

ማህሰይቲ ካብ ተደጋጋሚ ምርብራብ

Tigrinia-Repetitive Strain Injuries

ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ወይ ናይ ውህሉል ቃንዛ ቀውሲ (cumulative trauma disorder) ከማኡውን ናይ ዓጽመ ጅማታውቲ ምቅዋስ (Musculoskeletal disorder) ተባሂሉ ይፍለጥ። ሰራሕተኛታት ኣብ ብዙሕ ሰራሕተኛታት ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ሓደጋ የጎንፎም። ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ብሰንኪ ቀጻሊ ዝኾነ ከቢድ ወይ ኣጻጋሚ ናይ ኣካላት ምንቅስቃስ ድሕሪ ናዊሕ ጊዜ ይልዓል። ሰራሕተኛታት ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ሓደጋ ምስ ዝህልዎም ከሞኡውን ነቲ ሓደጋ ንምንካይ ኣድላዩ ስጉምታታት ምስ ዝውሰድ ሰራሕተኛታትን ኣሰራሕትን፣ ከምዚ ዝሰዕብ ለውጥታት ክዕዘቡ ይኸእሉ።

- ተወሳኺ ምቕት ይረኽቡ
- ተወሳኺ ድሕነት ይረጋግጹ
- ብዙሕ የፍርዩ
- ኣብ ሰራሕ መህሰይቲ የንኪ
- ናይ ሰራሕተኛታት ጠለብ ክሕሳ ይንኪ

ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ኣበይ የጎንፍ?

- ኣብ ጉንቦ ኢድ
- ኢድ
- ኣንግድዓ
- ኩርኒዲት ኣእዳው
- ሕቕ
- ብርኪ
- ዓንካር ዓካሪቶ

ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ምልክታት እንታይ እዮም?

- ቃንዛ
- ሕበጥን በሻዕን
- ምድንዛዝን ሰኸፍክፍ ዘብልን ስሚዲታት
- ምድንጎይ ኣካላት ምዕጻፍ
- ጨብጢ ኣብ ኣካላት
- ድሕሪ ነዊሕ ጊዜ እቶም ምልክታት እናገደዱ ይኸዱ

ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ብኸምይ ይምዕብል?

እዞም ማህሰይቲ ድሕሪ ሓደሎ ጊዜ ብሰንኪ ምድግጋም ይገዱ። ንእብነት

- ምድግጋም ቀጻሊ ምንቅስቃስ ናይቲ ክፍሊ ኣካል
- ብዙሕ ጉልበት ምፍሳስ፡- ከቢድ ኣቕሓ ምስካም
- ናይ ምትንኻፍ ጸቕጢ ፡- ተደጋጋሚ ምትንኻፍ ምስ በላሕቲ መሳርሕታት ኣቕሑ
- ንናዊሕ ጊዜ ብጸገም ኮፍ ወይ ደወ ምባል
- ክፍሊ ኣክልና ንነዊሕ ጊዜ ብሓደ ቦታ ጠጠው ምባሉ

ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ሳዕቤናትክ?

ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ካብ ዝጎድእም ክፍሊ ኣካላት ጅማታውቲ ሽፋን ዓጽምታት ቀላጽም (ታሕተዎይ) ኣእዳው፣ የእጋርን፣ ሕቕን ይርከብዎ። ተወሳኺ ጉድኣት ኣብ ካልእ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ፣ ቃንዛ፣ ድኻም፣ ምድንዛዝ፣ ክትጭበጥ ናይ ምኽኣል ጸገምን የሰዕብ።

ቀንዲ ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ አየኖት እዮም

አብ ነዊሕ እዋን ዝኸሰት ናይ ዝተፈላለዩ ክፍሊ አካላት ምቕምሳል ንዝተፈላለዩ ዓይነት ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ንሰራዊር ሓንጎል ዝጸሉ ክኸዉን እንክሎ ካልእት ዓይነት ድማ ንሸፋን ዓጽሚ ወይ መትኒ ደም ዝጸሉ ይኸውን። እዞም ዝኸተሉ (ብእንግሊዝ ዝፍልጡ) አሰማት ሕማማት ምስ ዝተፈላለዩ ዓይነታት ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ዝተሓሳሰሩ እዮም።

- ቴንዶናይታስ (Tendonitis)
- ቴኖሳይኖቫይቲስ (Tenosynovitis)
- ቅርጥማት ኢድ (Carpel Tunnel syndrome)
- ዲ ኮርቮይኔስ De Quervain's Disease
- ቦርሳይታስ (Bursitis)
- አቮኮንድላይቲስ (Epicondylitis)
- ትሪጎር ፊንገር (Trigger Finger)
- ሕዳር ቃንዛ ሕቕ (Chronic Back Pain)
- ጋንግልዩን ሲስት (Ganglion Cysts)
- ህርኔትድ ዲስክ (Herniated Disc)
- ዲጀነርቲስ ዲስክ (Degenerative Disc Disease)
- ምንቅጥቃጥ ኢድ (Hand-Arm Vibration Syndrome)

ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ክውገድ ይከላልዩ?

ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ንምንካይ አብቲ ሰራሕ ዘለው ጠንቂ ሓደጋታት ምንካይ ይድሊ። እዚ እም ጠንቅታት ክምኒ፡ ምድግጋም ብዙሕ ጉልበት ምፍሳስ፡ ናይ ምትንካፍ ጸቕጢ፡ አጸጋሚ ናይ ሰውነት አቀማምጣን፡ ደውታዊ አቀማምጣን ዝአመሰሉ እዮም። ኤርጎኖሚክስ (አብ ድሕነት ዘተኮረ ናይ

አሰራርሓ ቅዲ) ምጥቃም ንሓደጋታት ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ይገኪ። ኤርጎኖሚክስ ደቂ ሰባትን ዝሰርሕዎ ዓይነት ስራሕን ዘጽንዕ ሳይንስ እዩ። ክምኡ እውን ድሕነትን አድማዕነትን ይሕግዝ እዩ። ሓደ ሓደ ጸገማት ቃንዛ እንግድዓ ንምውጋድ ውን ይሕግዝ። ኤርጎኖሚክስ ንስራሕን ሰራሕተኛን ዝሳነ ሳይንስ ኮይኑ ክማኡ ኡውን ድሕንነትን አድማዕነትን ይሕግዝ። ሓደ ሓደ ጸገማት ቃንዛ ሕቕ፡ ቃንዛ መሰበርቲ ኢድን፡ አእዳውን እንተላይ ቃንዛ እንግድዓ ንምውጋድ ውን ይሕግዝ። ኤርጎኖሚክስ ካብ ዘጽንዖም ጉዳያት፡

- ዓይነት ስራሕ ቦታ
- ዓይነት ናውቲ ስራሕ
- አውቓቕራ ስራሕ
- አፈጻጸማ ስራሕ

ንተወሳኺ ሓበሪታ ኤርጎኖሚክስን ዝርዝር ጭብጥታትን ኤርጎኖሚክስ ዝብል ጽሕፍቶን ተወክሉ።

ካልእት ተወሰኹቲ ጠንቅታት ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ዘስዕቡ

ከም ሕማም ሽኮር፡ ደምብዝሒን፡ ጥንሰን ይርከብዎም።

ስራሕካ ሓደጋ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ከም ዘሰዕብ ብኸመይ ትዕዘብ?

ኮሚቴ ጥዕናን ድሕነትን አብ ስራሕኩም ምስ ዝህሉው ብዛዕባ ትሕዝቶ እዚ ጽሑፍ ተወክሎም። ነቶም ሓደጋታት ክለልዩን ጠቕሚ ምኽርታት ክልግሱ ይኸእሉ እዮም። ዝኸነ ይኹን ቃንዛኻ ወይ ማህሰይትኻ ንሓለቓኻ ወይ አሰራሒኻ አፍልጥ። ምልክታት ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ምስ ዝህልወካ ሓኪም ተመርመር። ካብ ስራሕካ ጠንቂ ዝመጸ ምኻኑ አፍልጥ።

ጠንቅታት ሓደጋን መፍትሔታትን ናይ ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ኣብ ስራሕ እንታይ እዮም?

እዞም ዝሰዕቡ ምስ ጠንቁ ሓደጋታት ተደጋጋሚ ምርብራብ ማህሰይቲ ኣብ ስራሕ ቦታ ዝተኣሳሰሩ ኣማዕበልቲ ጸገም እዮም። ንሓደ ክፍሊ ኣካል ካብ ሓደ ንላዕሊ ጠንቁ ምስ ዝህልዉ እቲ ሓደጋ ዝለዓለ ይኸውን።

ጠንቁ ሓደጋ	ፍሉይ ኣብነት	ሓፈሻዊ ምፍትሒ
ብዙሕ ጉልበት ምፍሳስ	-መልዓሊ ወይ መሰከሚ ከቢድ ነገር -ምድፋእ ወይ ምስሓብ ከቢድ ነገር	-መሽነሪ(መሳርሒ መካይን) ምልዓል -ምስ መሳርሕትኻ ሳምቦ ምባል -ኣቕሓ ብጥንቃቄ ምልዓል
ምሒር ምድግጋም	-ሙሉእ መዓልቲ ሓደ ዓይነት ስራሕ ምስራሕ - ሓደ ክፍሊ ኣካል ወይ ጅማት ብቐጻሊ ምጥቃም	- ዓይነታት ስራሕ ምስፋሕ - ኣብ ስራሕካ ናብ ካልእ ዕዮታት ምቕያር - ዕረፍቲ ምዝውታር
እጸጋሚ ኣቀማምጣ	-ናውቲ ንምጥቃም ጉንቦ ኢድ ምስባር - ሕቕኻ ንድሕሪት ምዕጻፍ -ክሳድካ ካብ ዓቕሙ ንላዕሊ ምጥዋይ	- ክብ ወይ ለጠቕ ኣቢልካ ምስራሕ - ነቲ ስራሕ ናብ ጥቃኻ ምቕራብ
ተመጣጢርካ ምስራሕ	- ኣእዳውካ መጠጥካ ምስራሕ - ናውቲ ብልዕሊ እንግድዓኻ ኣሕሊፍካ ምጥቃም	- ኣብ ቦሪኽ ቦታ ደይብካ ምስራሕ - ነቲ ስራሕ ኣብ ትሕት ዝበለ ቦታ ምቕማጥ
ደው ኢልካ ምስራሕ	-ናውቲ ንንዊሕ ግዜ ኣብ ሓደ ወገን ምሓዝ - ኣብ ተንቀሳቓሲ ማሽነሪ ኮፍ ምባል	-ዕረፍቲ ምዝውታር -ምንቅስቓስን ኣካላት ምፍታሕን
ምንቅጥቓጥ	-ዝንቅጥቀጥ መሽን ከምኒ መለንኮኖ እምኒ፣ መጥሓኒ ወይ መዕጸፊ - ተንቀሳቓሲ ማሽነሪ ኣብ ዘይልሙድ ባይታ ምዝዋር	-ምዕሬኻ ጎንቲ ምጥቃም -ምንቅጥቓጥ ናውቲ ምንካይ -ዕረፍቲ ምዝውታር
ጸቕጢ(ስትረስ) ምትንካፍ	-በሊሕ ጎኒ ናውቲ ንንዊሕ እዋን ብኸፊል ኣካል ምጽቃጥ ፣ ንኣብነት ሓጺር ልዓት ዘለዎ ካቐቪተ	-ናውቲ ወይ ቦታ ዕዮ ምልምላም - ናውቲ ወይ ዕዮ ቦታ መንጻፍ ምግባር
ዛሕሊ	-በሊሕ ኣቕሓ ወይ መግቢ ምልዓል - ኣብ ቆራሪ ከባቢ ምስራሕ ንምሳሌ ኣብ ግዜ ቁሪ ኣብ ደገ ምስራሕ	-ኣደላዩ ናይ ዛሕሊ ዝከላኸሉ ክድውንቲ ምኽዳን -ኣብ ምዉቕ ቦታ ምስራሕ

ንተወሳኺ ሓበሬታ ፡
 MFL Occupational Health Centre
 102-275 Broadway
 Winnipeg, Manitoba
 R3C 4M6
 Phone 204-949-0811
 Fax 204-956-0848
 Email: mflohc@mflohc.mb.ca
 Website: www.mflohc.mb.ca

Supported by a grant from the
 Workers Compensation Board



October 2007