

Οι καλοκαιρινές εργασίες συνδέονται με τον κίνδυνο μυοσκελετικών τραυματισμών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[Shutterstock](#) image not found or type unknown

Shutterstock

Σειρά ερευνών που έγιναν σε άτομα ηλικίας 21 ετών και άνω, και οι οποίες εστίασαν στις κακώσεις που παθαίνει ένας άνθρωπος στη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών, διαπίστωσαν ότι οι οικιακές εργασίες αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο πρόκλησης μιας κάκωσης με απρόβλεπτες πολλές φορές συνέπειες.

Τα στοιχεία των μελετών αυτών ανακοινωθήκαν από την Εθνική Υπηρεσία Εργασιακής Στατιστικής των ΗΠΑ (U.S. Bureau of Labor Statistics), και έδειξαν ότι:

Οι επισκευές (ηλεκτρολογικές, υδραυλικές κτλ.) αυξάνουν τον κίνδυνο κατά 27,6%,

Οι μεταφορές και μετακινήσεις αντικειμένων κατά 24,9%,

Τα κτισίματα και βαψίματα κατά 20,8%,

Η συντήρηση των οικοσκευών κατά 7,4%,

Η καθαριότητα του σπιτιού κατά 5,2%,

Και τέλος οι γεωργικές, κτηνοτροφικές εργασίες και το κόψιμο ξύλων κατά 4,8%.

Σύμφωνα με τους ειδικούς η απότομη δουλειά στην οποία υποβάλλεται ένας αγύμναστος και ασυνήθιστος σε αυτή την κόπωση σκελετός, λογχεύει τον κίνδυνο κακώσεων για το μυοσκελετικό σύστημα.

Αναλύοντας την ανακοίνωση των μελετών αυτών, ο φυσικοθεραπευτής Γιώργος Γουδέβενος, Dr manual medicine, ειδικός στη μηχανική της σπονδυλικής στήλης και των αρθρώσεων, μας εξηγεί γιατί μικρές καθημερινές εργασίες που για κάποιους ανθρώπους θεωρούνται «παιχνιδάκι», για έναν άνθρωπο που δεν είναι «μαθημένος» μπορεί να αποβούν επικίνδυνες και μοιραίες.

Όπως επισημαίνει, το γεγονός ότι υποβάλλουμε τους μύες μας σε μια κόπωση την οποία δεν έχουν συνηθίσει όλο το χρόνο και το ότι βάζουμε το σώμα και γενικά το σκελετικό μας σύστημα να «δουλέψουν» απότομα, να ενεργοποιήσουν δηλαδή τις διάφορες μυϊκές ομάδες ξαφνικά και έντονα, μπορεί να επιφέρει εύκολα ένα τραυματισμό τόσο των μυών όσο και των αρθρώσεων μας. Μπορεί να προκαλέσουμε εξάρσεις πόνου στη σπονδυλική στήλη και στις αρθρώσεις ή ακόμα χειρότερα να προκαλέσουμε κάποια ζημιά που να μας μείνει για πάντα. Ενώ ένα σύμπτωμα επώδυνο, μερικές φορές είναι παροδικό, κάποιες άλλες φορές είναι

μακροχρόνιο και σοβαρό και έχει οδυνηρές συνέπειες όπως είναι η πρόκληση δισκοπάθειας ή ισχιαλγίας κ.λπ..

Για παράδειγμα η άρση βαρών, το σκύψιμο ή το σπρώξιμο αντικειμένων αποτελεί εκλυτικό παράγοντα οσφυαλγίας δηλαδή πόνου στη μέση, σημειώνει ο κ. Γουδέβενος. Τα βαθιά καθίσματα για πολλή ώρα επιβαρύνουν την άρθρωση του γόνατος, όπως, επίσης, η στήριξη των γονάτων σε σκληρό έδαφος είναι πιθανόν να προκαλέσει βλάβη στην επιγονατιδο-μηριαία άρθρωση και στους τένοντες του γόνατος. Κύριος λόγος είναι τα μεγάλα μηχανικά φορτία ή οι πιέσεις που ασκούνται σε μη ελαστικά και αγύμναστα μέλη του σώματος, τα οποία δεν αντέχουν και τραυματίζονται. Όμως και οι πτώσεις μπορεί να προκαλέσουν ρήξεις συνδέσμων, μηνίσκου ή κατάγματα του γόνατος.

Επιπροσθέτως, η εργασία σε ανώμαλο έδαφος και σε μη διαμορφωμένους χώρους όπως είναι μια οικοδομή, ένα φρεάτιο, μία σκάλα κλπ. μπορεί να προκαλέσουν διάστρεμμα δηλαδή στραμπούληγμα του αστραγάλου με οδυνηρά αποτελέσματα, όπως ρήξεις ή διάταση των συνδέσμων με πρήξιμο και πόνο και σε πολύ σοβαρότερες περιπτώσεις, ακόμη και κατάγματα των οστών της περιοχής αυτής.

Άλλα σημεία που κινδυνεύουν με κάκωση είναι οι ώμοι όταν προσπαθήσουμε να σηκώσουμε βαριά αντικείμενα, όπως λέει ο κ. Γουδέβενος. Ο λόγος είναι απλός: όταν ένα σώμα είναι μαθημένο σε ένα γραφείο καθημερινά, με αποτέλεσμα ο εργαζόμενος σπάνια να σηκώνει τα χέρια του, οι μύες αυτοί οι οποίοι είναι οι σταθεροποιητές έχουν γίνει ευάλωτοι και ευπαθείς σε κακώσεις. Είναι λοιπόν πολύ πιθανό, με λίγο φορτίο να προκληθεί μια τενοντοπάθεια ή μία ρήξη συνδέσμων ώμου κ.λπ.

Οι δε αγκώνες και οι καρποί των χεριών από την υπερχρήση εργαλείων όπως κατσαβίδια και τανάλιες, φτυάρια κλπ. μπορεί να πάθουν επικονδυλίτιδες, μυαλγίες και τενοντίτιδες.

Τέλος, ο αυχένας, από τα πιο ευπαθή σημεία του σώματος μας μπορεί εύκολα να παρουσιάσει ένα αυχενικό σύνδρομο από το κακό σκύψιμο ή ένα επικίνδυνο στρίψιμο του κεφαλιού.

Ο κ. Γουδέβενος εξηγεί ότι άτομα που έχουν ήδη κάποιο πρόβλημα μυϊκό, ή στις αρθρώσεις τους πρέπει να είναι ιδιαίτέρως προσεκτικά. Ενώ και οι υπόλοιποι καλό θα είναι πριν κάνουν κάποια τέτοιου είδους εργασία να πάρουν προφυλάξεις, όπως το να φορέσουν μια ειδική ζώνη στη μέση για να την κρατάνε σταθερή, μια επιγονατίδα στα γόνατα για να τα προφυλάξουν κ.λπ. Η πρόληψη σώζει, όπως λέει, ακόμα και σε αυτή την περίπτωση καθώς υπάρχουν ειδικά εργαλεία που προφυλάσσουν από ένα πιθανό ατύχημα. Σε περίπτωση ατυχήματος, η επίσκεψη σε έναν ειδικό είναι απαραίτητη γιατί ακολουθώντας ένα πρόγραμμα ασκήσεων θα είναι πιο εύκολη η επαναφορά των μυών μας και του σώματός μας στην πρότερη κατάσταση.

Όπως λέει, καλό είναι να βοηθάμε κατά τη διάρκεια των διακοπών γιατί νιώθουμε

ότι ξεφεύγουμε από τη σκληρή καθημερινότητα, το στρες και το άγχος που βιώνουμε στην εργασία μας αλλά, καλό θα είναι αυτό να το κάνουμε με προσοχή για να αποφύγουμε τυχόν κακώσεις που θα μας χαλάσουν τις διακοπές και ίσως μας «τυραννήσουν» ακόμα και μετά από αυτές.

Πηγή: naftemporiki.gr