



Nork esan ote zuen "lana, osasuna da" hura? Agian ez zuen gehiegi pentsatu, baina hortxe geratu zaigu esapide edo klitxe moduan. Egia da lanean jarduteak hainbat mesede dituela (bai adimenarentzat eta bai autoestimuantzat), baina dena ez da onerako, eta zenbait lanek mesede baino kalte gehiago ere egin diezaioke gure ongizateari.



Artxibokoa

Lana... osasuna ote da?

Jabier Agirre*

Normalean jasaten ditugun gaitasun eta trastornoetako asko geure lanak sortuak dira, argi eta garbi esan. "Oro har", dio Francisco Javier Sanchez Lores doktoreak, Laneko Medikuntza Espezialista direnen Elkarteko lehendakariak, "ez dira hartzen behar diren neurriak lanean ari garen bitartean gure osasuna ez hondatzeko, lanetik eratorritako arriskuei buruz oso informazio gutxi eduki ohi dugulako. Emakumeak, oro har, eta nire esperientzia propioaren arabera, zuhurragoak dira gizonezkoak baino, eta beren lan-esparrua ezagutzeaz gehiago arduratzen dira. Eta bestetik, laneko osasunean hezten direnean, gizonezkoek baino hobeto erantzuten dute".

Milaka kasu

Erraz uler daitekeen bezala, ez dago fidatzeko moduko estatistikarik beren lanetik eratorritako trastorno edo gaitzen bat duten pertsonak zenbat diren jakiteko, kasu askotan alterazioa edo mina ez baitaio lanbideari egozten.

Onartu egiten da, ordea, gaur egun ez dagoela horretatik libratzen den kategoria profesional edo ofiziorik, eta erasanak milaka direla mundu osoan, dela arkitekto, arotz, mediku, igeltsero edo mekanikari. Izan ere, jarrera edo postura jakin batzuk, lan-egoera eta etengabe errepikatzen diren mugimenduak baitira kasu askotan konponbiderik ez duten arazo muskular eta lesioen sortzaileak.

Lanbidez lanbide, arriskuaren bila

Ikus ditzagun banan-banan lanbide batzuk, berorietan aritzeak epe ertain edo laburrera sor ditzaketen arriskuak nabarmenduz.

Bulegoa

Bulegoetan izaten diren lan-arriskuetatik ergonomiko deituak azpimarratu behar dira, alegia laneko tresnak gaizki diseinatuak daudelako agertzen direnak: trastorno muskuloeskeletikoak, bizkarreko minak, lepokoak, edo eskumutur nahiz ukondoetako minak. Denbora luzez bate-

re zuzenketarik egin gabe mantentzen badira, artrosia agertzea errazten dute. Aipatzekoak dira, eta egunetik egunera gehiago gainera, ordenadorearen erabilerak eragindako ikusmen-trastornoak. Arrisku psikosozialek ere gero eta garrantzia handiagoa hartzen ari dira (lanaren antolamentu txarragatik aspertzea, ordu-tegi desegokia, karga, etab.). Pato-



Artxibokoa

Bulegoetan izaten diren lan-arriskuetatik, laneko tresnak gaizki diseinatuak daudelako agertzen direnak azpimarratu behar dira.



logia psikosomatikoa izan ohi da gehienbat: depresioak (hainbat larritasun-mailetakoak), antsietatea, estresa, alterazio digestiboak, insomnioa edo loezina, ... Bulegoan lan egiten baduzu bete ongo aholku hauek:

- * Aulkian eseritakoan, eserleku guztia bete edo okupatu beharra dago, bizkarra aulkiaren bizkaraldearen kontra zuzen mantenduz. Oin-euskarri batek postura hobeto mantentzen lagunduko dizu. Lepoaldean (orno zerbikaletan) presioa arintzeko, egin birak edo errotazioak buruarekin aurrera, atzera eta alboetara.
- * Telefonoa eskuarekin hartu, eta ez sorbalden eta belarriaren artean.
- * Ordenadore aurrean ari zarenean, ez erabili kristal ilunak dituen betaurrekorrik. Pantaila sarri garbitu, hatzen arrastoek argi-islak eragin baititzaizkete. Gauza bera gertatzen da kolore zuria edo oso argiak dituen arroparekin. Begien eta ordenadoreko pantailaren artean 50-70 cm-ko distantzia eduki behar da gutxienez.
- * Aireak ez luke kargatuegia egon behar (kontuz, beraz, zigarroen kearekin), begietako irritazioak edo arnas aparatuko trastornoak sor daitezke eta.

Produktu kimikoak erabiliz

Zure lanbidean disolbatzaileak, produktu kimikoak, pinturak, etab. erabiltzen badituzu, edo garbitasuneko zerbitzuren batean ari bazara, lehenik eta behin ontzi guztiek dituzten instrukzioak eta jarraibideak irakurri behar dira. Ondoren, babes pertsonalerako jazkiak behar bezala erabiltzea ezinbestekoa da, eta horietakoak dira eskularruak, maskarillak edo anteojuak. Produktu kimiko batzuek (ez guztiek, noski) nerbio-sistemari erasan diezaiokete eta badira kantzerigenoak izan daitezkeenak ere, disolbatzaileak adibidez. Horrelakoak sarritan erabili beharra tokatuz gero, komeni da ahal izanez gero babestea, eskularruak eta mozorroak jantziz. Babes-neurri honekin substantzia kimiko jakin horrek dituen ondorio grabeenak saihestuko dituzu eta baita horiek baino arinagoak diren beste batzuk ere; dermatologikoak, esaterako.



Artxibokoa

Ile-apaindegi edo edertasun-aretoetan
Ofizio honetan aritzen diren profesionalak erabiltzen dituzten produktu batzuetako osagaien ondorioz, lesioak ager daitezke larruazalean. Eskularruak erabiltzea ezinbestekoa da, beraz. Bestalde, eta behin eta berriz errepikatzen diren

zutik. Jarrera dinamikoan zutik lan egiteak, ibilian alegia, ez du arazo berezirik sortzen. Kaltea ordu askotan mugitu gabe egoteak dakar, horrekin sistema benosoa (hankako zainak, batez ere) hondatzen baita, gizona nahiz emakumea izan; barizeak agertuko dira, gutxi-gitasun benosoa, edemak orkatiletan eta luzarora baita larruazaleko trastornoak ere (ultzeratzerainokoak). Bizkarrezurrak ere sufrituko du, gerrialdean batez ere.

Horri aurka nola egin? Noizean behin ibilalditxoak egin, odol-zirkulazioa bizkortzeko. Lanean zutik zauden bitartean erabili oin-euskarri bat, horrek bizkarrari atsedena emango dio eta.

Errepidean doazenentzat

Lanbide desberdinetan barrena egindako errepaso laburrari amaiera emateko, bere lan-ordurik gehienak errepidean egiten dituztenen kasua aztertuko dugu. Ondo gauza jakina da gidari profesionalak (kamiozale izan, taxista izan edo bestelako txoferra izan) arazo zirkulatorioak, bihotzekoak, digestiboak, ultzera, idorreria eta gorreria jasateko arrisku berezia dutela.

Beren denbora librean ibilaldiak egitea gomendatzen zaie, gidatzen dutenean ez dezatela beti leihoa irekita eraman, eta jatorduetan kafearekin, alkoholarekin eta bazkari pisu eta astunekin kontuz ibil daitezela.



* Medikua eta OEEko kidea

Oinarrizko arauak

- * Gorputz-adarren bat minberatuta nabaritzen baduzu, eman atsedena eta beroa aplikatu.
- * Posible bada, erabili tresna eta erreminta ergonomikoak, giza gorputzera egokituak.
- * Saihestu jarrera deseroso edo bortxatuak, eta mugimendu errepikatu asko egiten baduzu, gera zaitetz noizean behin.
- * Zure lanbidea edozein dela ere, besoak ez dira sekula ere sorbalden gainetik jasota mantendu behar.

mugimenduak direla eta, min iraunkorak eta gogor samarrak ager daitezke eskumutur eta hatzetan. Horrelakorik gertatuz gero, saia zaitetz giltzadura horiek noizean behin atsedena har dezaten, eta tarte horretan egin errotazio-arietatxo batzuk eskumuturretan, beroa aplikatuz. Ahal duzun guztietan, eta bizkarrezurra gehiegi ez kargatzeko, eserita lan egin eta oinetako erosoak erabili.

Supermerkatuetan edo muntai kateetan
Normalean leku horietan lan egiten dutenek ordu asko eman ohi dituzte