

KINEZIOLOGIJA RADA

Pravilna mehanika kretanja u radu i
praktične mjere prevencije bolnih stanja kralježnice

dr.sc. Josipa Nakić
Kineziološki fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

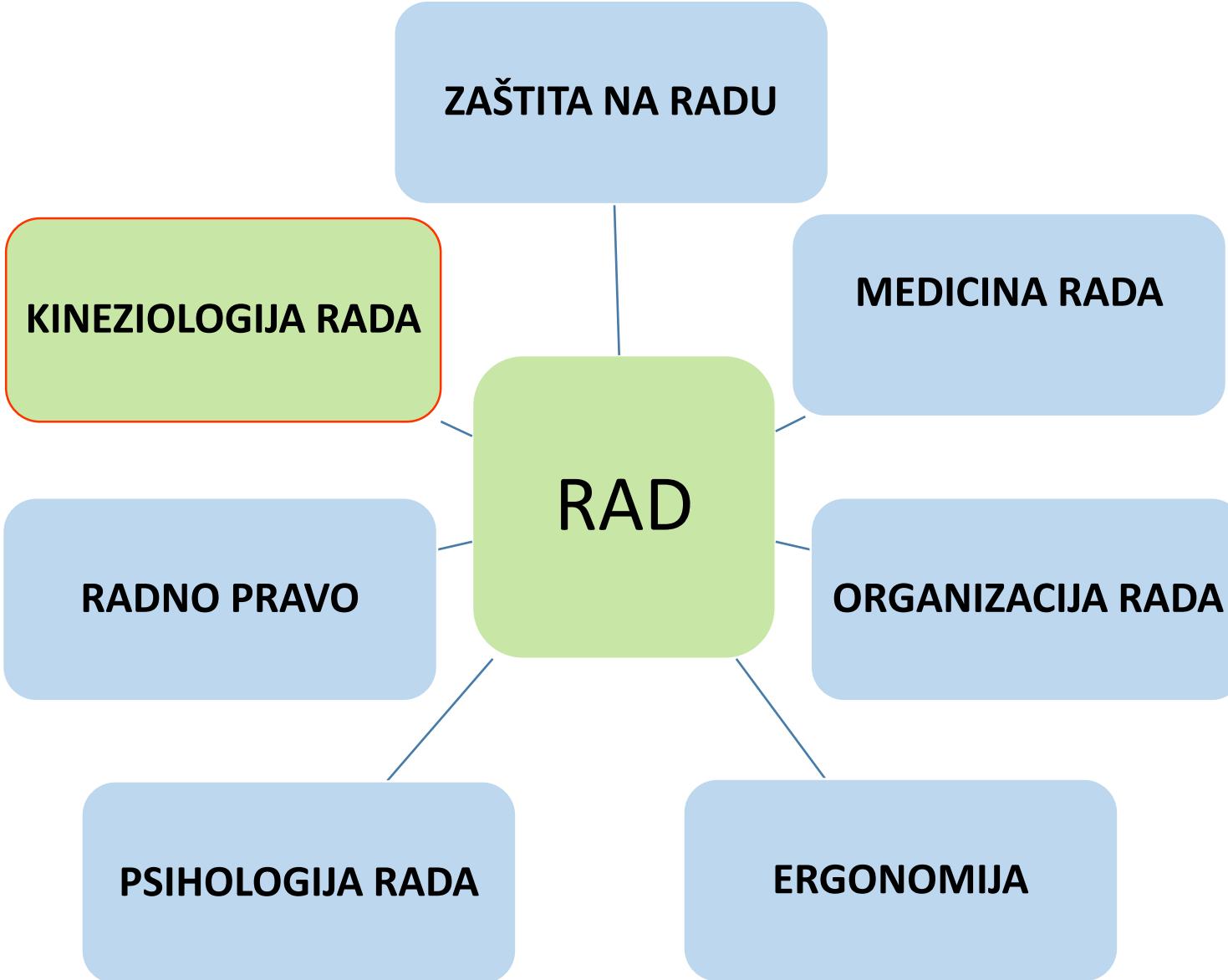
josipa.nakic@kif.hr

A large light green circle represents the field of Kineziologija. Inside it, a smaller red-bordered box contains the text "KINEZIOLOGIJA RADA". The text "KINEZIOLOGIJA" is written in large bold black letters at the top center of the green circle, and "znanost o pokretu" is written below it in a smaller black font.

KINEZIOLOGIJA RADA

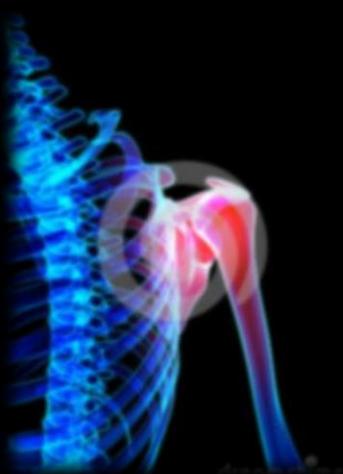
KINEZIOLOGIJA

znanost o pokretu



KINEZIOLOGIJA RADA

Prevencija mišićno-koštanih poremećaja i očuvanje radne sposobnosti



Mišićno-koštani poremećaji povezani s radom (work-related musculoskeletal disorders)





Kumulativna trauma

**PRODUKTIVNOST
POSLOVANJA**

RADNA SPOSOBNOST

**ZDRAVLJE
(prevencija M-K poremećaja)**

KINEZIOLOGIJA RADA

EU-OSHA

- 60% svih zdravstvenih problema koji su povezani s radom se odnosi na MKP.
- Rizični faktori MKP na radnim mjestima:
 - Postura (43%)
 - Ponavljači pokreti
 - Umarajuće pozicije
 - Rukovanje teškim teretima
 - Podizanje i premještanje ljudi itd.

KINEZIOLOGIJA RADA

POLOŽAJI

Nefiziološki

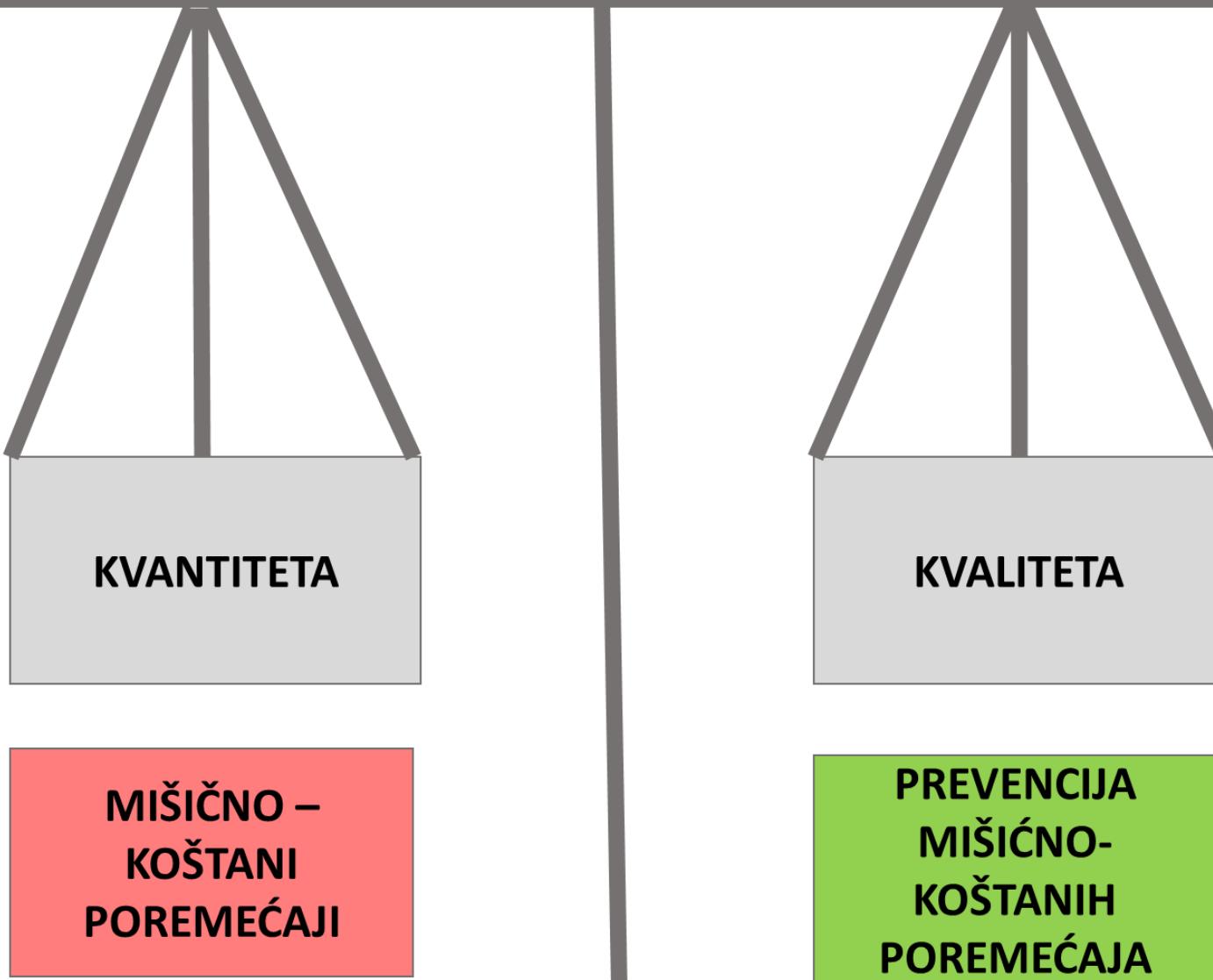
Fiziološki

POKRETI

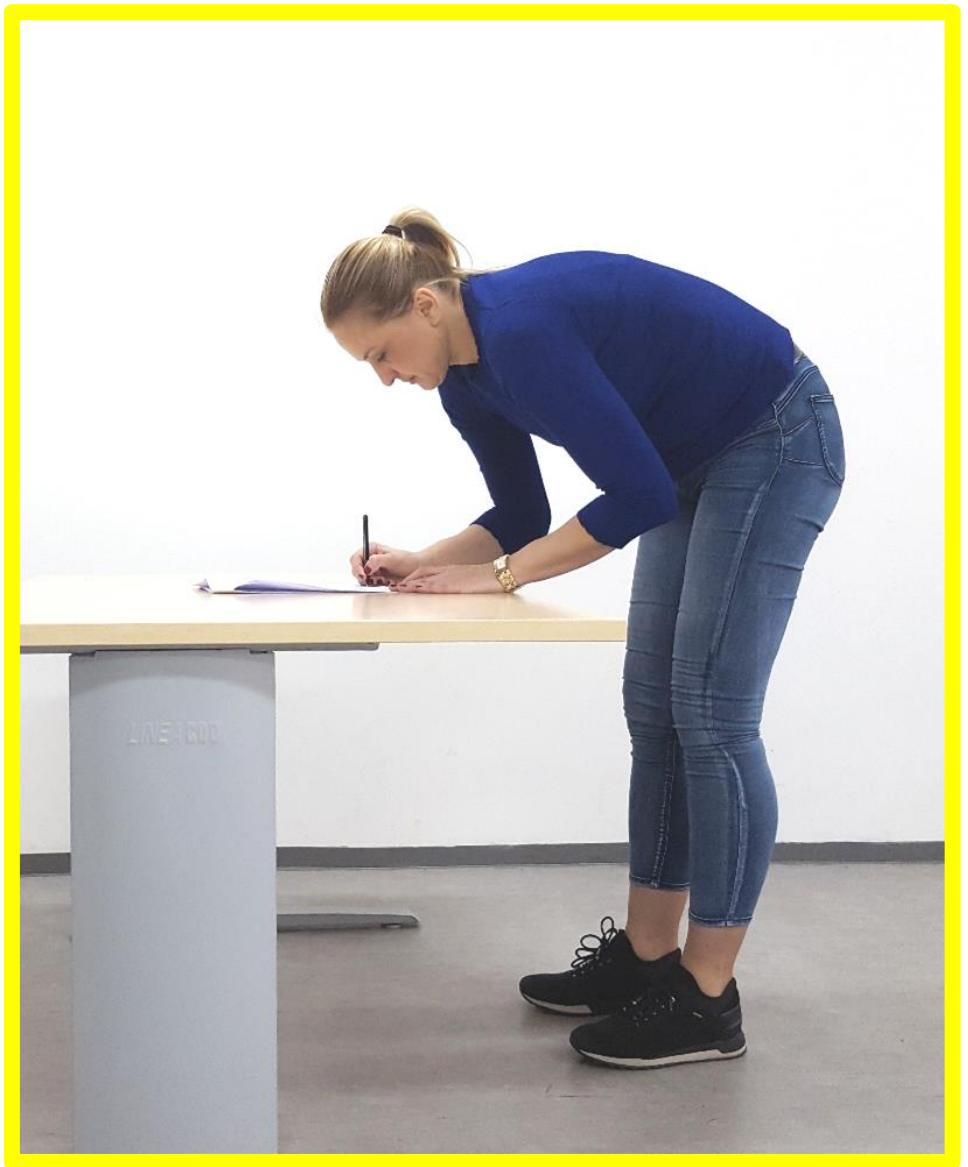
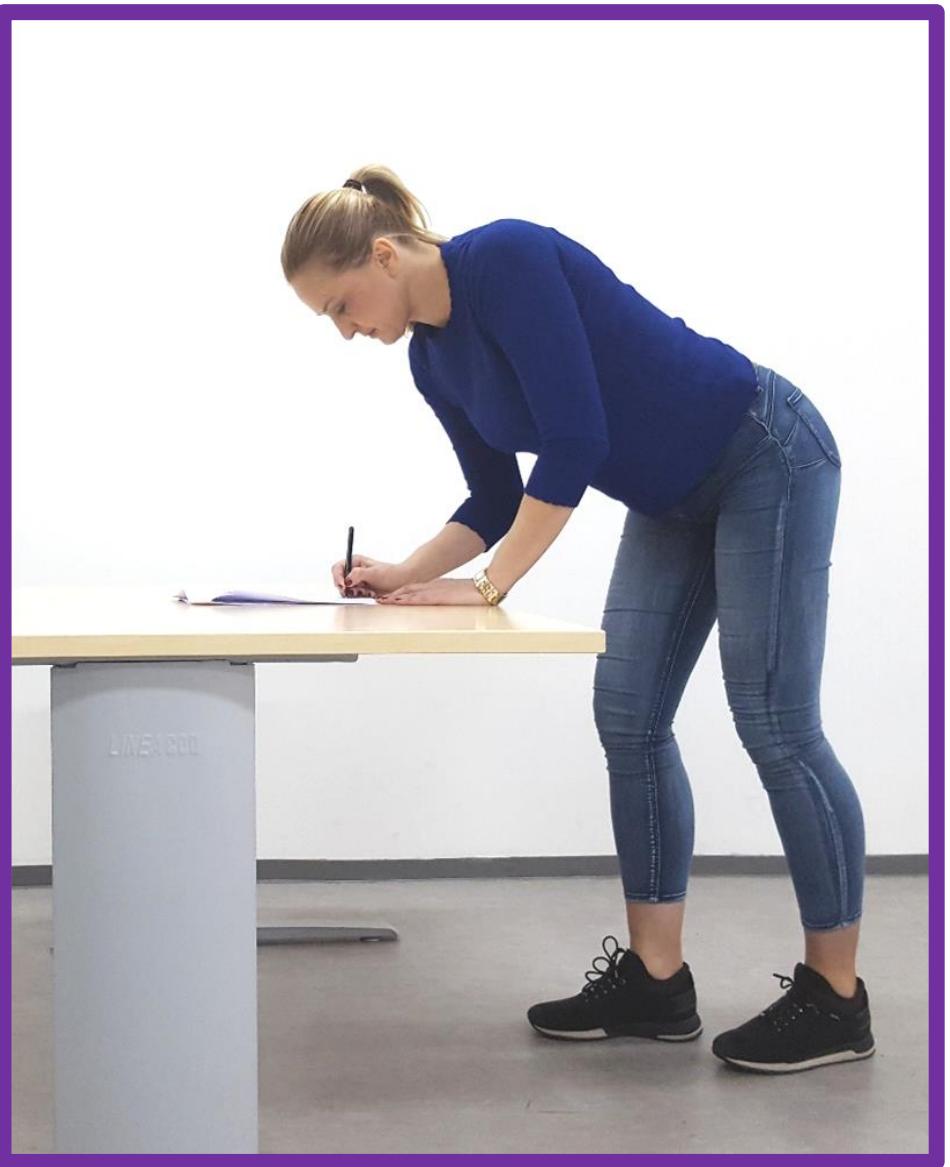
Nefunkcionalni

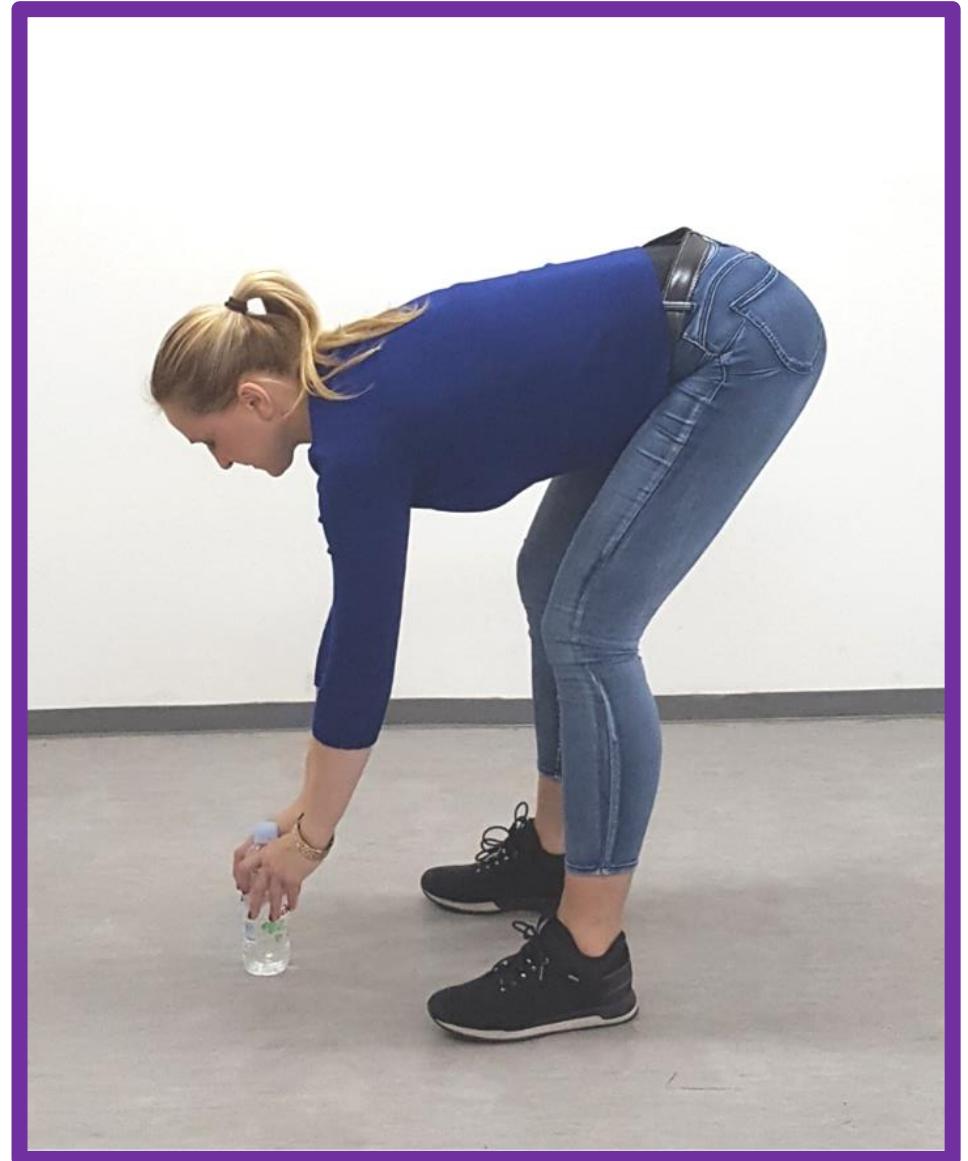
Funkcionalni

STATO-DINAMIČKA OPTEREĆENJA NA RADNOM MJESTU







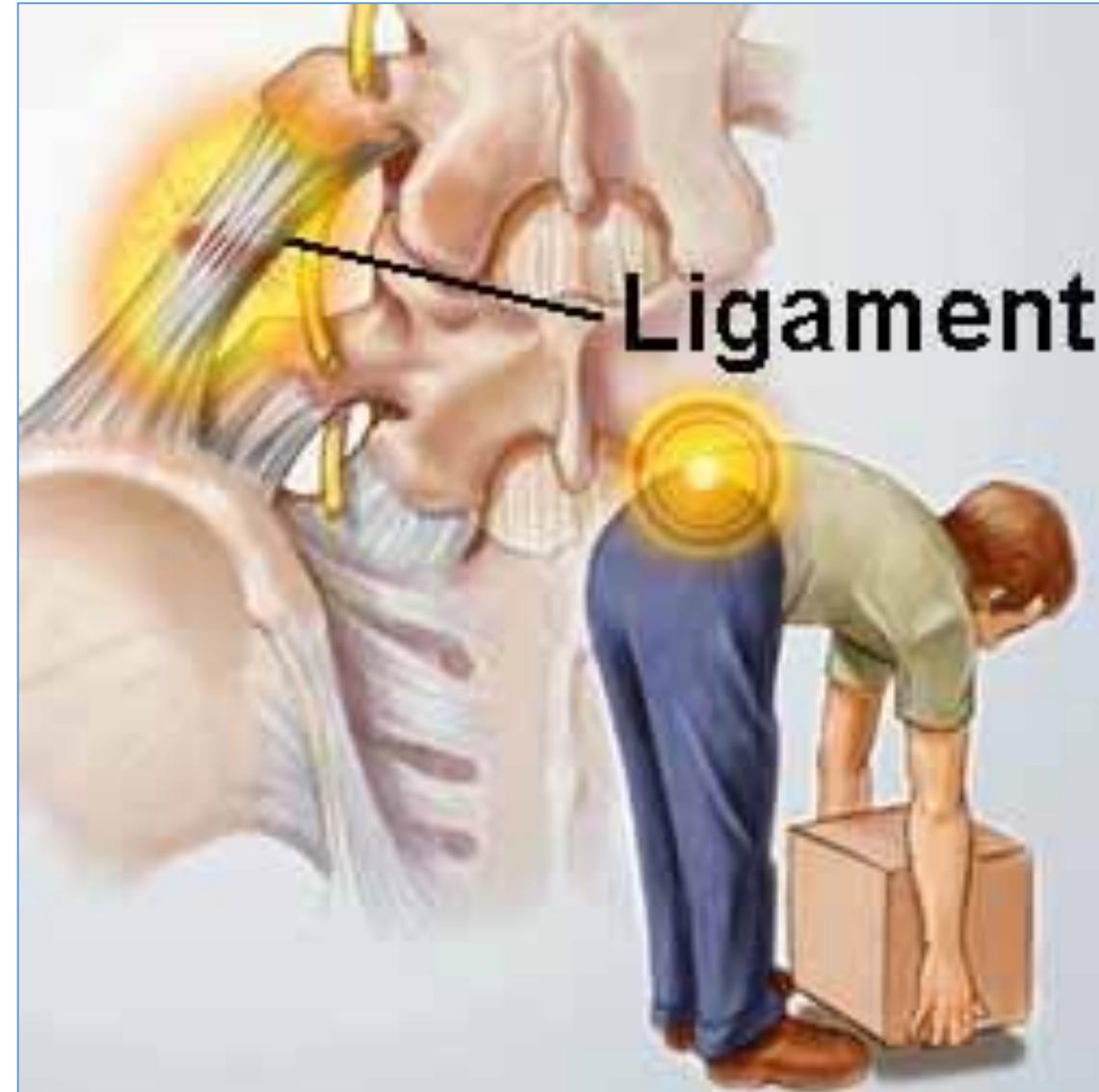
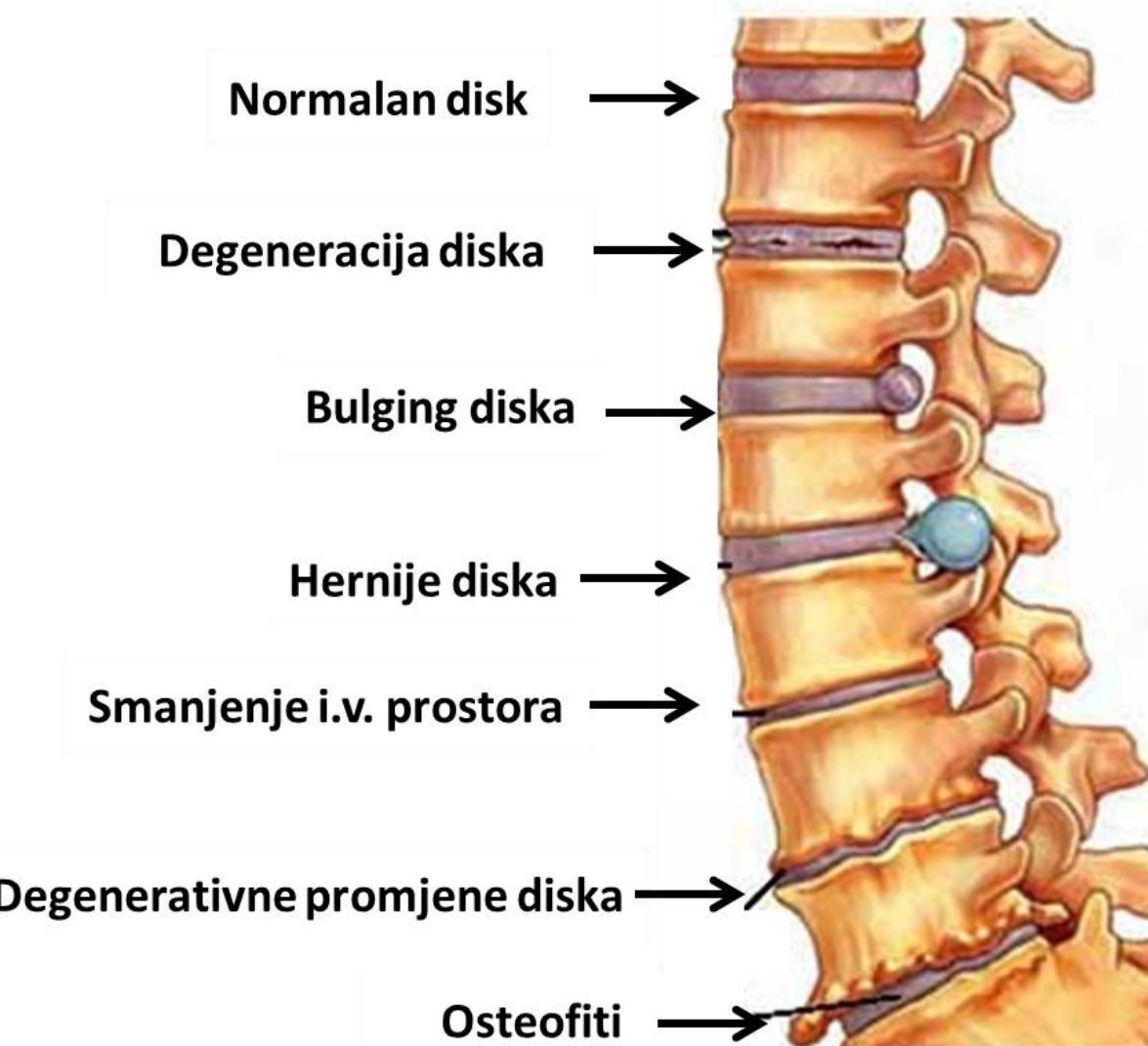




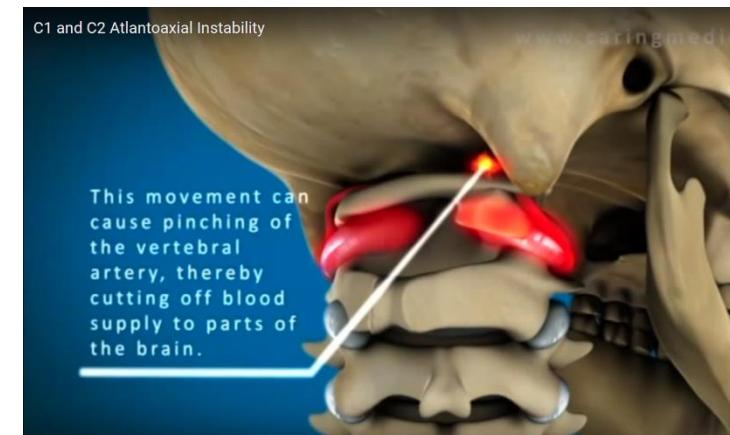
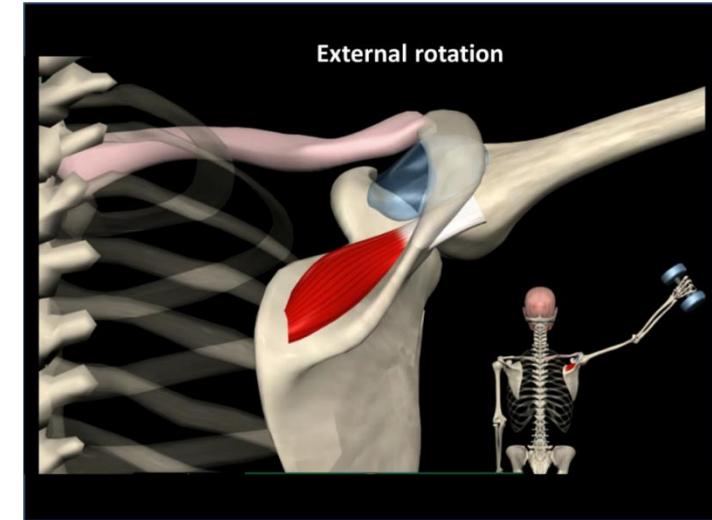
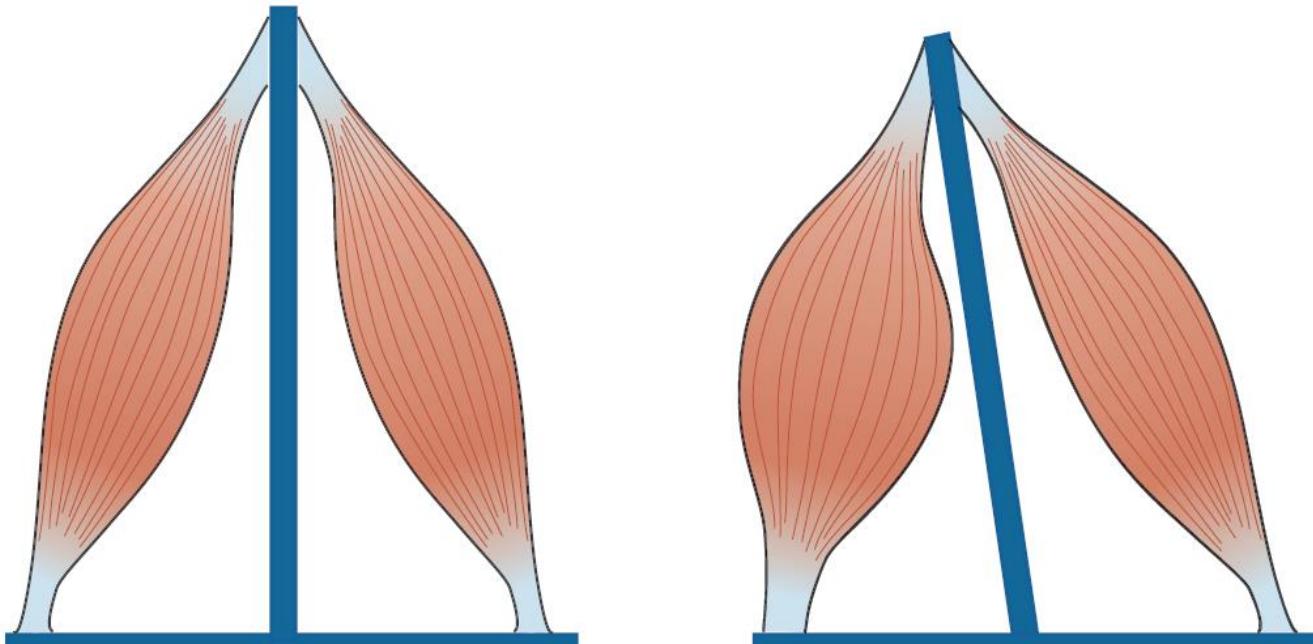




Mišićno-koštani poremećaji - mehaničkih oštećenja



Mišićno-koštani poremećaji - mehaničkih oštećenja



KINEZIOLOGIJA RADA

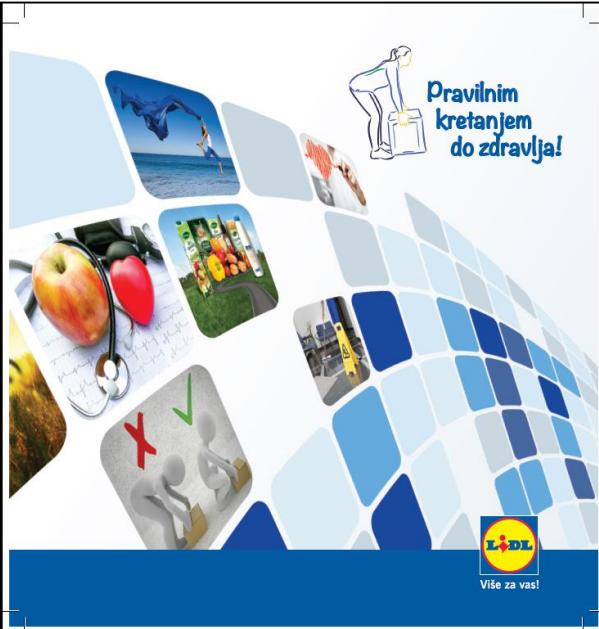


ZAVOD ZA
VIJESTOĆENJE,
PROFESSIONALNU
REHABILITACIJU I
ZAPOŠLJIVANJE
OSOBA S
INVAZITETOM





SKLADIŠTA



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

TRGOVINE



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

POKRETI KOJI ČINE PROMJENU

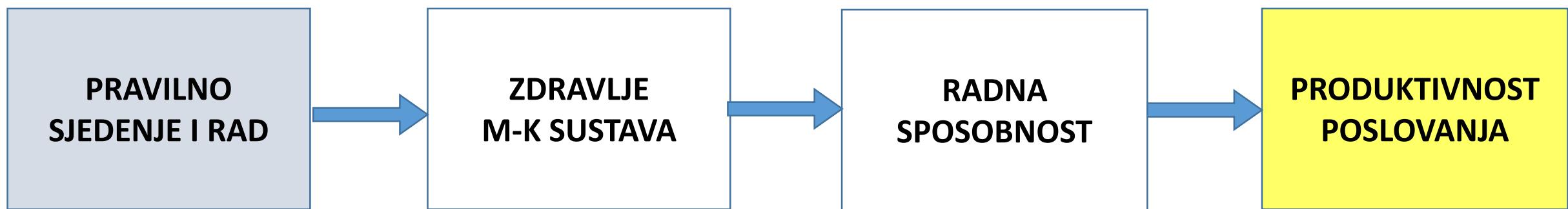


- Edukativni treninzi za radnike i stručnjake zaštite na radu
- Priručnici i video materijali trajno dostupni svim radnicima

INA

ZDRAVLJE+
POKRETI KOJI ČINE PROMJENU

Zaključak



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

josipa.nakic@kif.hr