

دراسة بعض المهن واحتمالات حدوث آلام الظهر بين مجموعة من السائقين والعمال

موضوع البحث :

يهدف البحث إلي الحد من المخاطر الصحية والتأثيرات الضارة الناجمة عن آلام أسفل الظهر ووضع طرق الوقاية والتوصيات اللازمة لحماية العاملين منها .

نتائج البحث :

- أجريت الدراسة علي ٥٠ عامل يتراوح سنهم ما بين ٢٥ – ٥٩ سنة ومدة التعرض كانت ما بين ٦ سنوات إلي ٣٥ سنة .
- أثبتت الدراسة أن أهم أسباب آلام أسفل الظهر هي الالتهابات – الأورام – أمراض النساء – الحوادث – الكسور – نقص الفيتامينات .
- كما تبين أن نسبة حدوث الألم تزداد كلما زادت فترة التعرض – وأهم الأسباب هي طبيعة العمل ومدة التعرض (٦ سنوات فأكثر) وتبين أن الألم من النوع المزمن .

توصيات البحث :

- (١) مراعاة اختيار العامل أثناء الفحص الطبي الإبتدائي قبل التعيين مع عمل صورة أشعة علي الفقرات القطنية والعجزية لاستبعاد من لديهم استعداد للإصابة بآلام أسفل الظهر .
- (٢) إستبعاد الأشخاص الذين يعانون من البدانة والسمنة المفرطة .
- (٣) ضرورة تسجيل البيانات والتاريخ الطبي والمهني للمعرضين .
- (٤) أهمية فحص الجهاز الحركي والعصبي للمعرضين .
- (٥) ضرورة تدريب العامل علي كيفية التعامل مع الأحمال الثقيلة بطريقة صحيحة .
- (٦) يراعي توفير برامج تدريبية رياضية خفيفة يوميا مثل ما يعرف بالأيروبيكس .