

III Líkamsbeiting

1. Vinnuvernd – reglan um vinnuna – ergonomia

Hvernig er best að vinna? Þegar maður er að vinna er gott að nota líkamann rétt og fara eins vel með hann og hægt er.

Ef maður notar líkamann ekki rétt í vinnunni verður maður kannski veikur. Maður fær atvinnusjúkdóma.

Öll tæki og áhöld sem þú notar í vinnunni þurfa að passa fyrir þig. Borð, stóll og allt annað sem þú notar á að passa fyrir þig og þinn líkama.

Það er gott að hlusta á líkama sinn þegar maður er að vinna. Taktu eftir hvað er óþægilegt.

Hvað ert þú að gera og hvernig vinnur þú þegar þú verður þreyttur í herðum?

Hvað ert þú að gera þegar þú finnur fyrir verk í fingrum eða olnbogum?

Hvenær færð þú verk í mjóbackið?

Taktu eftir bólgu í fótum, hvort þér er kalt og fleira.

Kannski finnur þú ekkert af þessu, kannski er eitthvað að sem er ekki vinnunni að kenna.

Kannski er allt í lagi.

Ef þú finnur til er gott að athuga:

Er eitthvað sem ég get gert öðruvísi í vinnunni sem er þægilegra og betra fyrir mig? Það getur stundum hjálpað að skoða hvernig samstarfsfólkið þitt vinnur, hvernig hinir standa, nota hnif og fleira. Það er líka mjög gott að skipta við vinnufélaga sem er að gera eitthvað annað en þú ert að gera þegar þú verður þreytt/þreyttur. Það getur hjálpað mikið að skipta um verk 2 – 4 sinnum á dag.



Hugsaðu um:

- Hvað gerir þú í vinnuhléum/pásum?
- Hugsaðu um hvort þú getur notað pásurnar betur til þess að hvíla þig.
- Ertu að ergja og pirra þig í vinnunni?
- Ertu stressaður?
- Er þér of heitt eða of kalt í vinnunni? Er hægt að klæða sig betur? Farðu í föt sem passa.
- Stendurðu kyrr á hörðu steingólfi þegar þú ert að vinna?
- Ertu að bera þunga hluti sem hægt er að keyra á vagni eða lyftara?



Rangt



Rétt

- Notar þú heyrnarhlífar (eyrnatappa) þegar þú ert að vinna í miklum hávaða?
- Er hægt að vinna öðruvísi? Betri vinnubrögð?
- Eru vinnuskórnir þínir góðir?

Þetta og fleira þarf að hugsa um. Ef hægt er að laga eitthvað er gott að tala um það.

Sumir taka bara verkjalyf og hugsa ekki um af hverju verkurinn er. Það þarf að hugsa um heilsuna. Það þarf líka að hugsa um vinnuaðstæður, kannski er hægt að laga eitthvað þar?



Ef maður notar líkamann rétt þegar maður er að vinna fær maður kannski ekki atvinnusjúkdóma.

Ef þú ert ekki með verki núna er gott að hugsa um líkamann strax, þá verður kannski allt í lagi áfram.

ORÐSKÝRINGAR

Líkaminn

Atvinnusjúkdómur: Sjúkdómur/veiki sem verður til í vinnunni.

Tæki:

Vélar og fleira.

Áhöld:

Verkfæri, hnífur og fleira.



Herðar

Fingur

Olnbogi

Mjóbak

Fótur/fætur

Athuga:

Skoða, tékka.

Vinnufélagi

Fólk sem þú vinnur með.

Vinnuhlé:

Kaffipása, matarpása

eru vinnuhlé.

Vinnubrögð:

Hvernig á að vinna, góð

vinnubrögð, hvernig á að vinna létt og vel.

Vinnuskór:

Skór í vinnunni, útiskór,

inniskór.

Verkjalyf:

Meðal, pilla sem hjálpar

við höfuðverk, asperín, panódíl.

Heilsa:

Góð heilsa – manni líður

vel, vond/slæm heilsa – manni líður illa.



Góð vinnuaðstaða.

Ekki góð/vond vinnuaðstaða.



Rétt hæð á borði

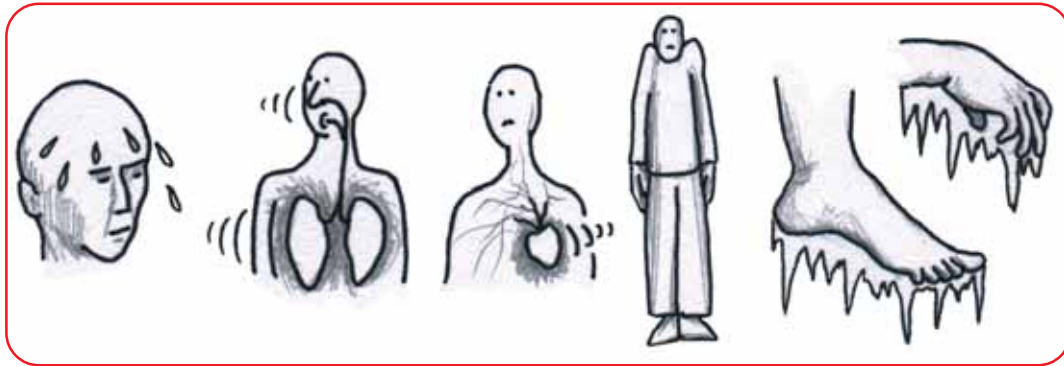


Of lágt borð



Of hátt borð

Ef þú ert að vinna í kulda **spennast** vöðvarnir.
Notaðu hlý föt þegar þú ert að vinna í kulda.
Hvaða **líkamshlutar** eru í hættu ef maður vinnur ekki rétt eða ef vinnuaðstaða er ekki góð?
Ekki gleyma að við erum að tala um þinn líkama.
Ekki gleyma að þú getur sjálf/sjálfur passað líkamann þinn.



ORÐSKÝRINGAR

Vinnuaðstaða: Góð vinnuaðstaða, það er gott, þægilegt að vinna.

Spennast: Verða stífur, harður.

Líkamshlutar: Hönd, fótur, herðar og svo framvegis eru líkamshlutar

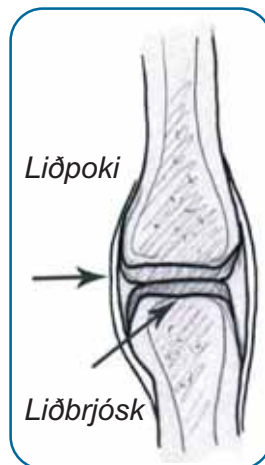
Beinin halda líkamanum uppi. Eftir að fólk er fullorðið **skemmast** beinin sjaldan þó að maður vinni ekki rétt eða ef vinnuaðstaðan er ekki góð nema maður lendi í slysi. Börn og unglingar sem vinna mikið og nota líkamann vitlaust geta skemmt beinin. Skemmdir koma fram seinna.

ORÐSKÝRINGAR

Beinagrind

Bein

Að skemmast: Að eyðileggjast, að verða ónýtur.



Liðamót

LIÐAMÓT

Liðamótin hjálpa líkamanum að hreyfa sig. Liðamótin eru venjulega sterk og hreyfast auðveldlega.

Á endunum á beinum er brjósk. Það heitir liðbrjósk. Í liðbrjóski er glær vökvi. Vökvinn hjálpar til að hreyfa liðinn alveg eins og vel smurð vél. Brjóskið passar mann (ver) fyrir litlum höggum. Brjóskið er þykkt í miðjunni en þynnra og veikara í köntum. Ef liðbrjóskið

skaðast/skemmist, til dæmis ef maður fær brjóskeyðingu eða slitgigt lagast það ekki. Þess vengja máttu ekki nota liði vitlaust í vinnunni og undir álagi.

HRYGURINN

Hryggur manns hefur fjórar (4) sveigjur. Þessar sveigjur hjálpa líkamanum að hreyfa sig. Ef maður sveigir hrygginn of mikið er hættu á að hryggurinn skemmist.



Hryggur og höfuðkúpa

ORÐSKÝRINGAR:

Hryggur

Liðamót

Skemmast: Verða vond, verða ónýtt.

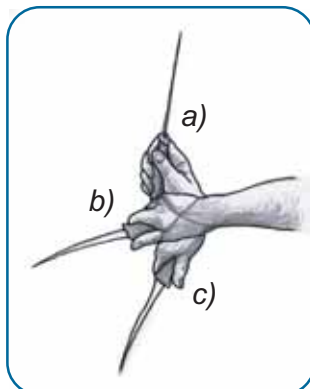


Hryggjarliðir

2. HVERNIG ER LÍKAMINN BYGGÐUR?

HRYGJARLIÐIR

Líkaminn hefur 24 hryggjarliði sem geta hreyft sig.



Liðamörk eru sýnd á a) og c).
Á b) sérðu hvernig á að nota liðina rétt þegar þú ert að vinna.



LIÐPÓFAR

Á milli liðbola hryggjarliðanna eru þykkir liðpófarnir.

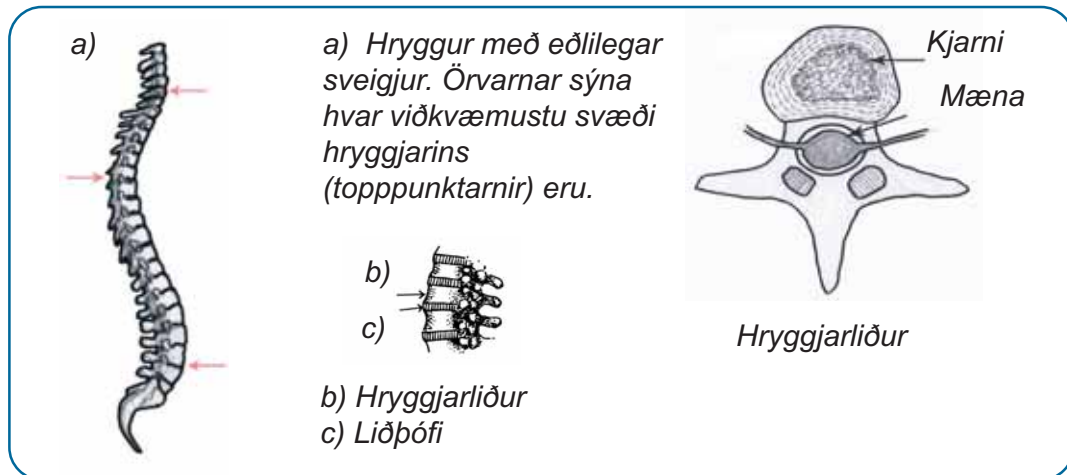
Þófarnir hjálpa hryggnum. Þófarnir passa líka að hryggurinn hreyfi sig ekki of mikið.

Þófarnir halda saman hryggjarliðum.

Það er vökví í þófunum.

Vökvinn fer úr þófunum þegar þú stendur og vinnur allan daginn.

Þegar þú leggst niður og hvílir þig kemur vökvinn aftur. Fólk er um það bil 2 cm stærra á morgnana en á kvöldin.



HRYGURINN OG VINNAN

Þegar þú beygir bakið er hver hreyfing ekki mikil en samanlagt getur hreyfingin verið mikil. Mjög mikil beygja getur reynt svo mikið á þófana að þófinn getur slitnað ef maður snýr sér til hliðar og beygir sig á sama tíma.

Ekki lyfta þungu með bogið bak!

Þegar lyft er með bakið beint, verður jafn þrýstingur á liðpófa og liði í hryggnum.

Ef maður lyftir 50 kg með bognum hrygg og beinum hnjám verður þrýstingur á neðsta brjóskþófann allt að 800 kg.



Rangt



Rétt



Rangt



Rangt



Rangt



Rétt



Að lyfta rangt.



Að lyfta rétt.

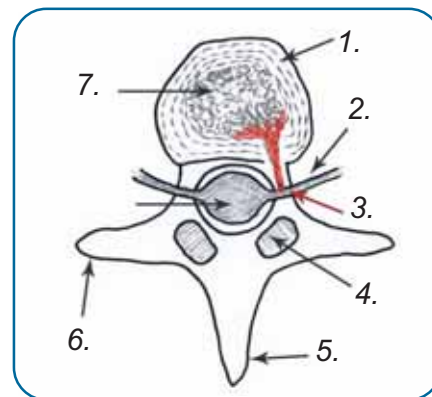
TAUGAKERFIÐ

1. Miðtaugakerfi sem nær yfir heila og mænu. Mynd af heila og mænu
2. Ytri taugar.
3. Skoðaðu mynd niðri (hryggjarlið með mænugöngum og taugarótum).



Heili og mæna

1. Trefjahringur
2. Taugarót
3. Kjarni þrýstir á taugarót
4. Liðflötur smáliðar
5. Hryggjindur
6. Þvertindur
7. Kjarni



Brjóskafl í baki – kjarninn hefur brotist gegnum trefjahringinn og þrýstir á taugarótina

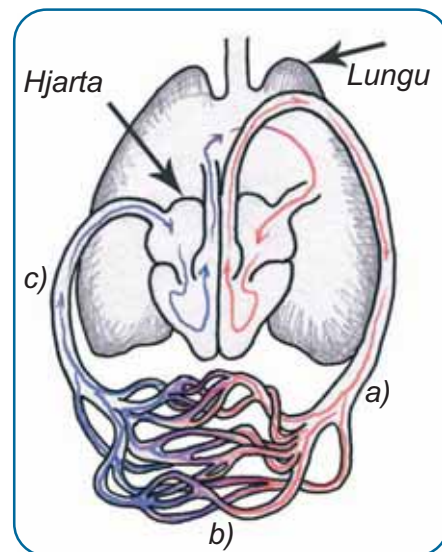
BLÓÐRÁSARKERFI

Skipta má blóðrásarkerfinu í:

1. Hjarta.
2. Æðar.
 - a) Slagæðar.
 - b) Háræðar.
 - c) Bláæðar.

HJARTA

Hjartað er vöðvi sem dælir blóðinu um líkamann gegnum æðakerfið.



ÆÐAR

Slagæðar dreifa blóði frá hjartanu. Háræðar taka við af slagæðum.

Háræðar bera **úrgangsefni** burt frá frumunum.

Bláæðar flytja „**súrefnissnautt**“ blóð aftur til hjartans svo fer það til lungnanna og **endurnýjar** súrefni sitt og losnar við úrgangsefnin.

BLÁÆÐAPUMPAN

Bláæðapumpan dælir blóðinu upp frá fótleggjunum.

ORÐSKÝRINGAR

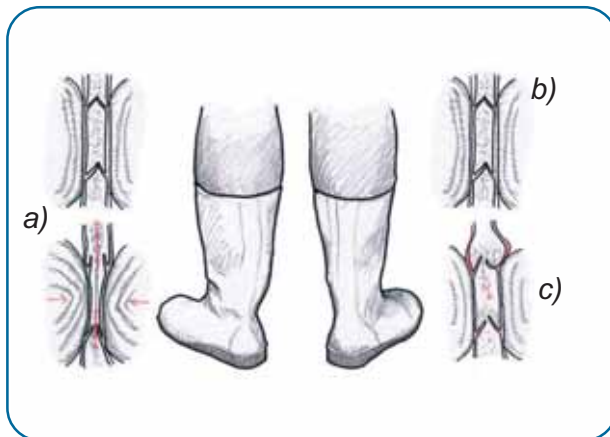
Úrgangsefni: Rusl, það sem líkaminn þarf ekki, þarf að losna við.

Súrefnissnautt: Með lítið súrefni.

Endurnýja: Gera nýtt, gera aftur nýtt. „Ég þarf að endurnýja bílinn, gamli bílinn er ónýtur“.

VÖÐVAR

Beinagrindarvöðvar eru vöðvar sem eru fastir á beinagrind. Þeir hjálpa til við að að hreyfa beinagrindina. Þessir beinagrindavöðvar eru mikilvægir þegar við erum að tala um álags- og atvinnusjúkdóma.



a-b) Slökun og spennu vöðvanna til skiptis örvar blóðflutning bláæðanna til hjartans.

c) Æðahnútar með skemmdri loku.

Þegar maður byrjar í fiskvinnslu þarf maður að læra hvernig best er að vinna. Hvernig best er að nota líkamann þegar maður er að vinna.

Það skiptir miklu máli að kunna rétt **handtök**. Þá verður maður minna þreyttur og fær ekki verki/ verður ekki illt. Þegar vöðvarnir vinna rétt saman tölum við um góða **vinnutækni**. Ef maður hefur góða tækni í vinnunni notar maður litla orku.

ORÐSKÝRINGAR

Vöðvastarf:

Hvernig vöðvar vinna.

Hreyfistarf:

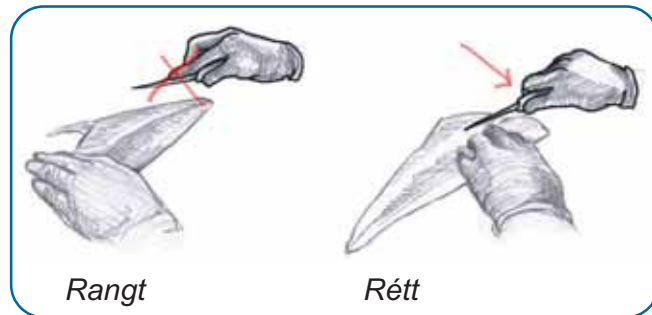
Vöðvar spennast og slakna til skiptis.

Kyrrstöðustarf:

Vöðvar spennast en slaka ekki. Stundum spennist bara einn vöðvi.

Handtök: Hvernig á að nota hendur þegar maður er að vinna.

Vinnutækni: Tækni við að vinna. Að nota líkamann rétt.



Dæmi um hreyfistarf getur til dæmis verið að að sippa. Ef þú hefur góða tækni/ vinnutækni þreyttist þú ekki strax þegar þú ert að sippa. Þú getur sippað lengi.

Þegar þreytan kemur hækkar hitinn í líkamanum. Þú ferð að svitna, hjartað fer að slá hraðar og þú verður móð/móður. En þessi þreyta er ekki óþægileg (hreyfistarf).

Ef þú hefur vonda tækni þegar þú ert að sippa, ef þú sippar ekki rétt, verður þú strax þreytt/þreyttur og finnur til í höndum, handleggjum og öxlum (kyrrstöðustarf).

Hreyfistarf örvar blóðrásina gegnum vöðvana af því að þeir spennast og slakna til skiptis.

DÆMI UM KYRRSTÖÐUSTARF

Haltu handleggjum kyrrum beint út til hliða. Maður verður fljótt þreyttur í öxlum.

Hvers vegna verður maður svona þreyttur í kyrrstöðu?

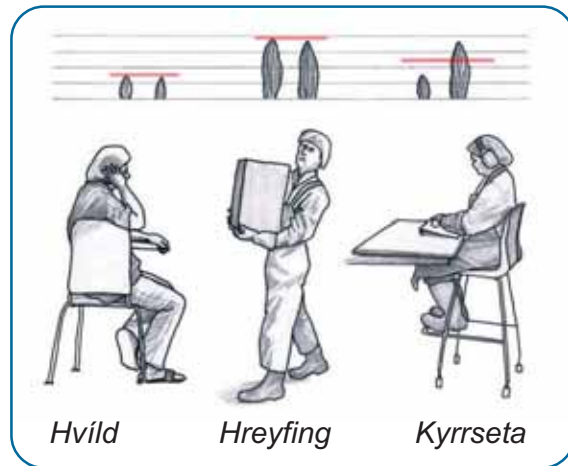
Það er mjög mikið blóð í vöðvum. Það liggja mörg þúsund háræðar um alla vöðva.

Þegar vöðvinn er spenntur lengi í einu, verður blóðrásin lítil. Þetta gerist líka ef maður er stressaður. Vöðvinn fær ekki nógu mikla næringu og maður verður þreyttur í vöðvanum. Vöðvinn getur ekki losað sig við úrgangsefni og þá kemur verkur. Ef maður er mikið í kyrrstöðustarfi fær maður oft vöðvabólgu.

Til þess að vernda líkamann og halda áfram að vera heilbrigður verður maður að passa hrygginn vel þegar maður er að vinna og nota vöðvana rétt.

3. VINNUAÐSTAÐA

Hreyfing örvar blóðrásina. Blóðið rennur betur. Við kyrrstöðustarf er spenna í vöðvunum og blóðið stoppar. Þegar þú hvílir þig eða notar vöðvana í hreyfistarfi rennur blóðið betur.



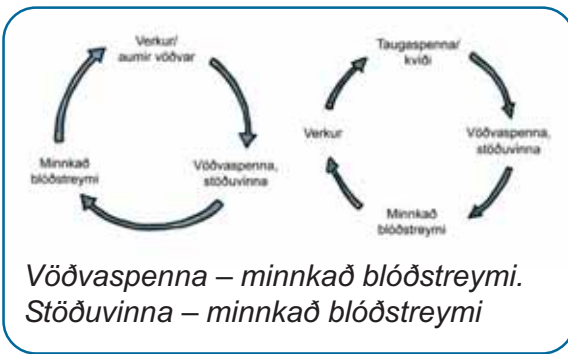
Ef maður notar líkamann rétt og þjálfar hann, sérstaklega magavöðvana, fær maður ekki eins mikið slitsjúkdóma.

Það eru mjög margir veikir í bakinu. Þess vegna er mikilvægt að vita hvernig maður á að vinna. Ef vöðvarnir eiga að vera í góðu lagi þarf að þjálf þá. Sund er til dæmis mjög góð hreyfing til að þjálf vöðva.

VÖÐVABÓLGUR

Það er margt sem gerir/veldur vöðvabólgu.

Ef vöðvarnir eða sinafestar eru undir miklu álagi kemur vöðvabólga. Kyrrstöðustarf vöðva getur valdið vöðvabólgu á mjög stuttum tíma ef maður vinnur ekki rétt eða ef maður er spenntur/stressaður. Ef vinnan þín er einhæf, ef þú ert að gera sömu hreyfingu aftur og aftur, stytstast vöðvarnir og úrgangsefni safnast upp í þeim. Þá færð þú vöðvabólgu. Ef maður vinnur of hratt getur maður líka fengið vöðvabólgu. Vond vinnuaðstaða veldur líka vöðvabólgu.



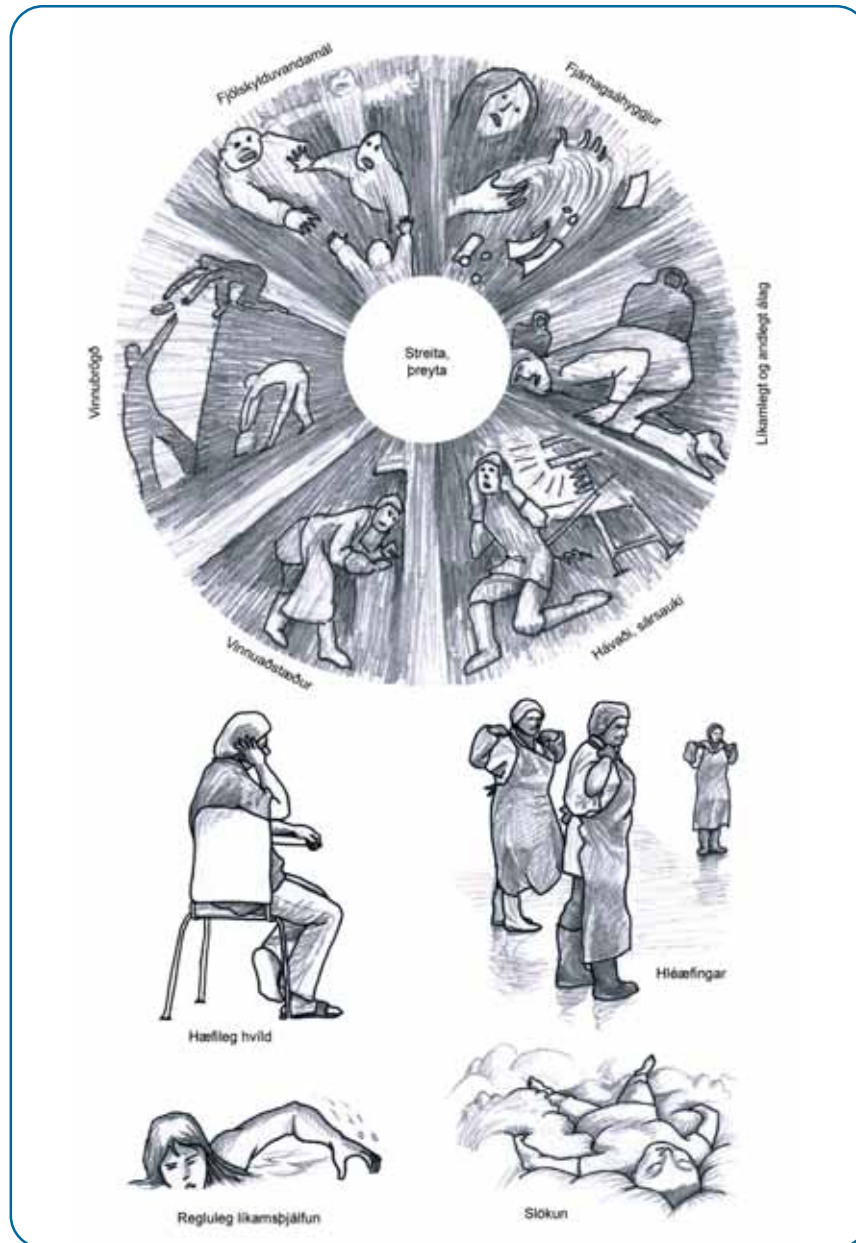
Það er oft margt fleira í vinnunni sem gerir að þú færð vöðvabólgu.

ÞREYTA/STREITA/STRESS

Vöðvapreyta.

Almenn þreyta/streita.

Það er vont að vera með vöðvapreytu. Vöðvapreyta sest í vöðva sem sem maður reynir of mikið á.



Almenn þreyta er óljós tilfinning. Þegar maður er þreyttur langar mann ekki að vinna.

Það eru margar ástæður fyrir þreytu

Vöðvapreytan verður til við of mikið álag á vöðva eða vöðvahópa, til dæmis við kyrrstöðustarf.

VERKUR/AUMIR VÖÐVAR

Manni er illt í vöðvunum. Vöðvarnir spennast upp, blóðið rennur ekki og manni verður meira illt.

FJÖLSKYLDUVANDAMÁL

- Manni líður ekki vel heima. Maður spennist upp og verður kvíðinn og stressaður.
- Maður hefur áhyggjur af peningum og spennist upp.
- Maður vinnur ekki rétt og spennist upp.



VINNUAÐSTÆÐUR

- Borðið er til dæmis of hátt. Maður spennist upp.
- Líkamlegt og andlegt álag. Maður hefur of mikið að gera. Maður spennist upp.
- Hávaði. Það er mikill hávaði í vinnunni. Maður spennist upp
- Sársauki. Manni er illt. Maður spennist upp.

TAUGASPENNA/KVÍÐI/STRESS/VERKUR

Hvað er hægt að gera?

- Hvíla sig.
- Regluleg líkamspjálfun. Fara í sund og hreyfa sig.
- Hléæfingar. Gera æfingar í vinnupásam.
- Slökun. Slaka á og slappa af.

Ef maður er mjög þreyttur getur maður fengið:

- höfuðverk
- svima
- svefnleysi
- óreglulegan hjartslátt
- svitaköst
- meltingartruflanir
- lystarleysi



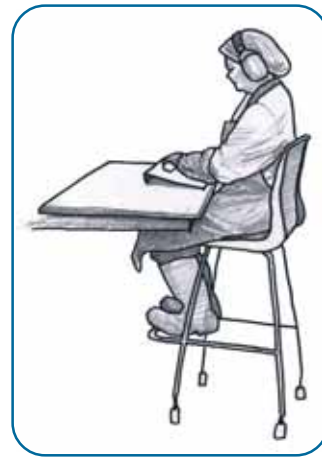
I

II

III

Hvað er hægt að gera?

- Vöðvapreyta. Vinna stutt í einu. Ef þú ert að vinna kyrrstöðustarf skaltu reyna að taka pásu eftir mest 60 mínútur. Það er gott að taka margar stuttar pásur.
- Einhæf störf, það er þegar maður er alltaf að gera það sama, eru ekki góð fyrir vöðva. Reyndu að nota líkamann á ólíkan hátt. Ekki lyfta þungum hlutum of hratt (það er „þungt“ að lyfta 10 kg ef þú þarft að lyfta oft). Í pásum er gott að hreyfa sig öðruvísi en þú gerir þegar þú ert að vinna, til dæmis að fara í leikfimisæfingar.
- Of langur vinnutími, kvíði, mikil ábyrgð, mikill hávaði, mikill hiti gerir mann oft þreyttan og stressaðan. Reyndu að hvíla þig áður en þreytan verður of mikil!



4. LÍKAMSBEITING Í FISKVINNSLU

Hvernig notar þú líkamann rétt í fiskvinnslu?

Þegar við veljum vinnuaðferðir reynum við að finna út hvernig best/þægilegast er að vinna. Líkaminn segir frá þegar maður notar hann ekki rétt. Manni verður illt. Hlustaðu á líkamann!

- Ef þér er illt eða þú ert þreytt/ur skaltu athuga:
- Hefur þú notað líkamann rétt?
- Getur þú gert eitthvað öðruvísi?
- Notar þú líkamann vitlaust?

Líkaminn slitnar þegar maður verður gamall. Þess vegna er mikilvægt þegar maður er ungur að læra að nota líkamann rétt þegar maður er að vinna.

Ef þú ætlar að laga vinnuaðferðir þarft þú að hugsa mikið um það á meðan þú ert að breyta um aðferðir. Það tekur tíma. Það er auðvelt að gleyma sér og fara að vinna eins og maður er vanur.

VINNUHAGRÆÐING

Hvernig er hægt að gera vinnu auðveldari?

ÁÐUR EN ÞÚ BYRJAR AÐ VINNA

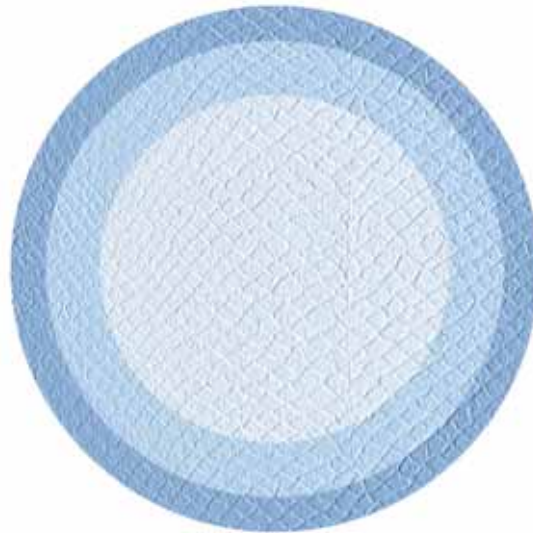
Hafðu áhöld eins og hníf og fleira eins nálægt þér og þú getur. Reyndu að hafa það sem þú ert að vinna með beint fyrir framan þig og passlega langt í burtu. Þetta eru aðferðir til að verða ekki þreyttur í baki, öxlum og fótum.

Oft er gott að halla því að þér sem þú ert að vinna með. Þá þarftu ekki að beygja höfuðið niður og það er þægilegra fyrir hálsinn og bakið.



HRAÐI

Reyndu að vinna á sama hraða. Það minnkar þreytu og sársauka/verk. Ef þú vinnur of hratt spennir þú vöðvana alveg eins og þegar þú ert að vinna við of hátt borð. Þegar maður vinnur lengi í einu með miklum hraða, getur líkaminn ekki hvílt sig og slakað á. Maður vaknar þreyttur á morgnana. Það er hætta á vöðvabólgu.



I

II

III