

## Vibrácie rúk a paží

Rady pre zamestnancov

(Hand-arm vibration - Advice for employees)

### Čo sú to vibrácie rúk a paží?

Ide o vibrácie, ktoré sa prenášajú do vašich rúk a paží, ak v práci používate ručné motorové pracovné nástroje a zariadenia. V dôsledku dlhodobých vibrácií rúk a paží môže vzniknúť syndróm vibrácie rúk a paží (HAVS syndróm) a syndróm karpálneho tunela.

### Čo je to syndróm vibrácie rúk a paží?

- HAVS syndróm postihuje nervy, krvné cievy, svaly a kĺby rúk, zápästia a paží.
- Ak sa ignoruje, môže spôsobiť vážne problémy.
- Patrí sem aj tzv. biely palec spôsobený vibráciami – ochorenie, ktoré môže byť sprevádzané silnými bolesťami v postihnutých prstoch.

### Čo je to syndróm karpálneho tunela?

Syndróm karpálneho tunela je nervové ochorenie, ktoré môže byť spojené s bolesťou, trpnutím, zníženou citlivosťou a slabosťou v určitých častiach ruky. Jednou z príčin vzniku tohto ochorenia je aj vystavenie vibráciám.

### Aké sú počiatočné príznaky a symptómy, ktorým treba venovať pozornosť?

- Trpnutie a znížená citlivosť prstov (môžu spôsobiť poruchy spánku).
- Neschopnosť cítiť alebo hmatať veci prstami.
- Strata sily v rukách (znížená schopnosť dvíhať alebo držať ťažké predmety).
- V chladnom a vlhkom prostredí majú končeky prstov bielu farbu, neskôr očervenejú a regenerácia je veľmi bolestivá (tzv. biely palec spôsobený vibráciami).

Ak budete aj naďalej používať nástroje a zariadenia so silnými vibráciami, tieto symptómy sa pravdepodobne zhoršia.

- Znížená citlivosť v rukách môže byť trvalá a predmety v rukách nemusíte už vôbec cítiť.
- Budete mať ťažkosti pri dvíhaní malých predmetov, napríklad skrutiek alebo klinčov.
- Syndróm bieleho palca sa u vás môže prejavovať častejšie a postihnúť viacero prstov.

### Kedy mi hrozia tieto problémy?

Ste ohrozený, ak pravidelne používate ručné alebo rukou ovládané motorové nástroje a zariadenia ako napríklad:

- betónové zbíjačky, betónové bodce;
- brúsky, drviče, kotúčové frézy;
- víťacie kladivá;
- pneumatické kladivá;
- reťazové píly, krovinnorezy, nožnice na živý plot, motorové kosačky;
- špiciačky alebo ihlovky.

Nebezpečenstvo vám hrozí aj v prípade, ak musíte v rukách držať spracovávaný materiál, ktorý pri spracovávaní pomocou motorového nástroja alebo zariadenia, napríklad brúsky na podstavci, vibruje.

### Ako môžem znížiť riziko?

Váš zamestnávateľ je povinný chrániť vás pred HAVS syndrómom a syndrómom karpálneho tunela, no mali by ste sa ho vo svojom záujme zakaždým spýtať, či by prácu nebolo možné vykonať iným spôsobom, bez použitia vibrujúcich nástrojov a zariadení. V opačnom prípade:

- Požiadajte o možnosť používať vhodné nástroje s malými vibráciami.
- Vždy používajte správny nástroj pre danú činnosť (v záujme jej rýchlejšieho vykonania a skrátenia času, počas ktorého sú vaše ruky vystavené vibráciám).
- Pred každým použitím nástroje skontrolujte, či boli správne udržiavané a či sa na nich vykonali prípadné opravy, aby sa predišlo zvýšeným vibráciám v dôsledku porúch alebo celkového opotrebovania.
- V záujme zachovania výkonnosti rezných nástrojov kontrolujte ich ostrosť.
- Skráťte dobu, počas ktorej používate nástroj bez prestávky, striedajte rôzne činnosti.
- Nástroj alebo spracovávaný materiál nedržte a netlačte silnejšie, ako je potrebné.
- Nástroje skladujte na vhodnom mieste, aby pri ďalšom použití neboli ich rukoväte príliš studené.
- Usilujte sa pozitívne ovplyvniť kvalitu krvného obehu:
  - udržiavajte jednotlivé časti tela v teple a suchu (v prípade potreby noste rukavice, pokrývku hlavy, nepremokavé materiály a ak máte k dispozícii výhrevné podušky, používajte ich);
  - prestaňte fajčiť alebo fajčenie aspoň obmedzte, pretože obmedzuje prietok krvi;
  - počas pracovných prestávok si prsty masírujte a precvičujte.

### **Čo iné ešte môžem urobiť?**

- Naučte sa rozpoznávať počiatočné príznaky a symptómy syndrómu HAVS.
- Prípadné symptómy ihneď oznámte svojmu zamestnávateľovi alebo osobe, u ktorej sa podrobujete zdravotným prehliadkam.
- Dodržiavajte všetky opatrenia, ktoré zaviedol váš zamestnávateľ v záujme zníženia rizika vzniku syndrómu HAVS.
- Požiadajte bezpečnostného technika odborového zväzu alebo zástupcu zamestnancov o radu.

**Pomôžte svojmu zamestnávateľovi predchádzať syndrómu HAVS a syndrómu karpálneho tunela skôr, než sa pre vás stanú problémom.**

Viac informácií o vibráciách rúk a paží nájdete v bezplatnom letáku Inšpektorátu BOZP *Control the risks from hand-arm vibration (Znižovanie rizika vibrácie rúk a paží)* INDG175 (2. prepracované vydanie) alebo navštívte webovú stránku Inšpektorátu BOZP, ktorá sa venuje problematike vibrácií, na adrese [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

Tento návod obsahuje poznámky týkajúce sa správnych postupov. Tieto poznámky nie sú povinné, ale môžu vám pomôcť pri zvažovaní toho, čo musíte urobiť. Tento návod možno zakúpiť v balíčkoch po 25 kusoch z predajne kníh Inšpektorátu BOZP, ISBN 0 7176 6118 0. Samostatné kópie môžete získať z tejto predajne bezplatne – telefón: 01787 881165.

© *Crown copyright* Túto publikáciu možno voľne reprodukovat', okrem inzercie alebo používania na komerčné účely. Prvé vydanie: 06/05. Prosíme o uvedenie Inšpektorátu BOZP ako zdroja.

INDG296 (1. prepracované vydanie) 06/05 C2000  
Tlač a publikovanie: Inšpektorát BOZP