



المعهد الوطني لظروف الحياة المهنية
المعهد الوطني لظروف الحياة المهنية
Institut National des Conditions de Vie au Travail

المملكة المغربية
المملكة المغربية
Royaume du Maroc



المخاطر الناجمة عن الضغوط الجسمية أثناء العمل

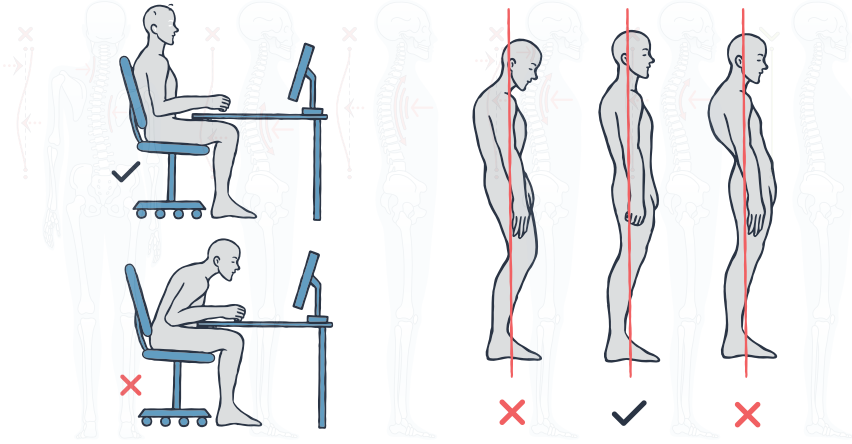
المخاطر الناتجة عن الضغوط الجسمية أثناء العمل :
خطر غير مرئي، لكنه حقيقي !

« الحركة الصحيحة هي أفضل وسائل الوقاية »



تعريف

نعني بالضغط الجسمي أوضاع العمل غير المريحة أو المطولة أو المتكررة، والتي تتطلب جهدا مفرطا من بعض أجزاء الجسم مثل الظهر، الكتفين، المعصمين أو الركبتين. هذه الأوضاع قد تؤدي مع مرور الوقت إلى آلام مزمنة ومشاكل عضلية هيكلية إذا لم تتخذ إجراءات وقائية مناسبة لتفاديها.



المهن الأكثر تعرضا



قطاع الصحة ومساعدة
الأشخاص ورعايتهم



النقل واللوجستيك: السائقون
(وضعية جلوس مطولة ، اهتزازات)



الصناعة والأوراش



البناء والمناولة



الطلاقة، التجميل، إلخ.



المكاتب والمعلومات:
الجلوس أمام الشاشة
دون تهيئة مناسبة



الزراعة

المخاطر المحتملة

- اضطرابات عضلية هيكلية (TMS): آلام في الظهر، العنق، الكتفين، المعصمين، الركبتين
- حوادث الشغل (حركات خاطئة، سقوط ناتج عن اختلال في التوازن الوضعي)
- آلام مزمنة في العنق أو أسفل الظهر أو الكتفين أو المعصمين
- تعب مزمن وتوتر



الأمراض المرتبطة

- آلام أسفل الظهر وعرق النسا
- التهاب الأوتار (الكتف، المرفق، المعصم)
- متلازمة النفق الرسغي
- انزلاقات غضروفية

الوقاية

الوقاية الجماعية

- تهيئة أماكن العمل (طاولات قابلة للتعديل في الارتفاع، كراسي مريحة).
- تنويع أوضاع العمل والتخطيط لفترات الراحة.
- استخدام وسائل مساعدة ميكانيكية للمناولة، (عربات، رافعات، هياكل خارجية).
- التدريب على الحركات الصحيحة والأوضاع الآمنة أثناء العمل.
- التقليل من الحركات المتكررة عبر تدوير المهام.
- تنويع الوضعيات والحركة بانتظام.

الوقاية الفردية

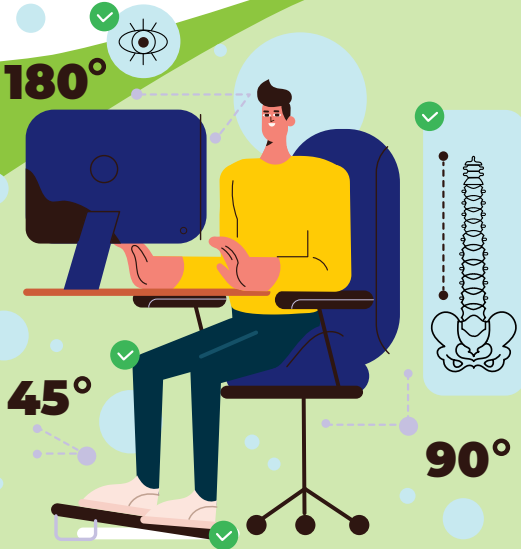
- تعلم تقنيات الرفع الآمن
- تصحيح الوضعية، (ظهر مستقيم، ثني الركبتين عند رفع الثقل).
- الحفاظ على نشاط بدني منتظم لتعزيز العضلات والمفاصل
- الإبلاغ المبكر عن الآلام لطبيب الشغل



الإطار القانوني

- مدونة الشغل.
- جدول الأمراض المهنية رقم 2.7 المتعلق بالأمراض المزمنة الناتجة عن بعض الحركات والوضعية المهنية
- جدول الأمراض المهنية رقم 2.9 المتعلق بالأمراض المزمنة للفقرات القطنية "العمود الفقري القطني" الناتجة عن المناولة اليدوية للأحمال الثقيلة

وضعية جيدة، تعني صحة أفضل



www.incvt.ma



المعهد الوطني لظروف الحياة المهنية
المعهد الوطني لظروف الحياة المهنية
Institut National des Conditions de Vie au Travail