

## Wibracja miejscowa – kończyny górne

Rady dla pracowników

### (Hand-arm vibration - Advice for employees)

#### Co to jest wibracja miejscowa?

Wibracja miejscowa to drgania przenoszone do organizmu przez ręce i ramiona z ręcznych narzędzi z napędem. Skutkiem długotrwałego narażenia na wibrację miejscową może być zespół wibracyjny (hand-arm vibration syndrome - HAVS) oraz zespół cieśni nadgarstka (carpal tunnel syndrome).

#### Zespół wibracyjny (HAVS)

- Uszkadza nerwy, naczynia krwionośne, mięśnie i stawy dłoni, nadgarstka i ramienia.
- Nieleczony może spowodować dotkliwe kalectwo.
- Obejmuje tzw. objawy Raynauda (vibration white finger), które mogą powodować dotkliwy ból palców.

#### Zespół cieśni nadgarstka

Zespół cieśni nadgarstka to uszkodzenie układu nerwowego, które może powodować ból, mrowienie, drętwienie i osłabienie niektórych części dłoni. Powstaje między innymi w wyniku oddziaływania wibracji.

#### Wczesne objawy, na które należy zwracać uwagę

- Mrowienie i drętwienie palców (które może powodować zaburzenia snu).
- Brak czucia w palcach.
- Utrata siły w rękach (trudniej jest podnosić lub trzymać ciężkie przedmioty).
- Pod wpływem zimna i wilgoci czubki palców bledną, a potem czerwienieją i pojawia się ból, gdy palce wracają do stanu normalnego (objawy Raynauda).

Jeśli nadal używa się narzędzi o wysokim poziomie wibracji, objawy te mogą ulec pogorszeniu, będą to na przykład:

- trwałe odrętwienie rąk i zupełny brak czucia;
- trudności z chwytaniem małych przedmiotów, np. śrubek czy gwoździ;
- objawy Raynauda mogą się pojawiać częściej i obejmować więcej palców.

#### Kto jest zagrożony

Zagrożone są osoby, które regularnie używają ręcznych narzędzi i maszyn z napędem takich jak:

- kruszarki i wibratory do betonu;
- szlifierki, przecinarki kątowe;
- wiertarki udarowe;
- dłuta pneumatyczne;
- piły łańcuchowe, wykaszarki, strzygarki do żywopłotów, kosiarki elektryczne/spalinowe;
- urządzenia do szorstkowania czy pistolety igłowe.

Zagrożenie występuje również podczas trzymania obrabianych przedmiotów, wibrujących w wyniku obrabiania maszynami takimi jak np. szlifierki stojakowe.

#### Jak można zmniejszyć ryzyko?

Pracodawca ma obowiązek zapewnić pracownikom ochronę przed zespołem wibracyjnym i zespołem cieśni nadgarstka, jednak pracownik powinien w tym pomagać i na przykład zapytać, czy dane prace mogłyby zostać wykonane inną metodą, bez użycia wibrujących maszyn i narzędzi. Jeśli okaże się to niemożliwe:

- Poproś o możliwość korzystania z odpowiednich urządzeń o niskim poziomie wibracji.

- Zawsze używaj narzędzi odpowiednich do danego rodzaju pracy (aby szybciej wykonać zadanie i ograniczyć narażenie na wibrację miejscową).
- Skontroluj narzędzia przed użyciem, aby się upewnić, że są w odpowiednim stanie, a usterki zostały naprawione - w celu uniknięcia zwiększonej wibracji wynikającej z usterek lub z ogólnego zużycia.
- Dbaj o to, aby urządzenia do cięcia były zawsze ostre, co zapewni ich skuteczność.
- Zmniejsz długość okresów używania danego urządzenia wykonując w międzyczasie inne prace.
- Unikaj stosowania nadmiernej siły i nadmiernego ściskania narzędzi lub obrabianych przedmiotów.
- Przechowuj narzędzia tak, aby ich uchwyty nie były zbyt zimne przy następnym użyciu.
- Aby utrzymać dobre krążenie krwi staraj się:
  - nie dopuszczać do marznięcia i przemoknięcia (w razie potrzeby noś rękawice, czapkę, odzież nieprzemakalną i okłady rozgrzewające, jeśli są dostępne);
  - rzucić lub ograniczyć palenie, ponieważ palenie tytoniu zmniejsza przepływ krwi;
  - masować i gimnastykować palce podczas przerw w pracy.

### **Co jeszcze można zrobić?**

- Naucz się rozpoznawać wczesne symptomy zespołu wibracyjnego.
- Niezwłocznie zgłaszaj wszelkie objawy pracodawcy lub osobie przeprowadzającej badania kontrolne.
- Stosuj się do wprowadzonych przez pracodawcę metod służących ochronie przed HAVS.
- Zwróć się o radę do przedstawiciela związków zawodowych ds. BHP lub do przedstawiciela załogi.

**Współdziałaj z pracodawcą, aby powstrzymać zespół wibracyjny i zespół cieśni nadgarstka zanim zaczną ci przysparzać problemów.**

Więcej informacji nt. wibracji można znaleźć w bezpłatnej ulotce HSE pt. *Control the risks from hand-arm vibration* (*Ograniczenie zagrożeń wynikających z wibracji miejscowej*) INDG175(rev2) oraz na stronie internetowej HSE dotyczącej wibracji: [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

Niniejszy poradnik zawiera wskazówki, które nie są obowiązkowe, ale mogą się okazać przydatne. Poradnik jest dostępny za opłatą w pakietach po 25 egzemplarzy z HSE Books, ISBN 0 7176 6118 0. Można również otrzymać pojedyncze bezpłatne egzemplarze, tel. 01787 881165.

© *Crown copyright* Publikację można swobodnie powielać, o ile nie jest to robione dla celów reklamy, rekomendacji lub sprzedaży. Wydanie pierwsze: 06/05. Prosimy o wymienienie HSE jako źródła.

INDG296(rev1) 06/05 C2000

Druk i publikacja: Health and Safety Executive (inspektorat zdrowia i bezpieczeństwa pracy).