

Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' disturbi tan-naħa t'isfel tar-rigħel

Parti A: Introduzzjoni

Id-disturbi tan-naħa t'isfel tar-rigħel relatati max-xogħol (LLDs) huma diżabilitajiet ta' strutturi tal-ġisem bħal tendini, muskoli, nervituri, ġogi u bursa kkawżati jew aggravati primarjament bit-twettiq ta' xogħol u bl-effetti tal-ambjent immedjat fejn isir ix-xogħol. Huma jistgħu jaffettwaw l-estremittajiet tan-naħa t'isfel, prinċipalment il-ġenbejn, l-irkoppa u s-saqajn.

Il-fatturi ta' riskju ewlenin ta' disturbi tan-naħa t'isfel tar-rigħel relatati max-xogħol jinkludu qagħda qawqbijiet, qagħda fuq l-irkopptejn, l-imbuttar fuq pedali, u pożizzjoni bil-wieqfa jew mixi għal ħin twil.

Din il-lista ta' kontroll tikkonċerna perikli ta' korriment jew ta' żvilupp ta' disturbi fin-naħa t'isfel tar-rigħel u hija mmirata lejn dawk il-persuni li huma impenjati fl-identifikazzjoni tar-riskji fuq il-post tax-xogħol. Għalkemm kienu indikati xi limiti, dawn huma bbażati skont l-assoċjazzjonijiet li ġew irrapporati fid-dokumentazzjoni attwali u għalhekk jistgħu jinbidlu f'każ ta' riċerka futura li tipprovdi evidenza xjentifika aħjar. Barra minn hekk, din il-lista ta' kontroll toffri eżempji ta' miżuri ta' prevenzjoni li jistgħu jgħinu biex jitnaqqsu r-riskji tal-LLDs.

Kif tuża lista ta' kontroll

- Lista ta' kontroll tista' tgħin fl-identifikazzjoni ta' perikli u miżuri ta' prevenzjoni potenzjali u, jekk tintuża sew, din tagħmel parti minn valutazzjoni tar-riskju.
- Din il-lista ta' kontroll **mhijiex intiża biex tkopri r-riskji kollha** ta' kull post tax-xogħol imma biex tgħinek tqiegħed il-metodu fil-prattika.
- Lista ta' kontroll hija biss **l-ewwel pass lejn it-twettiq ta' valutazzjoni tar-riskji**. Jista' jkun hemm bżonn ta' informazzjoni addizzjonali biex jiġu vvalutati riskji iktar kumplessi u f'xi ċirkostanzi jaf ikun hemm bżonn ta' għajnuna esperta.
- Biex lista ta' kontroll tkun effettiva, għandek **taddattaha għas-settur jew post tax-xogħol partikolari tiegħek**. Jista' jkun hemm bżonn li jiġu koperti xi punti addizzjonali, jew li xi punti jithallew barra għaliex ikunu irrelevanti.
- Għal raġunijiet prattiċi u analitiċi, lista ta' kontroll tippreżenta l-problemi/r-riskji separatament, iżda fuq il-postijiet tax-xogħol dawn jistgħu jkunu relatati mill-qrib ma' xulxin. Għalhekk, inti għandek tikkonsidra l-interazzjonijiet bejn il-problemi differenti jew il-fatturi ta' riskju identifikati. Fl-istess waqt, miżura ta' prevenzjoni stabbilita biex tindirizza riskju speċifiku tista' tgħin ukoll biex tevita riskju ieħor;



List a ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' disturbi tan-naħa t'isfel tar-rigħel

- nghidu aħna, l-installazzjoni ta' kondizzjonar tal-arja biex tagħmel tajjeb għal temperaturi għoljin tista' timpedixxi l-istress, meta wieħed iqis li temperaturi għoljin huma fattur potenzjali ta' stress.
- Huwa daqstant ieħor importanti li jiġi kkontrollat li kull miżura mmirata biex tnaqqas l-espożizzjoni għal xi fattur partikolari ma żżidx ir-riskju ta' espożizzjoni għal fatturi oħra; nghidu aħna, it-tnaqqis fil-ħin li haddiem iqatta' jiġġebbed biex jilħaq 'l fuq mil-livell tal-ispalla jista' jżid ukoll fil-ħin li l-istess haddiem iqatta' jaħdem f'qagħda milwija, u dan jista' jikkawża disturbi fid-dahar.
 - Għalkemm il-lista ta' kontroll tista' tagħti xi limiti numeriċi, bħal nghidu aħna l-ħidma f'xi qagħda partikolari għal sagħtejn waqt xift, dawn in-numri m'għandhomx jitqiesu bħala limiti tas-sigurtà preċiżi iżda bħala indikazzjoni ta' zieda fid-daqs tal-espożizzjoni għar-riskju, u biex jiġu identifikati prijoritajiet t'azzjoni.

Kwistjonijiet importanti li jridu jiġu indirizzati

- Kemm huma konxji l-manigħers u l-haddiema mill-kawżi potenzjali tal-LLDs u kemm huma impenjati fil-prevenzjoni tagħhom?
- Fi hdan l-organizzazzjoni, ġie adottat **approċċ parteċipattiv** (bl-involvement tal-haddiema) għas-soluzzjoni ta' problemi?
- Twettqu valutazzjonijiet tar-riskji minn personal imħarreg b'mod xieraq?
- Il-każijiet irrapportati ta' LLDs qegħdin jiġu indirizzati?
- Kif qed tiġi evalwata u mmonitorjata l-effikaċja tal-miżuri meħuda biex jimpedixxu l-LLDs?

Parti B: Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni tal-LLDs

Jeżisti periklu fuq il-post tax-xogħol jew le?

Il-perikli huma kkontrollati biex tiġi minimizzata l-espożizzjoni ta' haddiema għar-riskju ta' żvilupp ta' LLD?

Jekk twieġeb '**IVA**' għal dawn il-mistoqsijiet tkun qed tindika htieġa għal titjib fuq il-post tax-xogħol.

	Mistoqsijiet	IVA	LE
	Ġarr manwali ta' tagħbijiet tqal		
☐	Tagħbijiet itqal minn madwar 10 kilogrammi jintrefgħu meta l-haddiem ikun għarkupptejh jew fuq għarqbejh		☐
	Tagħbijiet jintrefgħu b'dan il-mod iktar minn 10 darbiet fil-gimġha	☐	☐
	Fuq l-irkoppa		
☐	Iseħħ kontinwament (f'post wieħed) għal mill-inqas nofs		☐



Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' disturbi tan-naħa t'isfel tar-rigħel

	siegħa		
	Iseħħ b'mod intermittenti (f'żewġ postijiet jew iktar) għal iktar minn sagħtejn kuljum	☐	☐
	Qagħda qawqbijiet		
☐	Isseħħ kontinwament (f'post wieħed) għal mill-inqas nofs siegħa		☐
	Isseħħ b'mod intermittenti (f'żewġ postijiet jew iktar) għal iktar minn sagħtejn kuljum	☐	☐
	Liwi ta' rkupptejn		
☐	Iseħħ iktar minn madwar 50 darba kuljum ngħidu aħna kull meta tagħbijiet jintrefghu minn pożizzjonijiet baxxi. Liwi tal-irkoppa waqt mixi normali jew tluġħ ta' turgien mhuwiex inkluz		☐
	Tluġħ ta' turgien jew slielem		
☐	Iseħħ iktar minn madwar 30 darba kuljum jew 10 darbiet fis-siegħa		☐
	Iktar minn madwar 30 indana taraġ jew 30 skaluna ta' sellum f'hin wieħed	☐	☐
	Qbiż mill-ġholi		
☐	Taqbez minn ġholi ta' mill-inqas metru diversi drabi kuljum		☐
	Riskji ta' żliq jew tgerbib		
☐	Hemm riskji ta' żliq jew tgerbib fil-mogħdijiet (eż. ħofor, ucuħ imħarbta jew jiżolqu)?		☐
	Għal valutazzjoni dettaljata ara Għodda ta' Valutazzjoni tar-Riskji ⁱ Parti III: Lista ta' kontroll 1: Ucuħ ċatti jiżolqu jew mhux lixxi		
			
		☐	☐

Parti Ċ: Eżempji ta' miżuri ta' prevenzjoni

Elimina/iddisinja mill-ġdid
- Organizza l-affarijiet b'tali mod li x-xogħol ikun jista' jsir bilwieqfa billi tibdel l-għodda użata jew il-metodi ta' ħidma - Iddisinja mill-ġdid xogħlijiet li jeħtieġu ġarr manwali waqt qagħda fuq l-irkupptejn jew qagħda qawqbijiet jew meta l-irkupptejn ikunu milwijn b'mod konsiderevoli

ⁱ Aġenzija għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol. Affarijiet essenzjali għall-valutazzjoni tar-riskji, 2007.
<http://osha.europa.eu/mt/campaigns/hwi/about/material/rat2007>



Lista ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' disturbi tan-naħa t'isfel tar-rigħel

Organizza l-mogħdijiet u l-uċuħ biex ir-riskji ta' żelqiet jew waqgħat jitnaqqsu (Għodda ta' valutazzjoni tar-riskji Parti III: Lista ta' kontroll 1: Uċuħ ċatti jiżolqu jew mhux lixxi)
Naqqas l-espożizzjoni
- Evita jew naqqas l-ammont ta' ħin f'pożizzjonijiet ta' xogħol li jinvolvu pożizzjoni fuq l-irkoppa jew f'qagħda qawqbijiet - Evita jew naqqas in-numru ta' drabi/it-tul ta' ħin li l-ħidma ssir bl-irkupptejn milwijn sewwa - Evita jew naqqas in-numru ta' drabi u/jew in-numru ta' indani ta' taraġ/slielem li l-ħaddiema jridu jitilgħu jew jinżlu. Ibdel il-proċessi tax-xogħol jew uża mezzi ta' rfiġħ xierqa - Evita jew naqqas in-numru ta' drabi li l-ħaddiema jkunu jeħtieġu jaqbzū mill-għoli. Ibdel il-proċessi tax-xogħol jew naqqas l-għoli li fih issir il-ħidma
Mezzi ta' assistenza
- Uża protezzjoni xierqa għall-irkoppa waqt pożizzjoni fuq l-irkupptejn fuq uċuħ ta' art iebsa - Uża mezz xieraq bħala appoġġ għall-parti ta' fuq tal-koxxa meta ħaddiem ikollu joqgħod milwi fuq l-irkoppa għal ħin mhux ħażin - Uża mezzi ta' assistenza fil-garr manwali ta' materjali
Livell ta' organizzazzjoni/taħriġ
- Assigura li l-ħaddiema jkunu mgħarrfa (informati tajjeb) dwar ir-riskji ta' korriment għan-naħa t'isfel tar-rigħel mix-xogħol imwettaq - Assigura li l-ħaddiema huma mħarrġa tajjeb fid-dmirijiet li jwettqu - Assigura li l-ħaddiema huma kapaċi jaħdmu b'mod kemm jista' jkun normali u bi fteit pressjoni ta' ħin



List a ta' kontroll għall-prevenzjoni ta' disturbi tan-naħa t'isfel tar-rigħel

Referenzi

Manual handling of heavy loads (Baker *et al.*, 2003; Coggon *et al.*, 2000; Sulsky *et al.*, 2002)

Kneeling (Lau *et al.*, 2000; Dawson *et al.*, 2003)

Squatting (Coggon *et al.*, 2000; Zhang *et al.*, 2004)

Bending of knees (Baker *et al.*, 2003; Coggon *et al.*, 2000)

Climbing stairs or ladders (Baker *et al.*, 2003; Coggon *et al.*, 2000)

Jumping from height (Sandmark *et al.*, 2000)

Baker, P., Reading, I., Cooper, C. and Coggon, D. (2003). Knee disorders in the general population and their relation to occupation. *Occupational and Environmental Medicine*, **60**, (10), 794-797.

Coggon, D., Croft, P., Kellingray, S., Barrett, D., McLaren, M. and Cooper, C. (2000). Occupational physical activities and osteoarthritis of the knee. *Arthritis and Rheumatism*, **43**, (7), 1443-1449.

Dawson, J., Juszczak, E., Thorogood, M., Marks, S.A., Dodd, C. and Fitzpatrick, R. (2003). An investigation of risk factors for symptomatic osteoarthritis of the knee in women using a life course approach. *Journal of Epidemiology and Community Health*, **57**, (10), 823-830.

Lau, E.C., Cooper, C., Lam, D., Chan, V.N., Tsang, K.K. and Sham, A. (2000). Factors associated with osteoarthritis of the hip and knee in Hong Kong Chinese: obesity, joint injury, and occupational activities. *American Journal of Epidemiology*, **152**, (9), 855-862.

Sandmark, H., Hogstedt, C. and Vingard, E. (2000). Primary osteoarthrosis of the knee in men and women as a result of lifelong physical load from work. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, **26**, (1), 20-25.

Sulsky, S.I., Mundt, K.A., Bigelow, C. and Amoroso, P.J. (2002). Risk factors for occupational knee related disability among enlisted women in the US Army. *Occupational and Environmental Medicine*, **59**, (9), 601-607.

Zhang, Y., Hunter, D.J., Nevitt, M.C., Xu, L., Niu, J., Lui, L.Y., Yu, W., Aliabadi, P. and Felson, D.T. (2004). Association of squatting with increased prevalence of radiographic tibiofemoral knee osteoarthritis: the Beijing Osteoarthritis Study. *Arthritis and Rheumatism*, **50**, (4), 1187-1192.