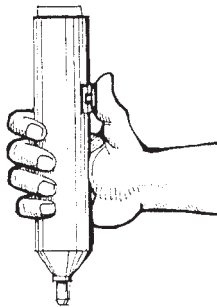


Công cụ có tay cầm cong sẽ giữ cổ tay thẳng khi hướng thao tác của công cụ cùng hướng với cánh tay.

Cổ tay cầm thoải mái

Tay cầm của công cụ nên vừa vặn với bàn tay của người lao động, không quá lớn hoặc không quá nhỏ khi cầm nắm hoặc không có cạnh sắc ấn vào ngón tay hoặc lòng bàn tay. Nó không làm cho bàn tay hoặc ngón tay khi cầm nắm ở vị trí không tự nhiên.

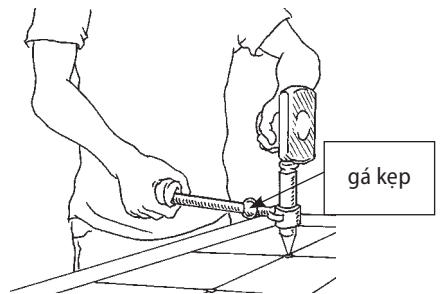
Với công cụ này, ngón tay cái phải duỗi thẳng và tách riêng ra để nhấn nút.



Còn đối với công cụ này, các ngón tay phải nhấn nút đồng thời. Ngón tay cái sẽ hỗ trợ việc nắm và định hướng cho công cụ.

Tay cầm bọc ống cao su có thể làm giảm chấn thương do rung. Nhưng chúng phải có kích thước phù hợp với loại công cụ đó. Ống bọc ngoài bằng cao su có thể làm giảm độ chắc chắn của công cụ và tăng nguy cơ gây chấn thương. Ngoài ra, ống bọc ngoài có thể làm cho kích thước của công cụ to ra. Do đó, không sử dụng ống bọc ngoài bằng cao su nếu người lao động cảm thấy khó khăn khi cầm nắm công cụ.

Gá kẹp và tay cầm hỗ trợ người lao động cầm nắm công cụ và các bộ phận một cách an toàn hơn. Tay cầm giúp bảo vệ bàn tay người lao động khỏi các cạnh sắc nhọn.



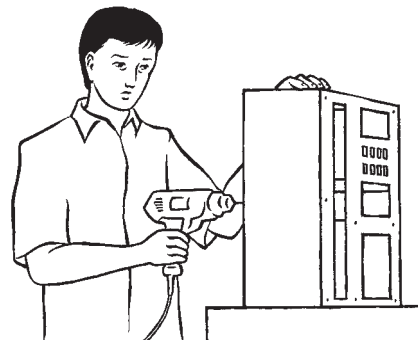
Gá kẹp được sử dụng như là tay cầm để giữ công cụ.

Trọng lượng cân bằng

Một công cụ cân bằng là công cụ có trọng lượng cân bằng để người lao động không phải sử dụng sức để cầm nắm công cụ. Các công cụ phải được cân bằng theo cách mà chúng được sử dụng.

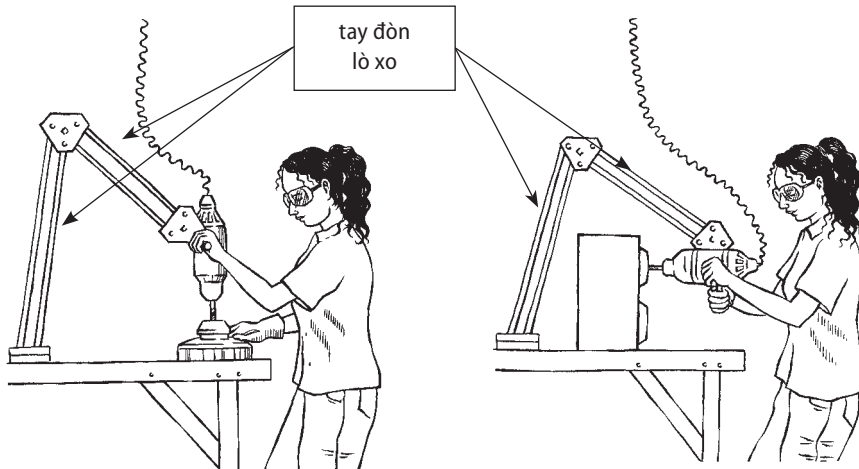


Chiếc máy khoan này không cân bằng do tay cầm được đặt phía sau mô-tơ. Người lao động phải đỡ tay ở phía trước mới có thể sử dụng được.



Chiếc máy khoan này cân bằng do tay cầm được đặt dưới mô-tơ. Người lao động có thể cầm máy khoan bằng một tay.

Các công cụ có trọng lượng lớn được hỗ trợ bởi các tay đòn lò xo. Chúng được bố trí ở các vị trí thích hợp, do đó người lao động không cần phải cầm lên, đặt xuống hoặc đỡ công cụ mỗi lần thao tác.



Tay đòn lò xo giữ máy khoan trong quá trình người lao động sử dụng nó.

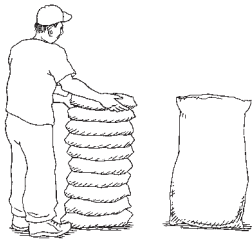
Nhấc, mang vác, di chuyển hàng an toàn

Di chuyển hàng hóa, vật liệu, sản phẩm và chất thải trong nhà máy có thể là công việc nặng nhọc và gây ra nhiều chấn thương. Sử dụng máy móc nhiều hơn, thay cho sức người có thể làm giảm một số loại chấn thương nhưng lại giảm số lượng người lao động cần thiết để thực hiện công việc. Điều quan trọng là người lao động cần thảo luận về nơi làm việc nên thay đổi như thế nào để vừa bảo vệ sức khỏe vừa giữ cho họ không bị mất việc.

Nếu người lao động phải nhấc vật nặng từ mặt đất, thì hãy cố gắng giữ vật gần với cơ thể nhất khi nâng và giữ lưng thẳng, bàn chân đứng vững trên mặt đất. Sử dụng chân để đứng lên đồng thời đỡ vật nặng lên.

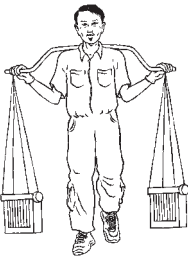


Nâng đỡ bằng lực ở chân, không phải ở lưng



Đóng gói nguyên vật liệu thành những túi nhỏ.

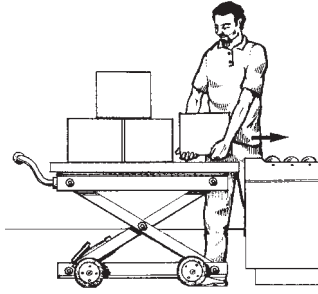
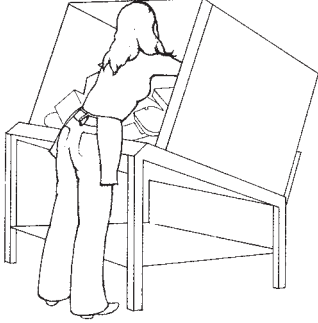
Điều này sẽ tốn thêm thời gian để vận chuyển, tuy nhiên sẽ an toàn hơn đối với cơ thể của người lao động. Người sử dụng lao động cần thông báo với nhà cung cấp là họ sẽ chỉ mua các nguyên vật liệu được đóng gói trong các túi hoặc thùng chứa nhỏ.



Đảm bảo thùng chứa có tay cầm chắc chắn. Và cũng đảm bảo hộp, thùng hoặc các thiết bị khác không có cạnh sắc nhọn để vận chuyển an toàn, tránh các chấn thương đối với bàn tay và cánh tay.

Mang vác trọng lượng cân bằng. Như vậy, người lao động dễ dàng vận chuyển hơn so với việc trọng lượng bị dồn về một phía. Cần phải bao gói chắc chắn, tránh trường hợp bị bênh trong quá trình vận chuyển.

Thiết kế mặt bằng nơi làm việc có cùng độ cao. Điều này sẽ làm giảm thao tác lấy đồ vật từ sàn hoặc từ vị trí trên thất lưng. Xe đẩy hàng có cùng chiều cao với bàn làm việc sẽ giúp việc bốc hàng và dỡ hàng dễ dàng hơn.



Đáy thùng có thể tự nâng lên khi dỡ hàng. Điều đó giúp bạn không phải cúi người xuống để lấy các vật từ đáy thùng ra.

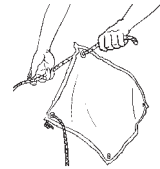
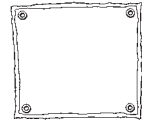
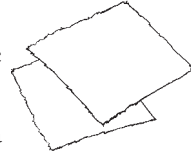
Cách thức

Tạo một chiếc xe đẩy tải hàng bằng lò xo, thùng nghiêng hoặc thùng nâng

Xe đẩy được trang bị thêm phần đáy có dây kéo lên đàn hồi, nhờ đó có thể dễ dàng lấy các vật từ đáy của thùng. Bộ phận lò xo sẽ đẩy đáy lên khi hàng được dỡ ra khỏi xe đẩy.

Các nguyên vật liệu cần có bao gồm: vải bạt, đục lỗ cục áo, 4 sợi dây đàn hồi tốt (dạng dây cao su).

1. Vải bạt được cắt thành hình chữ nhật làm đáy giả của xe đẩy. Sử dụng từ hai đến ba lớp vải bạt để làm đáy giả.
2. Ở mỗi góc của miếng vải hình chữ nhật, đục một lỗ. Nên tán lỗ cục chịu lực hoặc vòng kim qua lỗ thì tấm đáy vải sẽ bền.
3. Luồn từng sợi dây đàn hồi qua mỗi lỗ của miếng vải và buộc chặt 1 đầu lại. Đặt miếng vải vào trong xe và buộc đầu kia của sợi dây lên các góc trên của xe.
4. Điều chỉnh độ dài của sợi dây để đáy giả của thùng có thể nâng lên tới sát bề mặt trên của xe khi xe hết hàng. Sợi dây cần được kéo dài tới tận đáy của xe khi chứa đầy hàng. Nếu dây không đảm bảo được độ căng cần thiết thì có thể sử dụng một loại dây khác hoặc thay đổi chiều dài của dây.



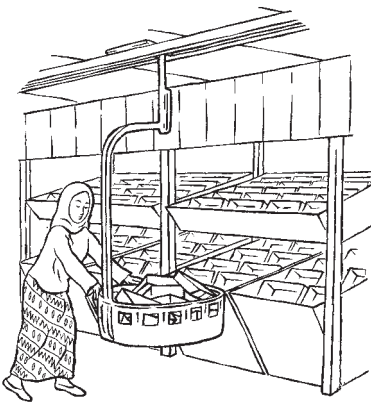
Sử dụng các công cụ cơ học hoặc chạy điện



Xe đẩy cầm tay có thể hỗ trợ người lao động vận chuyển các bao hàng nặng nhưng không nên chất quá tải.

Sử dụng các loại máy móc chạy điện, chẳng hạn như **xe nâng**, **hệ thống băng tải**, **hệ thống đường ray** để làm công việc nâng và di chuyển nguyên vật liệu sẽ giúp loại bỏ những mối nguy hiểm cho người lao động. Tuy nhiên, các máy này sẽ tạo ra thêm các mối nguy hiểm mới ở nơi làm việc, chẳng hạn như các chấn thương do va chạm xe nâng hoặc bộ phận băng chuyền chuyển động. Chúng cũng có thể gây ô nhiễm không khí do khí thải từ động cơ đốt nhiên liệu.

Băng chuyền thụ động cho phép người lao động có thể di chuyển hàng hóa giữa các khu vực làm việc khác nhau bằng cách đẩy chúng chạy trên các con lăn thay vì phải vận chuyển thủ công bằng tay hoặc xe đẩy.



Hệ thống đường ray giúp người lao động đẩy hoặc kéo hàng hóa quanh khu vực làm việc nhờ có trục gắn với con lăn chạy trên đường ray. Điều này đặc biệt tiện lợi khi sản phẩm cần được treo, chẳng hạn như quần áo thành phẩm hoặc các loại vật liệu chuẩn bị đưa vào công đoạn nhuộm hoặc phun phủ bên ngoài.

Trong khóa học về ergonomi, chúng ta đã biết xe đẩy tốt hơn xe kéo vì sẽ đỡ đau lưng. Chúng ta cũng nên giảm khối lượng của mỗi kiện hàng để khi nâng nhắc sẽ đỡ mệt hơn. Có thể sẽ tăng thêm số lượt vận chuyển nhưng rõ ràng trọng lượng nhẹ sẽ tốn ít sức hơn.

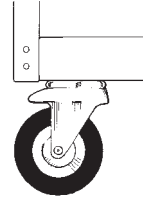


Đảm bảo các thiết bị di chuyển có bánh xe tốt

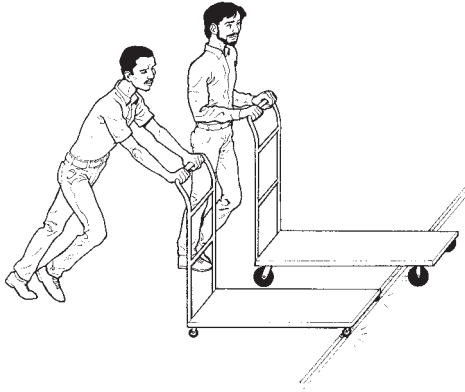
Bánh xe sẽ hỗ trợ cho việc di chuyển dễ dàng hơn. Bánh xe được bảo dưỡng tốt và thay thế khi bị hỏng giúp cho xe đẩy, xe goòng và thùng đựng di chuyển nhẹ nhàng hơn.

Bánh xe được **bọc cao su** hoặc nhựa có độ bền cao hơn và dễ dàng di chuyển hơn bánh xe kim loại không được bọc.

Xe đẩy dễ dàng di chuyển hơn khi **bánh xe đằng sau có thể xoay được**.



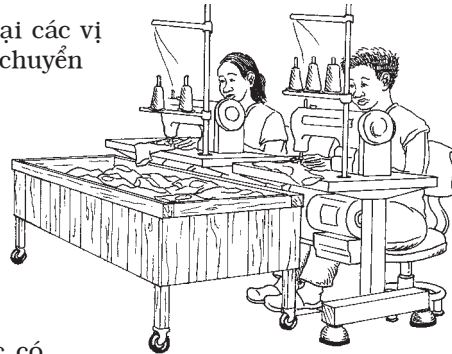
Sử dụng xe đẩy có bánh xe trơn và khỏe.



Bánh xe to hơn giúp đẩy dễ dàng và chắc chắn hơn, nhất là trên những đoạn sàn nhấp nhô, gỗ ghế.

Thùng chứa có gắn bánh xe đặt tại các vị trí làm việc có thể được sử dụng để vận chuyển hàng hoặc chất thải bằng cùng một thùng chứa; hạn chế việc phải chuyển hàng từ thùng này sang thùng khác.

Phanh bánh xe hỗ trợ người lao động điều khiển các thiết bị chuyển động và tránh tình trạng chuyển động không được kiểm soát. Thùng chứa di động, xe đẩy và bàn làm việc có bánh xe nên lắp phanh ở bánh xe. Người lao động có thể dễ dàng hãm hoặc mở khóa phanh bằng chân.



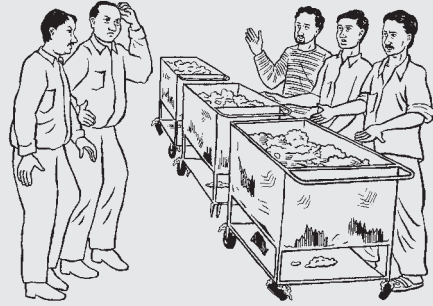
Bánh xe có phanh giúp người sử dụng không tốn sức để hãm xe khi cần.

Một cuộc diễu hành của những chiếc xe đẩy bị hỏng

Rác thải của nhà máy nhiều tới nỗi chúng có thể rơi khắp nơi khiến sàn nhà ẩm ướt và dính dớp. Khi người lao động vận chuyển hàng hóa trong nhà máy, rác bẩn trên sàn nhà có thể bị cuốn vào bánh xe khiến xe khó đẩy hoặc gặp trục trặc. Bánh xe cũng dễ bị rỉ sét nếu không được vệ sinh và bảo dưỡng thường xuyên.

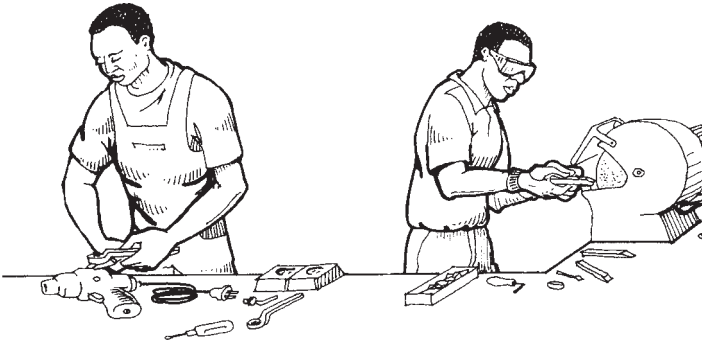
Công đoàn đã đề nghị thay xe đẩy mới nhưng người sử dụng lao động không phản ứng. Chúng tôi quyết định xếp những xe đẩy hỏng thành một hàng ngay tại cửa chính khu văn phòng. Ai muốn qua cửa cũng đều nhìn thấy các xe bị hỏng. Khi lãnh đạo nhà máy đến, họ không hiểu chuyện gì đang xảy ra. Giám đốc đã đến hỏi và đề nghị chúng tôi đưa đồng xe đẩy đi chỗ khác.

Những chiếc xe hỏng va vào nhau tạo ra tiếng kêu khó chịu khi di chuyển vì các bánh xe bị kẹt hoặc không còn đi thẳng được nữa. Giám đốc trừng mắt với lãnh đạo nhà máy và rời đóng sầm cửa lại và đi vào văn phòng. 3 tuần sau, xe đẩy mới được đưa tới để thay thế chỗ xe cũ đã hỏng!



Bảo dưỡng và sửa chữa

Người lao động làm việc hiệu quả nhất khi môi trường làm việc, công cụ và các thiết bị lao động sạch sẽ và trong tình trạng tốt. Máy cắt bị cùn hay máy bị tắc do bụi bẩn và thiết bị làm việc không ổn định có thể gây căng thẳng và chấn thương. Máy móc bảo trì kém thường gây ồn hơn, kém hiệu quả hơn và hay bị hỏng hóc. Do đó, bảo trì máy móc tốt là đảm bảo an toàn và hiệu quả kinh doanh.



Bảo dưỡng thường xuyên giúp kéo dài tuổi thọ cho các thiết bị lao động và ngăn chặn chấn thương.

Bảo vệ người lao động tránh các chấn thương

Làm việc quá nhiều và quá nhanh sẽ gây ra các chấn thương ecgônômi kể cả khi bàn thao tác phù hợp với người lao động. Để phòng tránh tình trạng căng thẳng và các chấn thương, người lao động cần có điều kiện lao động tốt hơn.

Hạn chế tăng ca

Để cơ thể nghỉ ngơi và phục hồi giữa các ca làm việc là cách để làm giảm tình trạng mệt mỏi, ngăn ngừa chấn thương. Nhưng đối với một số bộ phận người lao động thì làm ca kíp là điều bắt buộc hoặc họ phải làm như vậy mới mong kiếm đủ tiền trang trải cuộc sống. Do đó, bất kỳ một chiến dịch hay hoạt động nào liên quan tới việc hạn chế làm tăng ca nên đi cùng với chiến dịch cải thiện tiền lương cho người lao động. (Xem Chương 19: Làm việc với cường độ lao động quá lớn và quá nhanh nhưng được hưởng quá ít).

Làm khoán hay ăn lương theo sản phẩm đẩy người lao động làm việc với cường độ lao động chóng mặt, vượt quá giới hạn chịu đựng thể lực của con người. Vậy nên, cần phải có các chiến dịch nhằm thay đổi cơ chế tính lương sao cho hợp lý với số giờ lao động.

Đa dạng hóa loại hình công việc

Làm các công việc khác nhau trong cùng một ngày. Thay đổi từ công việc ngồi cho tới công việc đứng để các bộ phận khác nhau trên cơ thể người lao động được hoạt động. Luân chuyển công việc hoặc luân chuyển giữa các vị trí làm việc khiến công việc thú vị hơn và là cơ hội để người lao động học hỏi thêm nhiều kĩ năng mới. Điều này cũng sẽ có lợi hơn đối với doanh nghiệp.

Đào tạo

Yêu cầu đào tạo cho tất cả người lao động về cách thực hiện công việc an toàn dựa trên kích thước cơ thể và sức khỏe của họ. Nếu người lao động biết cách thực hiện công việc an toàn, giảm chấn thương thì hãy chia sẻ với đồng nghiệp của mình.

Chia sẻ khối lượng công việc

Đối với những công việc nặng nhọc, chẳng hạn như bê, mang vác vật nặng, thì nên có thêm người cùng làm để làm giảm nguy cơ bị chấn thương.

Nghỉ giải lao thường xuyên

Nghỉ giải lao đều đặn một vài lần trong ngày, vận động tay chân, uống nước sẽ giúp người lao động khỏe khoắn hơn.

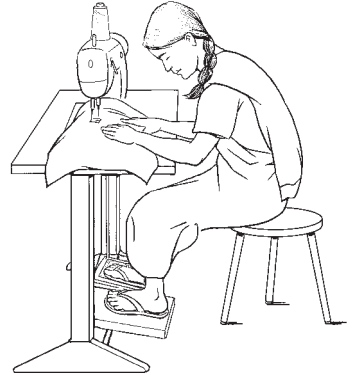
Trong lúc nghỉ, hãy vận động cơ thể! Nếu đặc điểm công việc là phải ngồi, hãy đứng lên và duỗi lưng.

Vận động cơ thể theo cách an toàn

Khi thiết kế vị trí làm việc thuận tiện, cải thiện điều kiện làm việc để giúp cơ thể bớt mỏi, bạn vẫn có thể tiếp tục làm giảm căng thẳng của công việc bằng cách thay đổi tư thế làm việc.

Thay đổi tư thế một vài lần trong ngày. Duỗi toàn bộ cơ thể theo hướng ngược với chiều vận động khi làm việc. Tận dụng những khoảng thời gian nghỉ trong ngày như giờ nghỉ giải lao, đổi ca làm việc, hay giờ thay đổi quy trình hoặc các khoảng thời gian nghỉ khác để thay đổi tư thế:

- Giữ thẳng lưng trong tư thế thoải mái nhất.
- Đẩy ngực về phía trước.
- Thả lỏng vai.
- Đầu thẳng hơi hướng lên trên, cổ giữ thẳng trong tư thế thoải mái và thư giãn.



Tư thế lưng gù, cổ cúi nhiều kéo cơ lưng và cơ ngực hoạt động gây ra hiện tượng căng cơ.

Thay đổi thói quen tại nơi làm việc

Cách thức bạn làm việc trở thành một thói quen rất nhanh chóng. Ngay cả khi bạn muốn thay đổi, cũng khó để nhớ ra là bạn phải thay đổi nó. Nhưng cũng đừng bỏ cuộc! Thực hiện thay đổi nhỏ từng chút một ở bất cứ đâu, bất cứ khi nào mà bạn có thể nhằm cải thiện tư thế và cách làm việc. Bạn càng lặp lại những cách mới, thì bạn sẽ quen dần với nó. Tuy nhiên, cũng phải mất thời gian luyện tập để thay đổi thói quen cũ.

Thay đổi cách sống tại nhà

Các công việc vặt vãnh ở nhà cũng có thể làm gia tăng thêm sự căng thẳng và tình trạng mệt mỏi tại nơi làm việc. Khi phụ nữ làm việc nhà sau khi kết thúc công việc tại nhà máy, họ tiếp tục bị mỏi mệt và căng thẳng. Nếu như cảm thấy mệt mỏi trong công việc, hãy yêu cầu chia sẻ việc nhà với các thành viên khác trong gia đình của bạn. Đàn ông cũng có thể làm việc nhà! Xem Bạn làm gì trong một ngày? ở trang 321.

Giãn cơ và mát – xa để làm giảm các cơn đau

Các cơn đau nhức dai dẳng, sưng tấy, ngứa, nóng rát hoặc tê ở các bộ phận cơ thể khi làm việc hàng ngày có thể là dấu hiệu chấn thương do thực hiện công việc lặp đi lặp lại.

Nghỉ ngơi có thể giúp cơ thể được phục hồi còn các động tác như kéo giãn cơ, mát-xa hay tập thể dục có thể làm giảm và ngăn ngừa chấn thương. Thực hiện các động tác được giới thiệu trong phần này của cuốn sách hoặc tự vận động theo những cách khác mà bạn biết để giảm tình trạng đau cơ và khớp.

Đau mỏi là vấn đề phổ biến, nhưng đó không phải là vấn đề duy nhất

Những người mà tôi biết, bao gồm cả những lao động mới của nhà máy đều cảm thấy đau mỏi do làm việc. Tôi cho rằng ai làm việc trong nhà máy này cũng cảm thấy bị đau mỏi như vậy. Tuy nhiên, sau khi được tham gia khóa tập huấn về ergonomi, chúng tôi đã biết rằng công việc có thể được sắp xếp phù hợp để không gây đau mỏi cho người lao động. Thật vui khi giờ đây công việc không gây đau mỏi cho mọi người nữa. Chúng tôi đã thay đổi một chút vị trí làm việc để thuận tiện hơn. Một số khác yêu cầu người sử dụng lao động cung cấp công cụ làm việc chất lượng tốt hơn.



Người sử dụng lao động đã lắng nghe ý kiến, tuy nhiên lại không thực hiện. Nhờ những cải tiến, các cơn đau cũng thuyên giảm nhưng vẫn còn. Nhiều người thậm chí còn tỏ ra nản chí: “Điểm mấu chốt của cải thiện ergonomi là gì khi mà người lao động vẫn bị đau mỏi mỗi ngày?” Chúng tôi tin mình phải giúp họ bớt cảm thấy đau đi và tổ chức thực hiện làm sao để tránh được tình trạng đau gia tăng. Và chúng tôi cũng không thể thảo luận về việc phòng ngừa với những người đã bị đau rồi.

Chúng tôi bắt đầu hỏi về: Cách thức mọi người làm giảm cơn đau sau giờ làm việc là gì? Một số sử dụng thảo dược tự nhiên, một số dùng thuốc. Chúng tôi tìm hiểu về giãn cơ, tập thể dục và mát-xa. Những biện pháp này không áp dụng được cho tất cả mọi người do một số người không muốn thực hiện. Tuy nhiên, có nhiều người lao động đã thử các biện pháp khác nhau để cải thiện tình trạng đau của mình. Không phủ nhận người lao động sẽ phải chung sống với tình trạng đau mỏi này, tuy vậy chúng tôi cũng có vài biện pháp kiểm soát nó thay vì để nó ảnh hưởng đến cuộc sống của chúng tôi. Khi các cơn đau giảm bớt, chúng tôi có nhiều năng lượng hơn và hy vọng có thể thay đổi cuộc sống.

Giãn cơ

Phần lớn các bài tập giãn cơ giúp giảm đau cho cơ thể. Vận động và giãn cơ ngay khi có thể tại nơi làm việc và ở nhà. Một vài động tác sẽ đạt hiệu quả tốt hơn nếu như duy trì tư thế đó trong một vài giây hoặc vài phút, tuy nhiên cần nhớ rằng không được vượt quá các giới hạn cho phép của cơ thể.

Cùng nhau thực hiện động tác giãn cơ với mọi người tại nơi làm việc hoặc ở nhà sẽ giúp mọi người háng hái hơn. Và hãy nhớ luôn luôn học nhiều các động tác mới khác!

Tay



1. Nắm tay lại



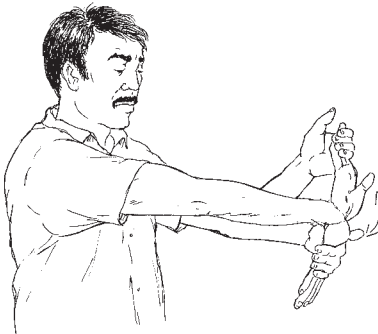
2. Mở bàn tay ra, duỗi các ngón tay về phía trước.



3. Cong các ngón tay, sau đó mở bàn tay ra một lần nữa.



4. Nhẹ nhàng quay cổ tay và bàn tay theo hình vòng tròn.



Cánh tay duỗi ra phía trước, nâng bàn tay lên sao cho lòng bàn tay quay ra phía trước và các ngón tay hướng lên trên. Sử dụng bàn tay còn lại kéo ngón tay về phía sau.

Tiếp theo, lấy cổ tay làm trụ, gập bàn tay xuống để lòng bàn tay sẽ hướng về phía trong người và các ngón tay chỉ xuống dưới. Dùng bàn tay còn lại để kéo mu bàn tay xuống và hướng về phía cơ thể. Nắm bàn tay khi kéo chứ không phải các ngón tay.

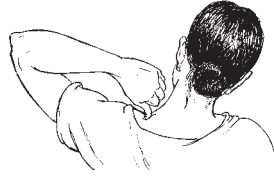
Cổ và vai



Xoay đầu từ từ theo hình vòng tròn.



Nhấc vai lên rồi xuống, xoay tròn theo hướng ra trước rồi sau, kéo bả vai cùng lúc và làm từng bên một.



Đặt ngón tay cái hoặc các ngón tay vào khối cơ nằm giữa cổ và vai, càng gần cổ thì tác dụng càng lớn. Ấn vào vị trí đó, đầu nghiêng về phía ngược lại. Và giữ tư thế này trong vài giây.

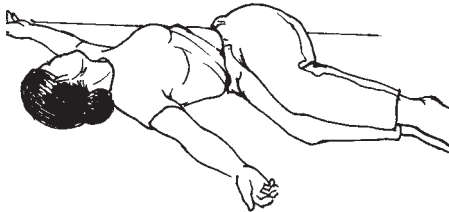
Lưng



Dùng tay kéo hai đầu gối về phía trước ngực. Thư giãn và giữ nguyên tư thế này.



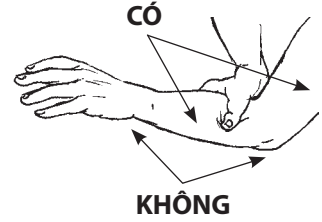
Nằm ở tư thế ngựa co đầu gối lên sao cho bàn chân nằm trên mặt sàn. Ép vùng thắt lưng xuống sàn bằng cách từ từ hít chặt bụng và vùng hông. Thư giãn một lúc, vùng lưng sẽ cong trở lại như bình thường.



Chân để chùng, dang 2 cánh tay sang 2 bên cùng hướng với chân. Duỗi cánh tay sang hai bên và đầu gối cong lại. Từ từ quay chân và gối sang bên còn lại. Khi đầu gối chạm, quay đầu sang phía ngược lại, cố gắng giữ vai thẳng trên sàn nhà. Sau một vài phút, đưa đầu gối và đầu trở lại vị trí giữa sau đó làm theo hướng ngược lại.

Xoa bóp và ấn vào các cơ

Khi người lao động làm việc liên tục và không nghỉ ngơi, cơ, gân, dây chằng và mô mềm bị căng. Khi bị căng lên, các khối cơ này sẽ cứng và khi được nghỉ ngơi chúng sẽ mềm ra. Khi người lao động phải thực hiện lặp đi lặp lại các thao tác, các cơ không có thời gian để thư giãn.



Một cách để làm giảm hiện tượng căng cơ đó là xoa bóp. Bạn có thể xoa bóp bằng tay hoặc bằng một vật cứng. Xoa bóp và ấn vào các cơ sẽ có tác dụng tốt hơn nếu làm thường xuyên, không phải khi bị đau mới làm. Động tác này cần được thực hiện nhiều lần trong ngày. Việc xoa bóp lúc đầu có thể gây cảm giác hơi đau vì cơ bị căng cứng trong một khoảng thời gian dài làm việc.

Bạn có thể áp dụng các biện pháp xoa bóp phổ biến khác trong cộng đồng. Chỉ ấn vào các vùng cơ chứ không ấn vào các khớp.

Cẳng tay

Thả lỏng cổ tay, lòng bàn tay hướng xuống sàn nhà và nắm tay lại.

Đặt ngón tay cái lên phần cơ của cẳng tay, gần với khuỷu tay (không phải đặt lên khuỷu tay).

Nếu di chuyển ngón tay cái từ bên này sang bên kia trong khi ấn vào các vùng cơ, bạn có thể cảm thấy các vùng cơ này nảy lên một chút.

Bạn có thể ấn và giữ một lúc hoặc xoa tròn tại vị trí đó, hoặc di chuyển cổ tay lên và xuống.



Nếu bạn cảm thấy bị nhức hoặc bị tê tay, hãy thay đổi vị trí ấn ngón tay.

Cổ tay

Đặt ngón tay cái lên vị trí cổ tay và giữ trong một vài giây, sau đó di chuyển cổ tay lên và xuống.



Khuỷu tay

Ấn vào các vùng cơ xung quanh khuỷu tay, không ấn trực tiếp lên khuỷu tay.

Đặt ngón tay cái nằm dưới khuỷu tay và hướng lên trên và cố gắng tìm ra vùng cơ bị đau tại đó.



Vai

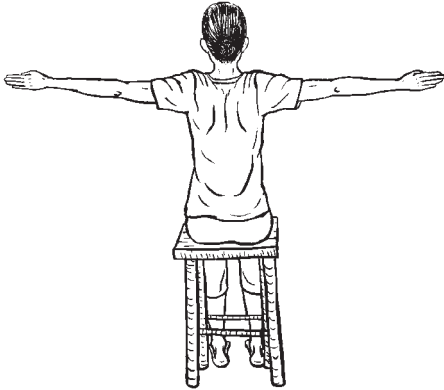
Đặt các ngón tay vào vùng cánh tay tiếp nối với vai. Ấn vào chỗ đau và nhấc từ từ cánh tay lên-xuống vài lần.



Tăng cường và cải thiện tư thế

Phần lớn mọi người cảm thấy mỏi do phải giữ lưng và cổ luôn thẳng. Tập các động tác thể dục tác động vào vùng lưng, khiến cho vùng lưng trở nên khỏe khoắn hơn và từ đó hỗ trợ cho một tư thế làm việc chuẩn, thậm chí ngay cả khi ghế ngồi không có phần lưng tựa đằng sau.

Ngồi hoặc đứng. Giữ cho hai vai chùng xuống và thả lỏng, siết chặt hai cánh vai như cố gắng để chúng chạm nhau ở sau lưng rồi giữ tư thế này lâu nhất có thể. Hãy tập động tác này thường xuyên trong ngày.



Ngồi hoặc đứng, duỗi 2 cánh tay sang hai bên, tạo thành hình chữ T. Sau đó, đẩy 2 cánh tay về đằng sau như đang thể để 2 tay chạm vào nhau và giữ tư thế này lâu nhất có thể. Hãy duy trì động tác này một vài lần trong ngày.

Bạn cũng có thể thực hiện tương tự với tư thế nằm bụng úp xuống giường thay vì ngồi hoặc đứng.



Căng cơ và đau mỏi

Khi bạn cảm thấy căng cơ và đau mỏi, điều cần làm là dừng hoặc hạn chế hoạt động các nhóm cơ khi làm việc hoặc khi ở nhà và xoa bóp, thư giãn và hồi phục chúng.

Chườm khăn lạnh hoặc đá lên vùng cơ bị đau mỏi từ 20 cho tới 30 phút và làm một vài lần trong ngày. Lạnh sẽ làm giảm vùng cơ bị viêm và do đó các cơ sẽ lành trở lại. Hãy nhớ thực hiện việc này một vài lần trong ngày và vào bất cứ lúc nào bị đau. Và bạn cũng có thể chườm nóng sau đó một vài ngày.

Uống aspirin hoặc ibuprofen. Những loại thuốc này làm giảm các cơn đau và triệu chứng viêm cơ nhưng chúng có thể gây biến chứng và không phải là một giải pháp lâu dài. Hãy hỏi nhân viên y tế hoặc những người am hiểu về thuốc trong khu dân cư về các loại cây thuốc và thuốc dân gian có tác dụng giảm đau và sưng tấy.

Mỗi loại chấn thương khác nhau cần một khoảng thời gian khác nhau để chữa trị. Tuy nhiên hãy đến gặp nhân viên y tế nếu bạn gặp phải một trong các trường hợp sau:

- cảm giác ngứa hoặc tê
- từ 1 tới 2 tuần cơn đau không biến mất do căng cơ.
- cảm thấy các cơ bị xoắn hoặc bị kéo và chấn thương không có dấu hiệu hồi phục trong 2 tới 4 tuần.

Nhân viên y tế có thể khuyến cáo bạn ngừng làm việc trong một khoảng thời gian và hướng dẫn cho bạn các bài tập luyện để phục hồi. Họ cũng có thể phát cho bạn vài loại thuốc để bổ trợ.

Nếu bạn đến cơ sở y tế để thăm khám, hãy lý giải lý do bạn nghĩ bạn bị đau do công việc và chỉ rõ tư thế làm việc của mình vì bác sĩ có thể không nắm được đầy đủ công việc của bạn làm gì. Nếu cần thiết hãy sử dụng hành động để diễn tả. Để biết thêm thông tin về trợ giúp y tế, tham khảo, xem Chương 25: Tiếp cận dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Chỉ cho nhân viên y tế biết lưng của bạn đau do phải cúi thật sâu để lấy đồ vật trong xe đẩy



Thông
tin
sức
khỏe