

Thương Tật Do Vẹo Trắc Vì Động Tác Lặp Đi Lặp Lại

Công nhân trong nhiều ngành nghề có nguy cơ bị đau chấn thương do làm các động tác lặp đi lặp lại. RSI là trường hợp thương tật hoặc hoạt động không bình thường xảy ra ngày này qua tháng nọ do hậu quả của những động tác của cơ thể có tính cách lặp đi lặp lại, dùng sức lực hoặc ở tư thế vụng về.

RSI xảy ra cho những phần cơ thể nào?

RSI thường xảy ra nơi

- ✓ Cườm tay
- ✓ Bàn tay
- ✓ Vai
- ✓ Khuyết tay
- ✓ Lồng
- ✓ Nào goái
- ✓ Khuyết chân

Một số triệu chứng của RSI là gì?

- Đau nhức
- Sưng, tấy
- Tê mất cảm giác hoặc có cảm giác ngứa bưng bưng
- Cử động của khớp xương yếu đi
- Một phần cơ thể bị cứng đờ
- Các triệu chứng càng nặng hơn theo thời gian

RSI diễn tiến ra sao?

Thương tật này thường trở thành nặng hơn theo thời gian do hậu quả của

Cử Động Lặp Đi Lặp Lại – Cùng các cử động của một phần cơ thể được lặp lại mãi

Dùng Sức Quá Mức – Nâng những đồ vật nặng

Sự Căng Thẳng Khi Tiếp Xúc – Do sự tiếp xúc thường xuyên với các cạnh bén nhọn của những dụng cụ hoặc vị trí làm việc

Tư Thế Khó Khăn – Do việc giữ cơ thể ở những tư thế khó khăn trong một thời gian dài

Tư Thế Bất Động – Do việc giữ những phần của cơ thể ở một tư thế nhất định trong một thời gian dài

Các hậu quả của RSI là gì?

RSI có thể làm hư hại các bắp thịt, các gân, và các dây thần kinh ở cổ, vai, cánh tay dưới, hai bàn tay, hai chân và lưng. Việc gây hư hại cũng có thể xảy ra ở những phần khác của cơ thể. RSI có thể khiến bị đau, bị suy yếu, bị tê mất cảm giác hoặc bị khó khăn trong việc nắm lấy các đồ vật.

Các dạng thông thường của RSI là gì?

Sự hư mòn của các bộ phận khác nhau của cơ thể ngày này sang tháng nọ có thể đưa đến nhiều loại thương tật RSI khác nhau. Loại thương tật RSI này có thể ảnh hưởng đến các dây thần kinh, loại RSI khác có thể ảnh hưởng đến các gân và các mạch máu. Sau đây là tên của một số các bệnh thông thường có liên hệ đến những thương tật do vẹo trắc vì làm các động tác lặp đi lặp lại.

- Sưng Gân (Tendonitis)
- Sưng Màng Nhầy Ở Đầu Xương (Tenosynovitis)
- Triệu Chứng Dây Thần Kinh Ở Cườm Tay Bị Kẹt (Carpal Tunnel Syndrome)
- Bệnh Suy Thoái Dây Thần Kinh (De Quervain's Disease)
- Sưng Bao Khớp Xương (Bursitis)
- Sưng Xương Khuỷu Tay (Epicondylitis)
- Ngón Tay Co Giật
- Đau Lưng Kinh Niên
- Sưng Các Hạch Bạch Huyết (Ganglion Cysts)
- Đĩa Xương Bị Lò Ra (Herniated Disc)
- Bệnh Suy Thoái Đĩa Xương (Degenerative Disc Disease)
- Triệu Chứng Tay-Bàn Tay Run Rẩy (Hand-Arm Vibration Syndrome)

Có thể phòng ngừa được RSI không?

Nguy cơ bị thương tật RSI có thể được hạ thấp bằng cách giảm bớt các yếu tố gây nên nguy cơ ở chỗ làm, chẳng hạn như các động tác lặp đi lặp lại, dùng quá nhiều sức lực, tư thế không đúng, căng thẳng khi tiếp xúc với đồ đặc và tư thế bất động. Việc áp dụng khoa học về sự liên hệ giữa con người và công việc làm (ergonomics) có thể giúp giảm thiểu những nguy cơ bị thương tật RSI. Ngành khoa học này nghiên cứu về con người và công việc họ làm. Phương pháp khoa học về con người và việc làm giúp cho công việc thích hợp với người làm công việc đó, và giúp tăng thêm sự an toàn, sự hiệu quả, và tránh các vấn đề như đau nhức lưng, đau cườm tay và bàn tay hoặc đau vai. Ngành khoa học về con người và công việc làm nhắm vào các mục tiêu

- Thiết kế các chỗ làm việc
- Thiết kế các dụng cụ dùng trong công việc
- Công việc được sắp xếp như thế nào
- Công việc được thi hành như thế nào

Các yếu tố nguy hiểm nào và các giải pháp nào để tránh thương tật RSI tại nơi làm việc?

Dưới đây là một số yếu tố nguy hiểm và các ví dụ tại nơi làm việc có quan hệ đến việc gây nên thương tật RSI. Khi càng có nhiều yếu tố nguy hiểm tác dụng lên cùng một phần của cơ thể, thì nguy cơ bị thương tật RSI càng cao hơn.

Yếu tố nguy hiểm	Giải thích một cách cụ thể	Giải pháp tổng quát
<i>Dùng sức quá mức</i>	<ul style="list-style-type: none"> Nâng/mang một vật nặng Đẩy/kéo một vật nặng 	<ul style="list-style-type: none"> Dùng những trợ cụ cơ khí như xe đẩy hoặc xe nâng Nâng vật nặng cùng với đồng nghiệp Bảo trì dụng cụ kỹ lưỡng
<i>Lặp lại nhiều lần cùng một cử động</i>	<ul style="list-style-type: none"> Làm cùng một loại công việc suốt cả ngày Dùng liên tục cùng một vùng tứ chi hoặc bắp thịt 	<ul style="list-style-type: none"> Làm các công việc khác nữa Luân phiên đổi sang các việc khác ở chỗ làm Nghỉ giải lao thường xuyên
<i>Các tư thế khó khăn</i>	<ul style="list-style-type: none"> Cổ tay phải cong lại để dùng dụng cụ Lưng nhòai ra phía trước hoặc vẹo vọ Cổ phải ngẩng lên, cúi xuống hoặc ngoảnh sang bên 	<ul style="list-style-type: none"> Nâng lên cao hơn hoặc hạ thấp công việc xuống Đưa công việc tới gần quý vị hơn
<i>Công việc cao phía trên đầu</i>	<ul style="list-style-type: none"> Làm những công việc mà hai cánh tay ở vị thế cao hơn vai Sử dụng trang bị cao hơn khỏi vai 	<ul style="list-style-type: none"> Làm việc trên một sàn nâng cao lên Hạ món đồ xuống thấp hơn
<i>Tư thế bất động</i>	<ul style="list-style-type: none"> Giữ các dụng cụ ở một vị thế nhất định trong khoảng thời gian dài Ngồi trong một trang bị di động trong khoảng thời gian dài 	<ul style="list-style-type: none"> Ngưng, nghỉ thường xuyên Đi tới đi lui, làm các động tác co duỗi
<i>Sự rung chuyển</i>	<ul style="list-style-type: none"> Sử dụng máy móc có độ rung, như máy khoan, máy mài hoặc kềm vận (dùng Bàn tay-Cánh tay) Lái các thiết bị di động trên mặt đường gồ ghề (làm toàn thân rung chuyển) 	<ul style="list-style-type: none"> Mang bao tay thích hợp và vừa vặn Làm giảm sự rung chuyển của dụng cụ Ngưng, nghỉ thường xuyên
<i>Sự căng thẳng khi tiếp xúc</i>	<ul style="list-style-type: none"> Khi một cạnh bén nhọn của dụng cụ hoặc của bàn làm việc ấn vào một phần của cơ thể, ví dụ như khi dùng một dụng cụ vận ốc có cán cầm ngắn 	<ul style="list-style-type: none"> Làm bớt bén các cạnh của dụng cụ hoặc bàn làm việc Lót các miếng đệm vào dụng cụ hoặc bàn làm việc
<i>Lạnh</i>	<ul style="list-style-type: none"> Cầm nắm các vật lạnh, chẳng hạn thực phẩm Làm việc ở môi trường lạnh, ví dụ như ngoài trời mùa đông 	<ul style="list-style-type: none"> Mặc quần áo ấm phù hợp (phải chắc chắn là bao tay vừa vặn) Sưởi ấm môi trường làm việc

Các yếu tố nào khác có thể góp phần gây nên thương tật RSI?

Các tình trạng như bị tiểu đường, huyết áp cao và mang thai cũng đã cho thấy là góp phần gây nên thương tật RSI.

Làm sao quý vị có thể biết được rằng công việc của quý vị có thể gây nên nguy cơ bị thương tật RSI?

Nếu quý vị có một ủy ban về sức khỏe và an toàn, hãy yêu cầu họ xem lại tờ chỉ dẫn thực tế này. Họ có thể xác định được các yếu tố nguy hiểm và đưa ra các đề nghị làm thế nào để giảm bớt nguy cơ bị thương tật RSI tại nơi làm việc.

Báo cáo bất cứ sự đau nhức hoặc thương tích nào cho đốc công hoặc chủ nhân của quý vị biết. Nếu quý vị có các triệu chứng bị thương tật RSI, quý vị nên gặp bác sĩ.

Hãy nói với bác sĩ là quý vị nghĩ rằng thương tật đó có thể do việc làm gây nên.

Để biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với

MFL Occupational Health Centre (Trung Tâm Sức Khỏe Nghề Nghiệp MFL)

102-275 Broadway, Winnipeg, Manitoba R3C 4M6

Điện thoại: 204-949-0811

Fax: 204-956-0848

Điện thoại miễn phí: 1-888-843-1229 (chỉ tại Manitoba mà thôi)

E-mail: mflohc@mflohc.mb.ca

Trang liên mạng: www.mflohc.mb.ca

Được trợ giúp do ngân khoản từ Hội Đồng Bồi Thường Tai Nạn Lao Động (Workers Compensation Board)

Được hiệu đính tháng Chín, 2003