

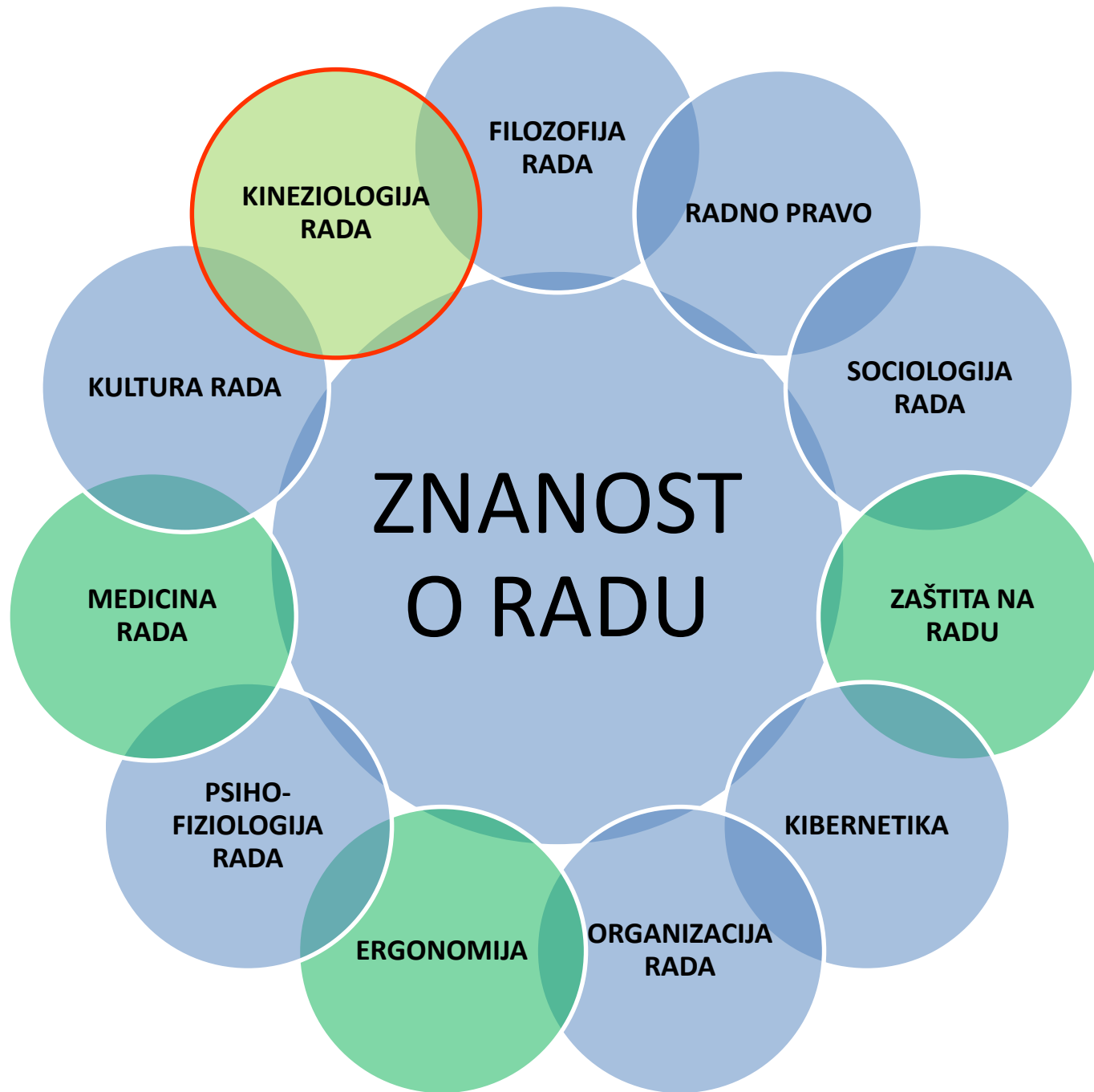
Uloga kineziologije rada u prevenciji bolnih stanja kralježnice



dr. sc. Josipa Nakić
josipa.nakic@kif.hr

**KINEZIOLOGIJA
RADA**

KINEZIOLOGIJA



Uloga kineziologije rada se ogleda u:

- čuvanju i unapređenju zdravlja radnika
- prevenciji mišićno-koštanih poremećaja
- sprečavanju progresije mišićno-koštanih poremećaja
- očuvanju radne sposobnosti
- očuvanju i povećanju produktivnosti rada
- smanjenju broja i težine ozljeda na radu
- smanjenju vjerojatnosti vraćanja starih ozljeda
- smanjenju trajanja i učestalosti bolovanja
- smanjenju fluktuacije radnika
- produžavanju radnog vijeka radnika te kasniji odlazak u mirovinu itd.

KINEZILOGIJA RADA

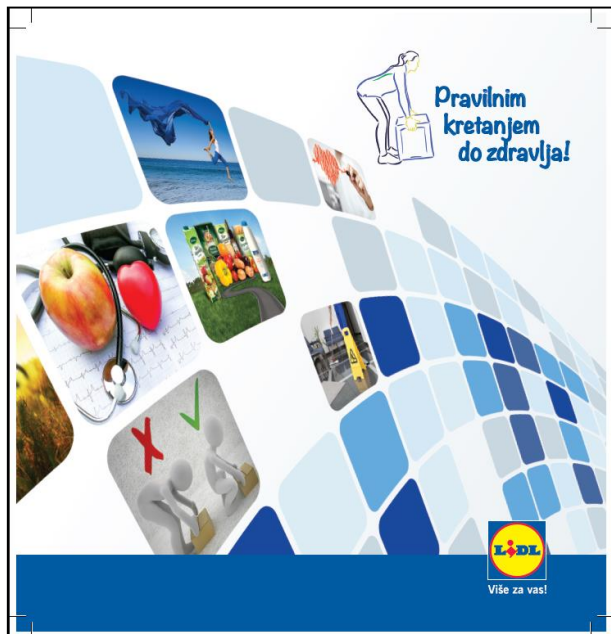




1. Skladišta - 2014/2015
2. Trgovine – 2016/2017
3. Uredi



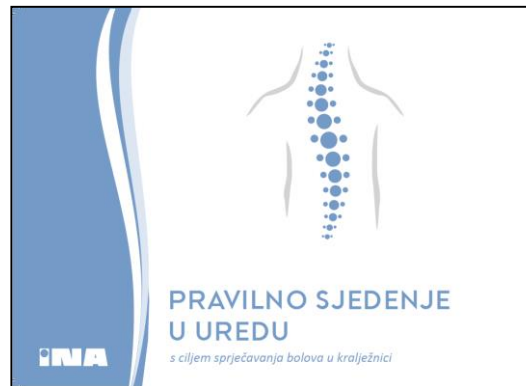
SKLADIŠTA



TRGOVINE



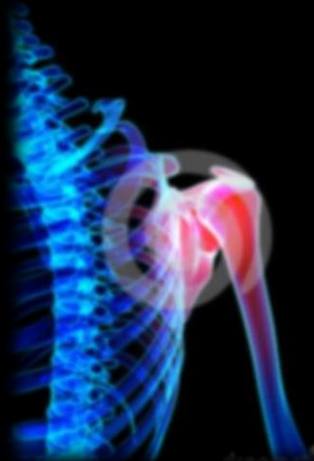
- Priručnici
- Plakati
- **Video materijali**
- Teoretsko – praktične edukacije



- priručnici
- teoretsko praktične edukacije 2016/2017
- promotivni video materijali

CILJEVI: PREVENCIJA MIŠIĆNO KOŠTANIH POREMEĆAJA

Kineziologija rada



Zašto naglasak na kralježnicu?



Pademija

80 % *(85% J.N)*

12 - 45 % *(25 i 39% J.N)*

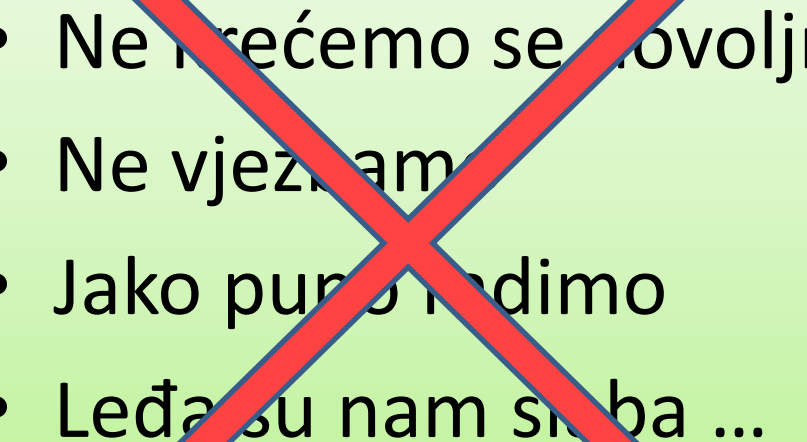
Fizičke i uredske radnike

Uvriježena su stajališta kako su primarni uzroci bolnih stanja kralježnice...

- Ne krećemo se dovoljno
- Ne vježbamo
- Jako puno radimo
- Leđa su nam slaba ...

Jesu li ovo primarni uzroci naših problema s MKP?

Ovo **nisu** primarni uzroci bolnih stanja kralježnice...

- 
- Ne prećemo se dovoljno
 - Ne vježbamo
 - Jako puno radimo
 - Leđima nam treba ...

Uzroci - rizični faktori

- Individualni : dob, spol, genske predispozicije, pušenje, naobrazba, ukupno zdravlje itd.
- Psihosocijalni: stres, depresija, kognitivne funkcije itd.
- Fizičko opterećenje: vrsta posla, jačina i način opterećenja itd.

Uzroci mišićno-koštanih poremećaja:

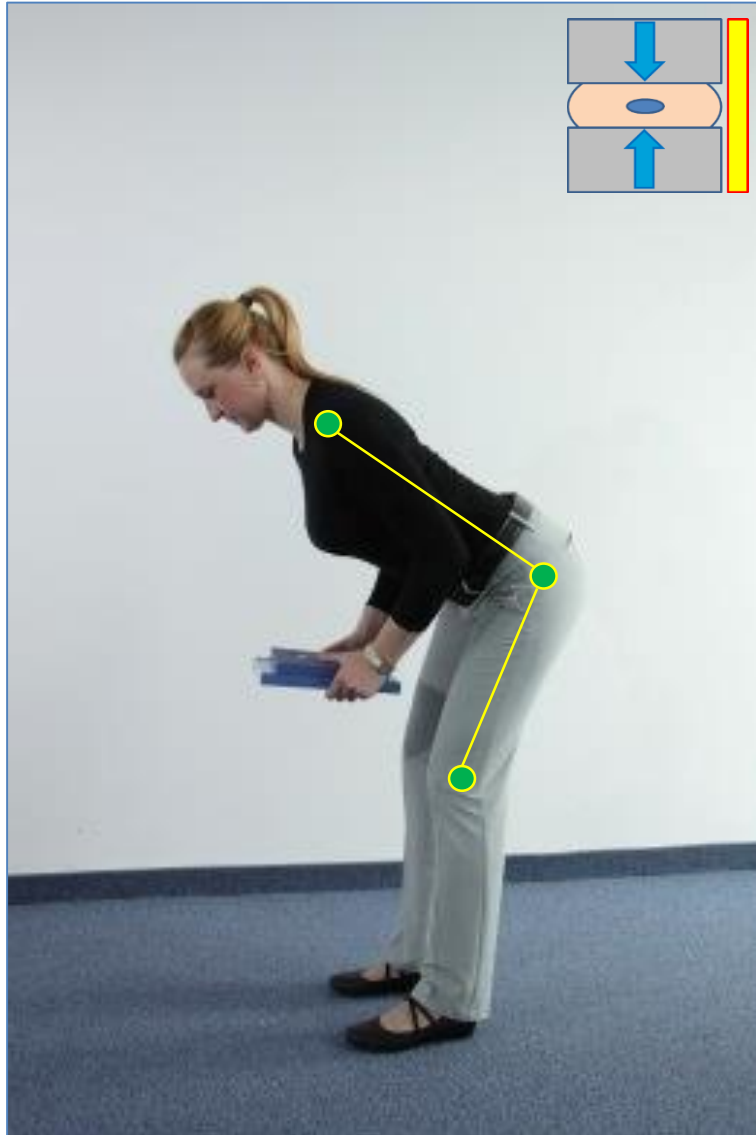
Primarni (Kvaliteta)

- Nefiziološki položaji –
Nepravilne posturalne navike
- Nefunkcionalni pokreti -
Nepravilne kretne navike

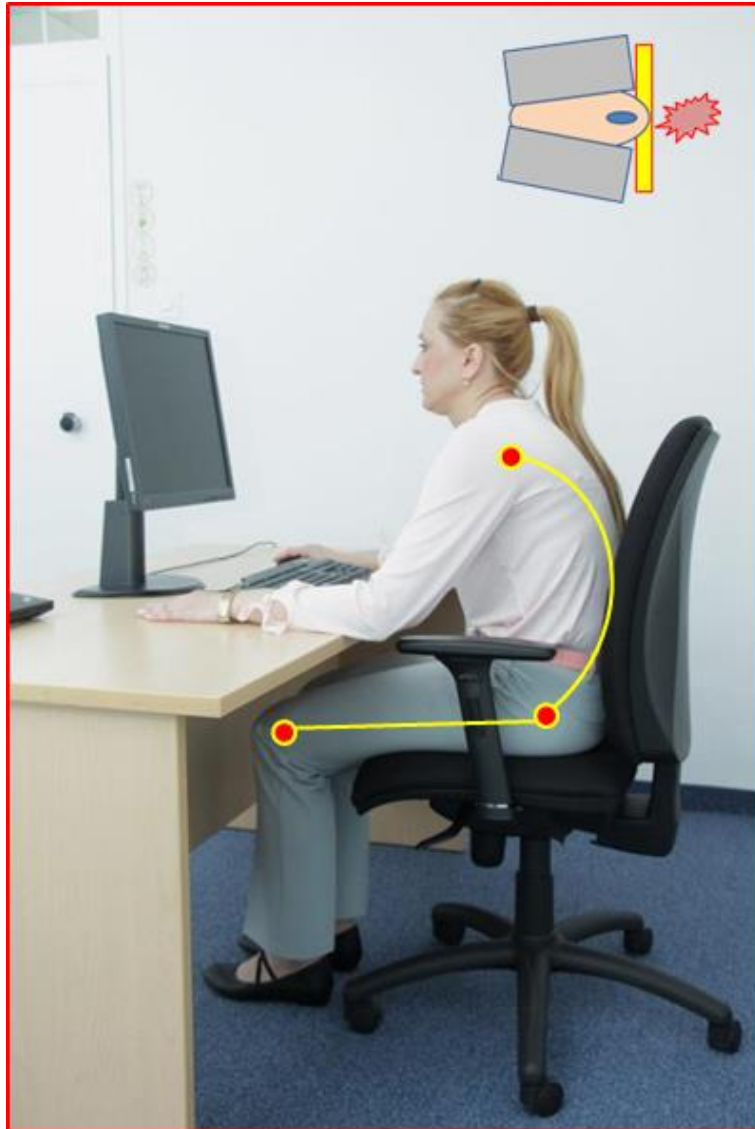
Sekundarni (Kvantiteta)

- Dugotrajne statičke pozicije
- Neadekvatne pauze tijekom rada
- Nedovoljno kretanja
- Slab trup – ne vježbamo

Klasični primjer – nefunkcionalni pokret



Klasični primjer – nefiziološki položaj



Još neki primjeri

- Torzija lumbalnog dijela kralježnice u sagitalnoj ravnini za više od 5°
- Torzija torakalnog dijela kralježnice za više od 40°
- Torzija cervikalnog dijela kralježnice od C2 do C7 za više od 40°
- Torzija cervikalnog dijela kralježnice između C1 i C2
- Različiti oblici torzija i fleksija kralježnice ili torzija i ekstenzija su posebno opasni
- Abdukcija ruku u frontalnoj ravnini s pronacijom dlana
- Unutrašnja rotacija ramena
- Lateralne fleksije kralježnice
- Sjedenje na sakralnoj kosti
- Asimetričnost
- Unilateralnost itd.

**Radnik mora primiti
ključne informacije za
njegovo radno mjesto.**

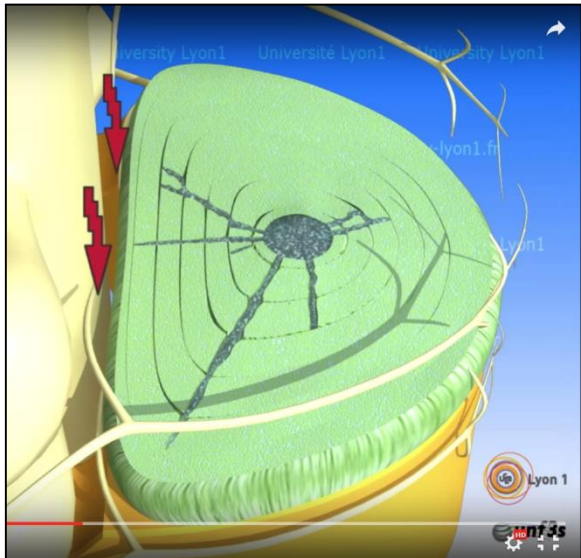
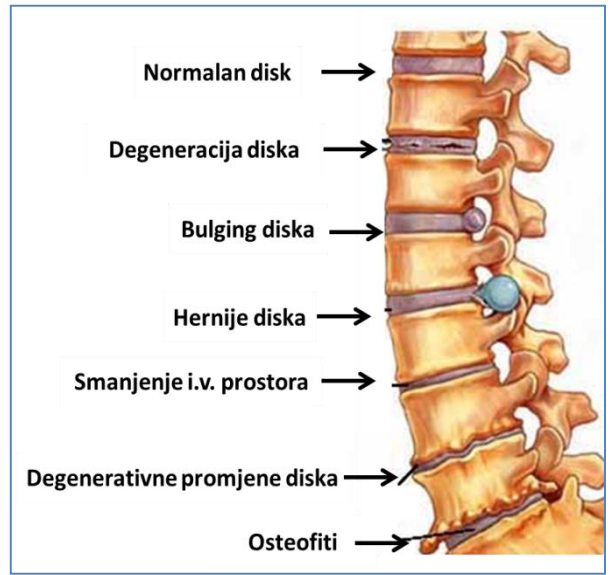
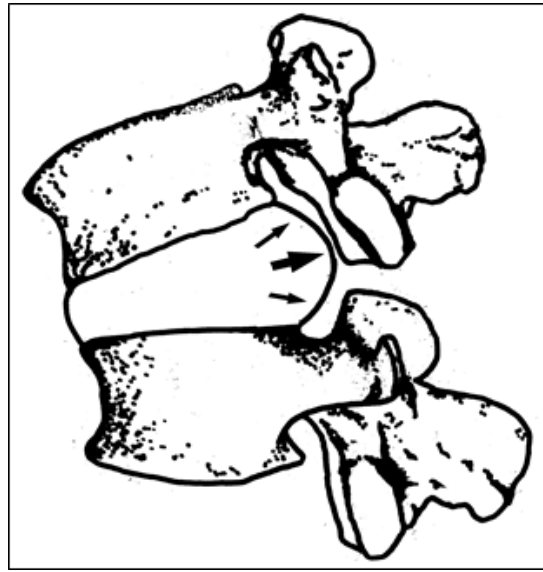
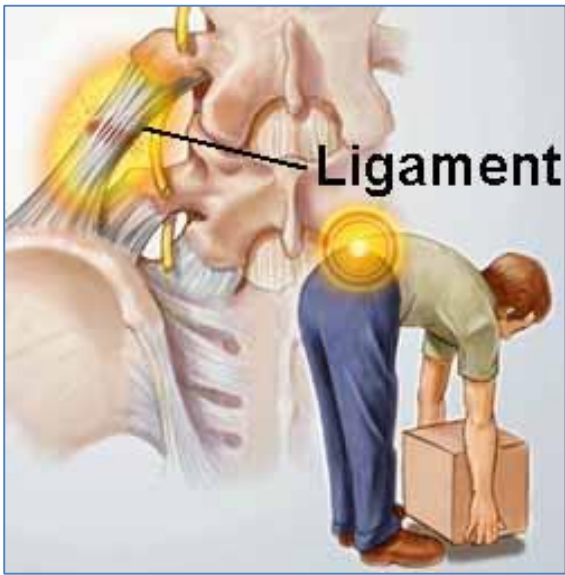
KINEZILOGIJA RADA

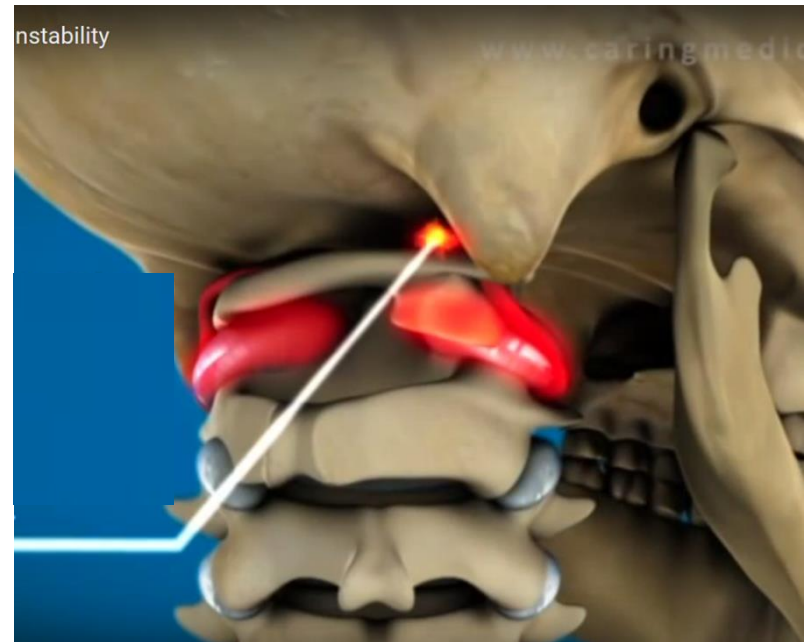
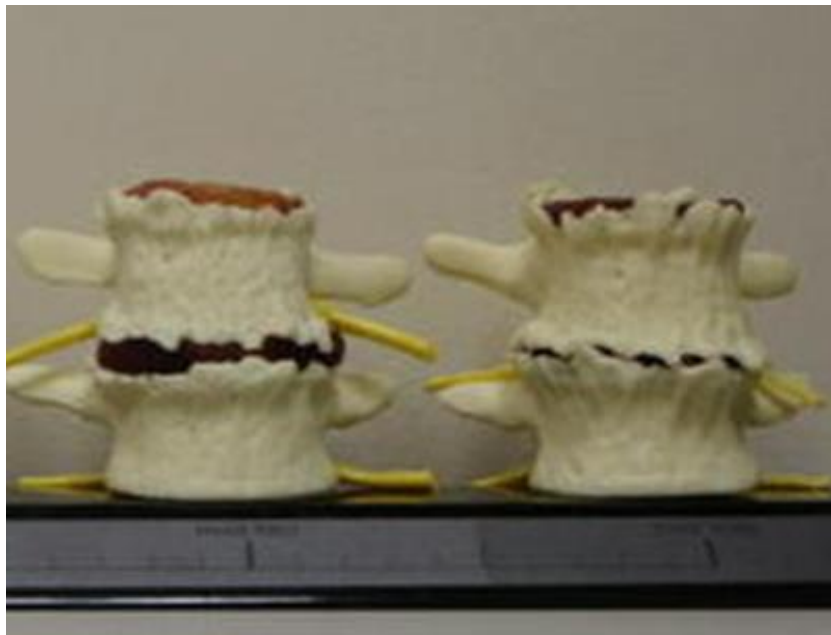
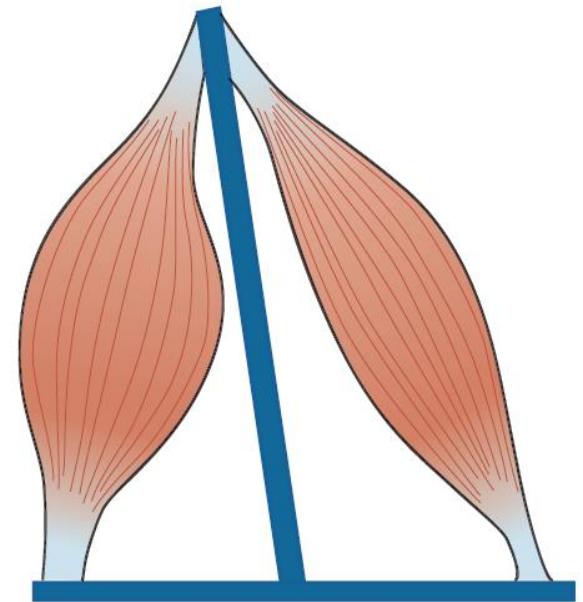
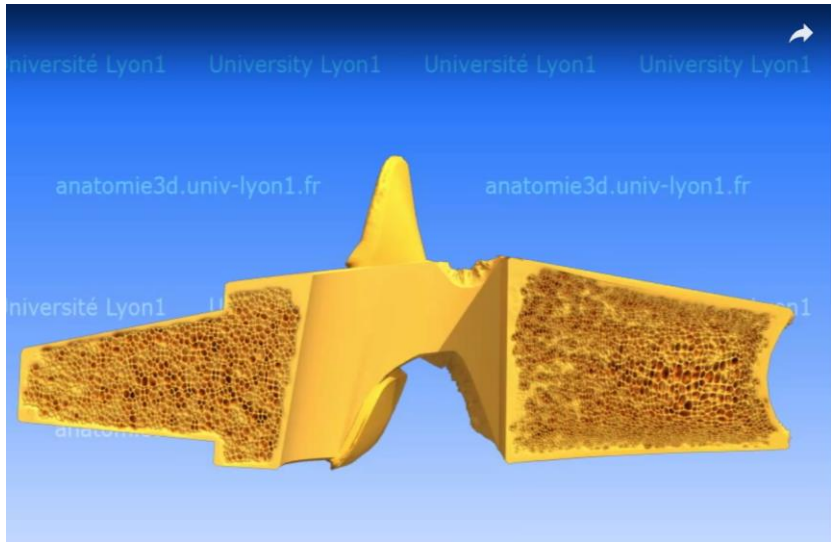


**Radnik mora primiti
ključne informacije za
njegovo radno mjesto.**



**Kontinuirana primjena
nefizioloških položaja i
nefunkcionalnih
pokreta...**





Usljied svega navedenog mođe doći do:

- lokalizirane boli
- boli sa širenjem u ruke ili noge
- tupe boli, oštre boli, sijevanja, rezanja, probadanja
- utrnulosti
- trnci
- ukočenosti
- pritisak
- umor
- mišićnu slabost
- mišićna napetost
- mišićni spazam,

- hladne ruke i/ili noge
- žarenja
- peckanja
- gubitka osjeta dodira
- slabljenja kontrole sfinktera
- vrtoglavica
- nesvjestica
- mučnina
- iskrenje pred očima
- zujanje u ušima
- „drop attack” itd..

BOL

BOL

KAPACITET

GENETIKA

DOB

MEHANIKA

GENETIKA

DOB

MEHANIKA

GENETIKA

DOB

MEHANIKA

GENETIKA

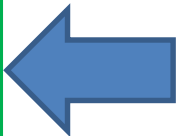
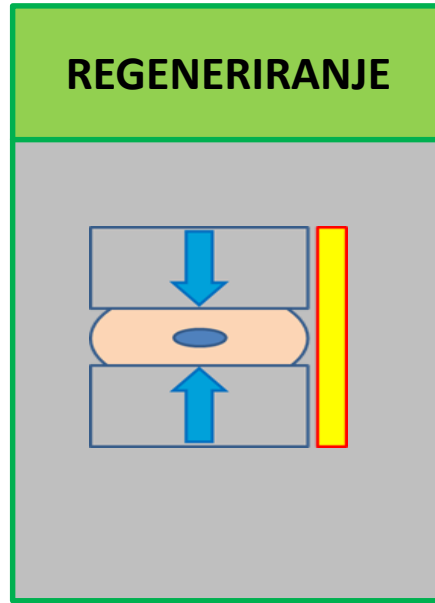
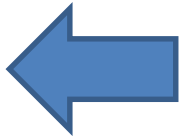
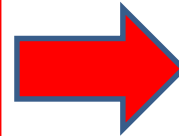
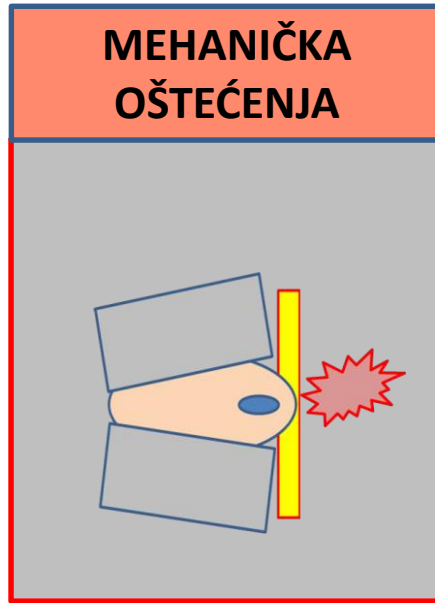
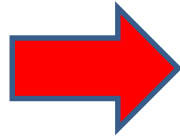
DOB

MEHANIKA

GENETIKA

DOB

MEHANIKA

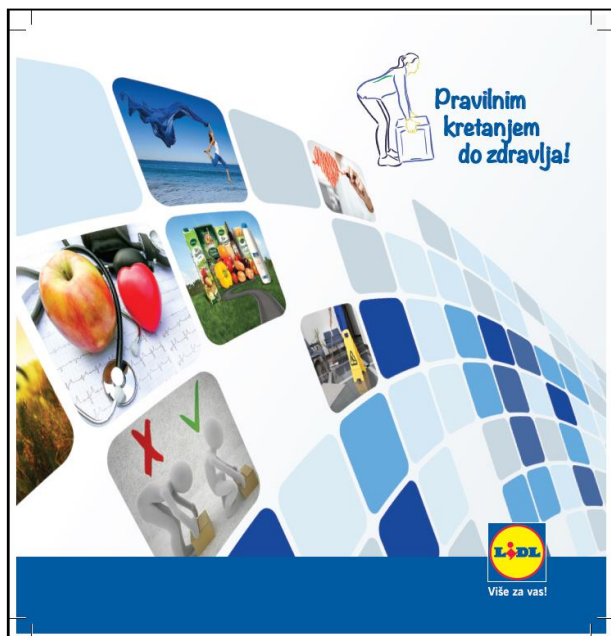




1. Skladišta - 2014/2015
2. Trgovine – 2016/2017
3. Uredi



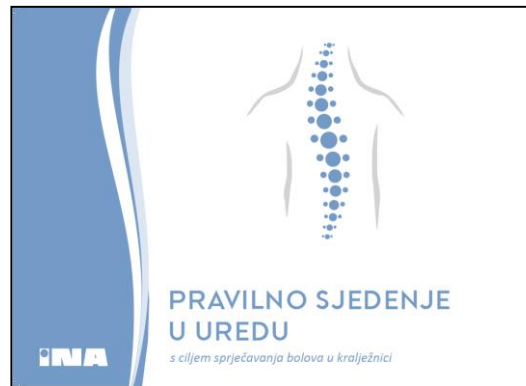
SKLADIŠTA



TRGOVINE



- Priručnici
- Plakati
- Video materijali
- Teoretsko – praktične edukacije



- priručnici
- teoretsko praktične edukacije 2016/2017
- promotivni video materijali

Važnost pravilne mehanike položaja i pokreta

1. Masa tereta
2. Vrijeme provedeno u nekoj nepravilnoj poziciji
3. Broj ponavljanja
4. Brzina pokreta
5. Amplituda pokreta
6. Prijašnje ozljede
7. Godine života

ZAKLJUČAK

***Pravilno kretanje i rad je
primarni oblik fitnesa i
preduvjet zdrave kralježnice.***