

Ang mga taong nakakaranas ng mga vibration mula sa pagpapatakbo ng mabigat na kagamitan, tulad ng pangkomersyal na truck ay maaaring malagay sa panganib na magkaroon ng pinsala na nauugnay sa kalamnan at buto (musculoskeletal injuri, MSI). Ang mga pananakit at kirot na nararamdaman ninyo pagkatapos ng matagal na paghawak sa manibela, o ang sakit na nakukuha ninyo kapag iniikot ang mga paa ng dolly? Ang mga iyon ay maaaring mga pinsala sa kalamnan at buto.

Ano ang Musculoskeletal Injury (MSI)?

Gaya ng sinasabi sa pangalan, ang musculoskeletal injury ay tumutukoy sa pinsala na kinabibilangan ng mga kalamnan at iba pang malalambot na tisyu (kasama ang mga litid, ligament, at mga ugat) at ang mga buto. Ang mga pinsalang ito ay resulta ng paulit-ulit na mga paggalaw at aksyon nang matagal na panahon. Dahil paulit-ulit na ginagawa ang trabaho, ang mga propesyonal na driver ay mga pangunahing kandidato para sa MSI.

Ano ang mga salik ng panganib para sa MSI?

Nagmumula ang mga MSI sa mga aktibidad sa trabaho na madalas at paulit-ulit, tulad ng pagmamaneho. Ang mga MSI ay nauugnay sa mga pattern ng trabaho na kinabibilangan ng

- nakapirmi o limitadong mga posisyon ng katawan, o alanganing tindig (tulad ng pag-upo sa inyong wallet),
- patuloy na paulit-ulit na mga paggalaw (halimbawa, pagpapalit ng kambyo),
- puwersa na nasa maliliit na bahagi lang ng katawan, tulad ng kamay o pulsuhan (isaalang-alang ang dami ng oras na ginugugol sa matagal na paghawak ng manibela),
- pace ng trabaho na hindi nagbibigay ng sapat na pahinga sa pagitan ng mga paggalaw.

Pangkalahatan, wala sa mga salik na ito ang gumaganap nang magkahiwalay para magdulot ng mga MSI. Karaniwang nangyayari ang mga MSI bilang resulta ng kombinasyon at interaksyon sa mga ito.

Halos lahat trabaho ay nangangailangan ng paggamit ng mga braso, kamay at likod. Kaya, ang pinaka-karaniwang mga MSI ay nakakaapekto sa mga kamay, pulsuhan, siko, leeg, balik, at mga bahagi sa gulugod (isipin ang carpal tunnel syndrome o tensyon sa itaas na bahagi ng likod). Ang mga karaniwang paggalaw ng braso at kamay, tulad ng pagbaluktot, pagtuwid, paghawak, pag-twist, pagsara ng kamay at pag-abot, ay mga galaw lahat na dapat gawin ng mga driver sa buong haba ng anumang shift ng trabaho. Gayunpaman, ang pagtatrabaho gamit ang mga binti ay maaaring humantong sa MSI ng mga binti, balakang, bukong-bukong at mga paa, tulad ng masakit na mga tuhod o naninigas na balakang (mula sa masyadong madalas na pag-upo). Panghuli, ang ilan sa mga problema sa likod ay nagreresulta rin mula sa paulit-ulit na mga aktibidad.

Ang mga karaniwang paggalaw na ito ay hindi partikular na nakakasama sa mga ordinaryong aktibidad sa araw-araw na buhay. Nagiging mapanganib ang mga ito sa mga sitwasyon sa trabaho kung ito ay patuloy na paulit-ulit, madalas ay puwersahan, at higit sa lahat, ang bilis ng mga paggalaw at ang kakulangan ng oras para makapahinga sa pagitan ng mga ito.

Ano ang ilan sa mga sintomas?

Kasama sa mga palatandaan na maaaring nakakaranas kayo ng pinsala sa kalamnan at buto ang matitinding pananakit, pananakit sa ibabang bahagi ng likod, pamamanhid, panggingimay, nabawasang mass ng kalamnan, at panghihina/kawalan ng lakas.

Ano ang magagawa para maiwasan ang ganitong uri ng pinsala?

- Madalas na pagpapahinga
 - Bilang driver, maaaring mas mahirap itong gawin dahil sa dami ng available na mga lugar para magpapahinga, mga restaurant o mga hintuan ng truck,
 - Kung makakalabas kayo ng truck, gawin ninyo ito. Igalaw ang katawan ninyo, iunat ang mga kalamnan ninyo, maglakad-lakad muna sandali, baguhin ang inyong nakikita. Hindi lang nakakabuti sa katawan ninyo ang paggalaw, ngunit mabuti rin sa kalusugan ng inyong isip ang sariwang hangin at bagong tanawin.
- Ang pagbibigay ng prayoridad sa pagpapahinga kung maaari ay makakatulong ma mapaginhawa ang presyon sa mga kasukasuan at katawan.
 - Kung magagawa ninyo, gumugol ng ilang oras sa pag-uunat habang kayo ay nagpapahinga. Maaaring kasama sa mga pag-uunat na ito ang mga pag-ikot ng balik at mga pag-unat ng leeg para maibsan ang tensyon sa itaas na bahagi ng likod/balik. Ang ilan sa magandang mga mapagkukunan na madaling magagamit habang nasa cab ay makikita sa website ng CCOHS. Bagaman ang mga ehersisyong ito ay dinisenyo para kumpletuhin sa isang mesa, maaaring gamitin ang mga ito sa cab o passenger seat ng truck.
- Pagkain/nutrisyon
 - Uminom ng maraming tubig at likido (subukang iwasan ang mga inumin na maraming asukal),
 - Magdala ng maliit na cooler (na magkakasya sa cab) kung saan maaari kayong magdala ng prutas at mga gulay (kapag maaari), mga protein bar, at iba pang mga masustansiyang miryenda,
 - Subukang kumain ng masustansiya kapag huminto na kayo sa araw na iyon, at isang beses muli bago magsimula ang shift ng inyong trabaho.



» RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Telepono: 204-632-6600 | Email: info@rpmsafety.ca | Web: www.rpmsafety.ca

Address: 25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

(ipinagpatuloy)



MSI at Mga Propesyonal na Driver

Ang Mga Pag-vibrate ng Truck at Pisikal na Aktibidad na Nauugnay sa Industriya ng Trucking ay Maaaring Magkaroon ng Malaking Epekto sa Kalusugan ng Driver

- Pagpapalagay sa tamang tindig
 - Isaalang-alang ang tindig habang nagmamaneho kayo, at iwasang sumalampak o dumukwang nang labis,
 - Gamitin ang mga setting sa pag-adjust sa inyong upuan para mahanap kumportable at ergonomikong naaangkop na fit para sa katawan ninyo.
- Mga ehersisyo para lumakas
 - Mag-invest sa maliit na set ng mga weight o resistance band para itabi sa truck. Hindi ninyo kailangan ng buong set ng mga weight na may kasamang upuan para bigyan ang sarili ninyo ng workout; kahit ang 10-30 pound na weight na may sapat na pag-ulit ay daragdagan ang inyong lakas. Huwag ninyo lang itong gawin nang sobra at mapinsala ang sarili ninyo!
 - Maaari kayong gumawa ng mga aktibidad para lumakas gamit ang bigat ng sarili ninyong katawan habang nagpapahinga mula sa pagmamaneho. Kasama sa ilang halimbawa ang:
 - » *Palakahin ang Inyong Mga Balikat* (umupo nang diretso, ang mga kamay ay parehong nasa magkabilang gilid ng manibela. Dapat ang inyong mga siko ay nasa mga gilid ninyo at dapat bumuo ng 90-degree na anggulo ang inyong mga braso. Ito ay depende sa kung gaano kayo kalayong uupo mula sa manibela. Magtuon sa paggamit ng inyong mga balikat sa halip na sa inyong mga braso para gumalaw. I-relax ang inyong mga balikat, pagkatapos ay idiin mabuti ang inyong mga kamay sa manibela hangga't maaari. Dapat may maramdaman kayong tensyon sa inyong mga balikat kapag ginawa ninyo ito. Huwag itong alisin sa loob ng 10 segundo, pagkatapos ay alisin. Ulitin ito ng tatlo hanggang 10 beses.)

» *I-challenge ang Inyong Leeg* (palakasin ang mga gilid ng inyong leeg gamit ang isometric na mga ehersisyo. Ilagay ang kanan ninyong palad sa inyong kanang tainga. I-relax ang inyong kaliwang balikat. Kasabay nito, idiin ang inyong kamay at ulo. Huwag itong alisin sa loob ng 10 segundo, alisin at ulitin ito ng tatlo hanggang 10 beses. Ilagay ang inyong kaliwang palad sa kaliwang tainga ninyo, i-relax ang inyong kanang balikat at gawin din ito.)

Kailangan mo ba ng higit pang impormasyon?

Makakatulong ang RPM!

Makakatulong ang aming Advisory at Training team sa mga payo at template para gumawa ng programa para sa kaligtasan at kalusugan. Maaari rin naming pangasiwaan ang pagsasanay para matukoy ang mga panganiib at magsama ng mga kontrol para maiwasan ang mga pinsala.

Pakitandaan na ibinibigay ang mga kurso ng RPM sa mga kumpanyang nakarehistro sa RPM lang. Dapat nakarehistro ang inyong kumpanya sa RPM at nasa proseso ng pagkuha ng sertipikasyon o dapat nakakuha ng Certificate of Recognition mula sa SAFE Work Manitoba Trucking. Hindi pa nakarehistro sa programa ng RPM? Ngayon ang magandang araw para magsimula!

Mangyaring makipag-ugnayan sa RPM sa pamamagitan ng pag-email sa info@rpmsafety.ca o pagtawag sa 204-632-6600, o sa pamamagitan ng pagbisita sa aming website na www.rpmsafety.ca.

