

# Ergonomie

## Recomandări pentru prevenirea și reducerea entorselor și întinderilor musculare



- **Depozitați obiecte deasupra nivelului podelei**
  - Ridicarea obiectelor de pe podea dublează riscul de accidentare a spatelui în comparație cu ridicarea lor de la nivelul taliei.
- **Apucați cu toată mâna, nu cu degetele**
  - Apucarea unui obiect cu toată mâna solicită mușchi mai puternici decât prinderea cu degetele. Astfel vă solicitați mâinile și degetele mai puțin.
- **Variați mișcările**
  - Repetarea aceleiași mișcări pentru o perioadă lungă de timp poate duce la oboseală, greșeli și accidentări. Reduceți frecvența și durata sarcinilor riscante.
- **Folosiți obiecte cu roți**
  - Folosiți dispozitive de ridicare Hoyer, scaune cu rotile etc., pentru a muta rezidenții.
  - Utilizați cărucioare sau lize pentru a transporta obiecte grele.
- **Lucrați la înălțimea taliei**
  - Aplecări, îngenunchieri și ghemuiri repetate solicită spatele, genunchii și șoldurile.



## L&I recomandă ca efortul de ridicare să nu depășească 16 kg (atunci când rezidentul este aproape de dvs. și la nivelul șoldului)

Comparați efortul necesar pentru a ridica sau muta o cutie sau un sac de 16 kg de pe un scaun sau un pat cu efortul necesar pentru a ridica sau muta o persoană.

*Ridicarea manuală a unei persoane de pe podea ar trebui evitată, pe cât posibil, cu excepția cazului în care rezidentul poate ajuta la propria ridicare. În caz contrar, folosiți echipament adecvat de ridicare.*