



Поддержание Здоровой Спины:

- **Хорошая осанка** – снижает нагрузку на спину, шею и плечи; сохраняет естественные изгибы позвоночника
- **Научитесь расслабляться** – снижает стресс и мышечное напряжение
- **Сбалансированное питание** – держит вес под контролем; помогает сохранить естественные изгибы спины
- **Курение** – отрицательно влияет на спину, уменьшая количество кислорода и питательных веществ, доступных для дисков позвоночника, и процесс заживления
- **Регулярные упражнения** – укрепляют и улучшают гибкость мышц спины и живота, уменьшает тяжесть травм спины и способствует процессу заживления



Факты о Травмах Спины:

- Считается самой распространённой проблемой безопасности и здоровья на рабочем месте в стране
- 80-90% Американцев в течение жизни получают травмы спины
- Болезненные и могут влиять на всё, что человек делает
- Редко возникает в результате одного события, а в результате кумулятивной травмы с течением времени
- Можно предотвратить, применяя надлежащие методы подъёма и обработки материалов, регулярно занимаясь физическими упражнениями, правильно питаясь и поддерживая хорошую осанку

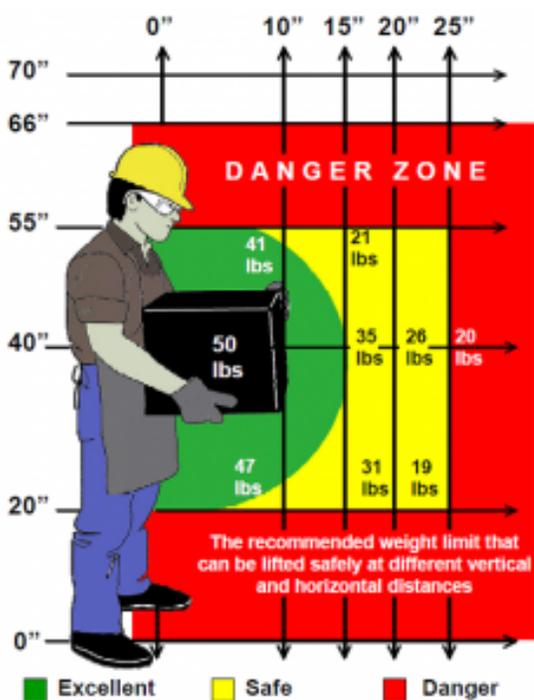
Функция Спины: Функция спины заключается в защите спинного мозга, служа основной структурой тела, обеспечивая рычаг для подъёма и поддержки внутренних органов. Нижняя часть спины подвергается наибольшей нагрузке и наиболее подвержена травмам из-за этой нагрузки.

Структура Спины и Боль: спина состоит из позвонков (костей), дисков, нервов, мышц, связок и сухожилий. Большинство болей в спине связано с растяжениями мышц и связок, которые быстро заживают. Диски, заполненные жидкостью, поглощают силы сжатия и естественным образом дегенерируют с возрастом. Неправильный подъём и перенос предметов может негативно повлиять на диски.

Рекомендации по Обращению с Материалами:

Прежде чем поднимать предмет, учитывайте его вес, размер и форму. Также учитывайте частоту подъёма, расстояние подъёма по вертикали и расстояние по горизонтали между человеком и объектом. При работе с тяжёлыми или неудобными предметами вам, возможно, придется обратиться за помощью к коллеге или использовать погрузочно-разгрузочное устройство, такое как ручная тележка, тележка, домкрат для поддонов или вилочный погрузчик. Другие варианты могут включать переупаковку груза в более мелкие, более управляемые блоки для облегчения безопасного подъёма. Независимо от веса объекта всегда используйте правильную технику подъёма.

Правильная Техника Подъёма:



- Спланируйте подъём, включая маршрут, любые препятствия, двери и/или лестницы
- Оцените вес предмета, который нужно поднять, наклонив угол
- Расставьте ноги примерно на ширину плеч
- Согните свои колени
- Напрягите мышцы живота
- Держите вашу голову вверх и подбородок вперёд
- Надежно захватите груз
- Держите груз близко к телу
- Поднимайте медленно и равномерно, избегая быстрых и резких движений
- Избегайте одновременного подъёма и скручивания
- Разверните ноги в направлении предполагаемого движения; не крутите талией

Борьба с другими Источниками Стресса в Спине:

- **Длительное сидение** – Использование хорошей осанки; частая смена положения; делать регулярные перерывы на прогулку
- **Длительное стояние** – Использование хорошей осанки; ношение обуви на мягкой подошве; использование опор для ног; не стоять на одной ноге в запертом положении
- **Поскальзывание, спотыкания, и падения** – Избегать отвлекающих факторов (например, текстовых сообщений); проявлять бдительность и сообщать о проблемах; ведение надлежащего домашнего хозяйства; очистка проходов от материалов и оборудования