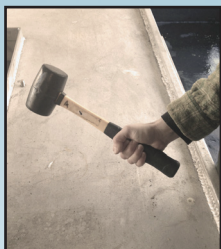


Căng, Bong Gân & Đau Nhức: Đề Phòng Chấn Thương Cho Thủy Thủ Đánh Cá Thương Mại



Cầm Nạng Bỏ Túi Hướng Dẫn Cách Đề Phòng Chấn Thương



Quyển Cầm Nạng Bỏ Túi này dành cho bạn và thủy thủ đoàn mang theo tàu.





Alaska Marine Safety Education Association
2924 Halibut Point Road • Sitka, Alaska 99835
907-747-3287 / www.amsea.org

WARNING: The stretching exercises in this booklet should not be attempted if you have a preexisting condition, injury or soreness in an affected area. Stretching should never be done to the point of causing pain. If you are under treatment for a musculoskeletal disorder, you should follow the advice of your medical advisor about practicing these exercises since they can cause further injury. You are encouraged to have your own musculoskeletal assessment conducted by a trained professional who can recommend specific exercises and develop a program for you and your particular work situation. This booklet provides general principles only, it is up to YOU to apply them safely and correctly to the work situation found in your specific fishery.

DISCLAIMER: This material was produced under grant number SH-23541-12-60-F-2 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U. S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U. S. Government. The U.S. Government does not warrant or assume any legal liability or responsibility for the accuracy, completeness, or usefulness of any information, apparatus, product, or process disclosed.

COPYRIGHT INFORMATION: This material is the copyrighted property of Alaska Marine Safety Education Association (AMSEA). By federal regulation, OSHA reserves a license to use and disseminate such material for the purpose of promoting safety and health in the workplace. AMSEA hereby authorizes employers and workplace safety and health professionals to use this material, distributed by or through OSHA, in their workplaces or practices in accordance with the guidance contained in the material.

To this end, permission is granted to use such copyrighted material solely for non-commercial, instructional, personal, or scholarly purposes. The material may be used and incorporated into other workplace safety and health programs on the condition that no fee may be charged for the subsequent use of the material. Use of the material for any other purpose, particularly commercial use, without the prior, express written permission of the copyright owner(s) is prohibited. Furthermore, any modification to the material is prohibited without the prior, express written permission of the copyright owners.

Lời Cảm Tạ

Special thanks to:

Don Bloswick, Ph.D. of the University of Utah

Paul Columb, B.S.P.T. of Sitka Physical Therapy

Eric Speck, M.S.P.T. of Sitka Physical Therapy

Kay Turner, D.P.T. of Oceanside Therapy Center



Publication Production:

Becky Martello, Layout & Design

Jerry Dzugan, Editor

Mục Lục

Lời Mở Đầu	1
Cơ Thể Bị Nhức Mỏi	1
Lưng & Cột Sống.....	1-3
Vai, Cùi Chỏ, Cổ Tay & Bàn Tay.....	4-5
Các Yếu Tố Rủi Ro.....	6
Lực Nắm..	6
Tư Thế.....	7
Tần Suất/Lặp Lại Thao Tác.....	8
Tổn Thương Do Va Chạm.....	8
Phòng Ngừa	8
Vươn Duỗi & Tập Thể Dục.....	9
Lưng	10-11
Vai	11-14

Lời Mở Đầu

Mọi thủy thủ đều biết nghề đánh cá hay có nhiều rủi ro, nhưng ta thường nghĩ đến những rủi ro từ thời tiết hay khi chất hàng lên tàu, sử dụng trang bị làm việc, v.v. Cái mà ta quên đề cập là rủi ro xảy đến cho cơ thể chúng ta khi làm việc với các thao tác lặp lại, căng lưng, khuân nâng, và các lực khác có thể dần dần gây thương tích.

Cách mà chúng ta di chuyển và khuân nâng khi đánh cá có thể làm giảm hoặc tăng nguy cơ chấn thương cho mình. Có các công cụ, những cách làm an toàn hơn và một số thay đổi đơn giản trên boong tàu có thể giảm được nguy cơ gây thương tích.

Hãy nghĩ về những khu trên tàu của bạn có thể được cải thiện để làm cho công việc được thực hiện dễ dàng hơn. Ích lợi của việc này là thương tích xảy ra ít hơn, thuận tiện cho công việc hơn và làm ra tiền nhiều hơn!

Quyển sách này là để giữ lại trên tàu. Nó không có mục đích dùng để chữa, chẩn đoán hoặc trị dứt bất cứ bệnh trạng nào. Xin nhớ rằng luôn luôn tham vấn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về bất cứ những quan ngại y tế nào mà bạn có thể có.

Cơ Thể Bị Nhức Mỏi

LƯNG & CỘT SỐNG

Bệnh đau thắt lưng là do khuân nâng và di chuyển không đúng cách, bên cạnh với thời gian làm việc nhiều giờ. Các thủy thủ cũng làm trong không gian chật chội trên tàu đang lướt và nhồi theo sóng.

Làm việc theo kiểu sau đây sẽ tăng nguy cơ đau nhức cho bạn:

1. Nâng nặng. Nhất là khi nâng vật nặng lên và cách xa người.
2. Tư thế không đúng.
3. Lặp lại một cử động liên tục và quá nhiều lần.
4. Thời gian làm việc bao lâu.
5. Không thay đổi tư thế khi làm việc.

Nhức mỏi do nâng đồ cao khỏi tầm vai.



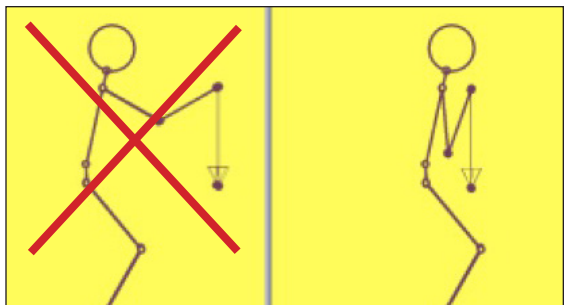
Nhức mỏi do cúi gập lưng.



*Nhức mỏi do nâng nặng VÀ nâng sai
thế.*

Nâng lên và xuống dồn trọng lực vào cột sống. Tốt nhất là không nên nâng một lần quá 35 pound, nhất là nếu nâng lâu, nhưng thường thì không thể tránh điều này khi đang đánh cá.

*Khi di chuyển một vật
nặng, giữ cho vật đó
sát vào người.*



ĐỪNG NÂNG NHƯ VẬY!

Khi nâng/hạ vật nặng, cố giữ cho lưng được càng thẳng và dễ chịu càng tốt.



Khi đẩy hoặc kéo, cách dễ hơn là giữ cho hai bàn tay được gắn vào thắt lưng của bạn. Chúng nhúc nhích mỗi bả vai có thể được giảm thiểu bằng cách thiết kế lại công việc và/hoặc dùng lực từ vai.

MẸO: Nói chung, đẩy thì dễ hơn kéo.



Khi làm việc hai bàn tay nên ở khoảng giữa thắt lưng và vai khi đẩy hoặc kéo. Làm như thế sẽ giảm bớt lực cho vai và lưng.

Để giảm nguy cơ chấn thương cho lưng và cột sống thì:

- Giữ cho cơ thể được thẳng đứng (càng nhiều càng tốt).
- Giữ cho vật nặng được gần cơ thể.
- Kéo/đẩy gần vùng bụng.
- Không xoay vặn cơ thể.
- Không giật vật nặng khi nâng lên.
- Tìm người giúp khi di chuyển các vật nặng.
- Siết chặt cơ bụng & thở ra khi nâng nhấc.
- Làm thành một “chiếc cầu” (xem hình trang sau).



Tự chống đỡ bằng tay đang rảnh của bạn khi nâng hoặc hạ đồ nặng để làm thành một “chiếc cầu”. Cách này làm giảm lực căng cho lưng của bạn.

VAI, CÙI CHỖ, CỔ TAY & BÀN TAY

Lực tì lên vai, cùi chỏ, cổ tay và bàn tay có thể gây ra chấn thương.

Vai: Các chứng đau vai thông thường là viêm gân (sưng tấy gân) và viêm túi thanh mạc (túi nước trên bề mặt bị sưng tấy).

Bạn có thể giảm được rủi ro bị chấn thương bề vai bằng cách làm như sau:

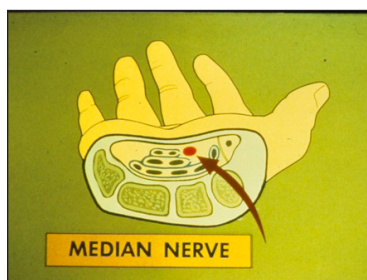
- *Tránh làm việc ngang hoặc trên tầm vai.*
- *Tìm người giúp khi bạn phải làm các công việc ở tầm với khỏi đầu.*
- *Giữ cho vai ngang nhau và kéo về phía sau người.*
- *Tập thể dục bề vai và lưng giữa để duy trì sức mạnh.*



Cùi Chỗ: Các chứng đau cùi chỏ thông thường do viêm gân gây ra là đau nhức hoặc khó chịu phía ngoài hoặc trong cùi chỏ. Trong nghề đánh cá thương mại, loại đau nhức này có thể gây ra do các công việc như nâng nhấc, dùng lao móc cá, móc mối và lau rửa.

Bạn có thể làm cho bớt đau cùi chỏ bằng cách:

- Ngưng các hoạt động làm cho bị đau.
- Chườm đá lên cùi chỏ hai lần mỗi ngày, mỗi lần 30 phút.
- Dùng thuốc chống viêm (tham vấn với bác sĩ của bạn).
- Mang nẹp tay.
- Sử dụng găng tay để cầm nắm.
- Vật lý trị liệu.



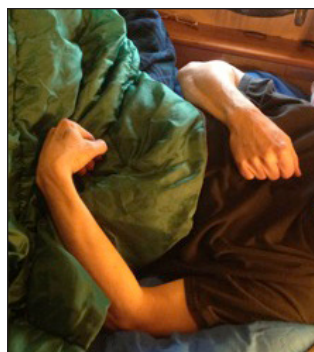
Cổ Tay/Bàn Tay: Thủy thủ đánh cá thương mại thường hay bị chứng nhức mỏi ở bàn tay và cổ tay. Một chứng đau thường gặp là Hội Chứng Ống Cổ Tay.

Nhiều thủy thủ đánh cá biết đến các triệu chứng của Hội Chứng Ống Cổ Tay. Một số triệu chứng đó là:

- Đau, tê rần, chuột rút.
- Tê mất cảm giác ở ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa, và phía trong ngón áp út.
- Nắm không chặt, vụng về.
- Đau buốt (đau nhiều hơn lúc ban đêm).
- Nhiều khi bàn tay mắc chứng này hay bị gặp lúc không cử động.

Bạn có thể giảm được nguy cơ chấn thương cổ tay và bàn tay bằng cách:

- Thiết kế các công cụ và công việc để giảm lực sử dụng bàn tay.
- Cải thiện các đặc tính của tay cầm cho dễ cầm nắm hơn.
- Điều chỉnh tay cầm của các công cụ để có đường kính khoảng 2 inch.
- Sử dụng tay nắm trọn lòng bàn tay thay vì nắm tay nhúm (xem trang 7).
- Sử dụng công cụ có tay cầm cong thay vì phải cong cổ tay.
- Giảm thời gian làm việc/tăng thời gian nghỉ ngơi.
- Thay đổi xoay vòng công việc.



Nguy Cơ Chấn Thương

NGUY CƠ CHẤN THƯƠNG Ở VAI, CÙI CHỖ, CỔ TAY & BÀN TAY

Một số nguyên nhân gây chấn thương ở vai, cùi chỏ, cổ tay và bàn tay là lực, làm việc sai tư thế và thao tác lặp lại nhiều lần. Lực nắm, tư thế không đúng, tần suất/lặp lại thao tác và sự va chạm đều làm tăng nguy cơ chấn thương.

Nên nhớ “TỨ ĐẠI” Yếu Tố Rủi Ro:

1. Lực cao
2. Tư thế không đúng
3. Làm nhiều giờ cùng một công việc
4. Làm việc lâu giờ



Những rủi ro khác có thể gây chấn thương là nhiệt độ nóng hoặc lạnh, sức khỏe kém, hút thuốc lá, chế độ ăn uống nghèo nàn và mệt mỏi.

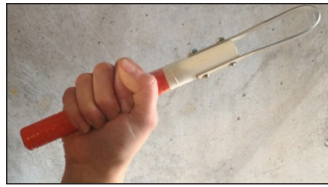
RỦI RO LỰC NẮM

Giảm rủi ro chấn thương vì lực nắm bằng cách:

- Dùng các công cụ giúp giảm lực bàn tay.
- Nắm trọn lòng bàn tay thay vì nắm nhúm tay.
- Cải thiện hiệu suất cơ học.
- Tự động hóa.



Nắm Tròn Lòng Bàn Tay



Nắm Nhúm Tay

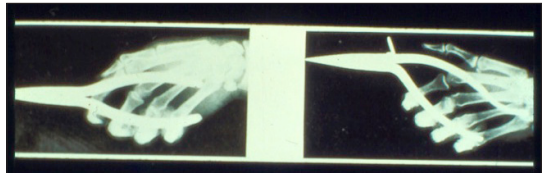


Trái: Một cái tua vít có cán dễ cầm sẽ dễ vận hơn. Giữa: Nắm tròn lòng bàn tay như hình trên cùng thay vì nắm nhúm tay như hình dưới cùng. Phải: Chiếc búa này có cán dễ nắm để khó tuột và giảm sóc.

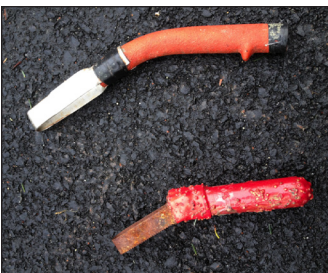
VỀ TƯ THẾ KHÔNG ĐÚNG

Dùng lực mạnh và làm việc sai tư thế có thể gây bệnh viêm gân (gân bị sưng tấy). Làm giảm chấn thương bằng cách:

- Thiết kế nơi làm việc/tập huấn cách làm việc
- Giữ cho cổ tay và vai được thẳng hàng
- Làm việc ngang tầm thắt lưng
- Thay đổi phương pháp làm việc
- Tự động hóa



Tránh làm việc không đúng tư thế & gập cổ tay bằng cách sử dụng các công cụ có cán cong.



Dụng cụ cạo cá có cán cong giúp giảm chấn thương.

CÁC NGUY CƠ KHI LẶP LẠI THAO TÁC TRONG CÔNG VIỆC

Làm một việc lặp lại liên tục làm tăng nguy cơ bị chấn thương.
Làm giảm nguy cơ bằng cách:

- Tăng thời gian cho mỗi chu kỳ (làm chậm lại)
- Làm ca ngắn giờ hơn
- Thay đổi tay
- Giải lao thường xuyên hơn
- Làm nhiều công việc khác nhau hơn
- Tự động hóa



Làm cùng một công việc qua nhiều giờ làm tăng nguy cơ bị chấn thương hơn là thay đổi nhiều công việc khác nhau trong ngày.

CÁC YẾU TỐ RỦI RO BỊ TỔN THƯƠNG DO VA CHẠM

Sự chấn thương có thể xảy ra do việc va chạm trực tiếp với vật sản xuất, công cụ hoặc bàn làm việc. Rủi ro sẽ lớn hơn khi bàn tay được sử dụng để nắm/vỗ hoặc đẩy các bộ phận nào đó. Sự chấn thương cũng có thể xảy ra khi cùi chỏ tì mạnh lên mặt bàn làm việc hoặc khi cẳng tay tì lên cạnh sắc của bàn làm việc. Hãy giảm rủi ro bị chấn thương bằng cách:

- Chêm đệm cho cơ thể
- Phân tán lực đều ra các ngón tay
- Đổi tay
- Thiết kế lại nơi làm việc
- Tự động hóa

Phòng Ngừa

Làm giảm hoặc phòng ngừa chấn thương bằng cách giảm các rủi ro và điều trị các triệu chứng đau nhức. Tạo điều kiện làm việc dễ dàng cho cơ thể bạn bằng cách:

- Phân tán lực đều ra các ngón tay.
- Không vận cơ thể khi khuân bê vật nặng.
- Không làm một việc lặp đi lặp lại và nên nghỉ giải lao.
- Cần hai người để khiêng các vật nặng.
- Giữ cho cơ thể bạn được thẳng đứng khi làm việc nặng nhọc.

- Giữ cho vật nặng được gắn sát với cơ thể bạn.
- Đẩy hoặc kéo phải ngang tầm với thắt lưng.
- Siết chặt cơ bụng và thở ra khi nâng nhấc.
- Làm một chiếc “cầu” khi nâng nhấc.
- Coi chừng nhiệt độ quá cao hoặc quá thấp.
- Giới hạn sự chuyển động của cá và trang bị.



Nghề đánh cá thương mại là một nghề cực nhọc, nhưng bạn có thể học cách làm giảm được chấn thương, nhức ở đầu.

Vươn Duỗi & Tập Thể Dục

Vươn duỗi có thể giúp tránh được các vấn đề. Vươn duỗi làm tăng lưu thông máu, sức dẻo và làm cho chúng ta được tỉnh táo hơn, và tất cả những điều này giúp làm việc hiệu quả hơn. Bạn có thể vươn duỗi bất cứ lúc nào—trước khi làm việc, trong khi làm việc, hoặc sau khi làm việc. Một vài động tác vươn duỗi sẽ dễ làm hơn nếu tập ngoài giờ làm việc, nhưng có một số động tác khác có thể làm được trong thời gian nghỉ giải lao. Thử cố “khởi động” từ 2 đến 5 phút trước khi vào làm việc. Động tác vươn duỗi có thể:

1. Tăng sức dẻo.
2. Không gây ra đau đớn nếu làm chậm.
3. Trở thành thói quen hàng ngày.

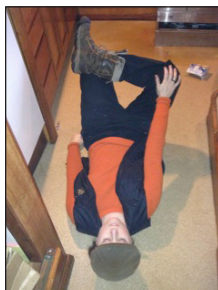
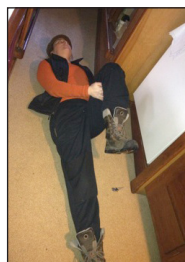
Nên nhớ là phải:

- Đến khám với nhà chuyên môn để đánh giá các chứng bệnh hiện có.
- Nếu gặp các vấn đề nghiêm trọng, tìm đến sự giúp đỡ của nhà chuyên môn.

VƯỜN DUỖI LƯNG

Kéo Đầu Gối Lên Ngực

1. Đặt bàn tay phía sau đầu gối, kéo đầu gối lên ngực cho đến khi cảm thấy căng ở thắt lưng/gò mông.
2. Giữ tư thế đó 30 giây, làm 3 lần.
3. Làm cả hai chân.

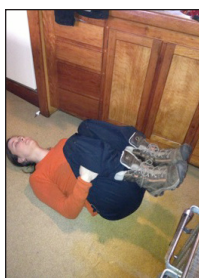
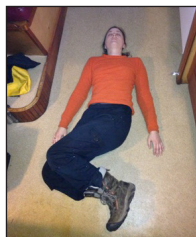


Vườn Duỗi Lưng

1. Đặt bàn chân lên đầu gối đối diện.
2. Dùng bàn tay đẩy đầu gối gập ra xa.
3. Giữ tư thế đó 30 giây.
4. Đổi chân, lặp lại 3 lần.

Xoay Nửa Thân Dưới

1. Giữ cho lưng phẳng và hai bàn chân khép lại với nhau.
2. Xoay gối sang bên trái/phải.
3. Giữ 30 giây.
4. Làm 3 lần mỗi bên.



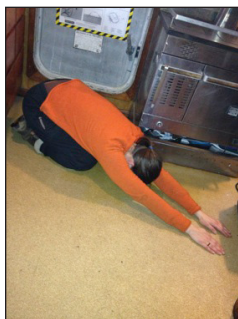
Kéo Hai Đầu Gối Lên Ngực

1. Nằm thẳng lưng và co đầu gối.
2. Dùng cánh tay kéo hai đầu gối co lên ngực.
3. Làm 2 lần, mỗi lần 30 giây.

Vườn Duỗi Kiểu Mèo/Bò

1. Bắt đầu để lưng phẳng ra.
2. Thở ra và cong lưng lên.
3. Thở vào và cho lưng võng xuống.
4. Làm 3 lần.



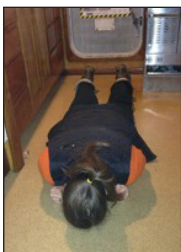
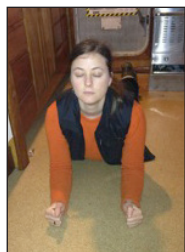


Vươn Duỗi Thân Trên

1. Quỳ gối và duỗi thẳng tay ra.
2. Nhẹ nhàng ngồi dậy trên gót chân.
3. Giữ 30 giây.
4. Làm 3 lần. Nghỉ xả hơi. Lặp lại một lần.

Uốn Ra Sau

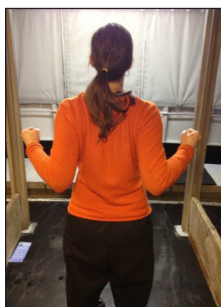
1. Đặt hai bàn tay lên hông.
2. Uốn lưng.
3. Giữ 10 giây.
4. Lặp lại 5 đến 10 lần.
5. Làm lại sau vài giờ.



Vươn Duỗi Kiểu Rắn Hồ Mang

1. Đẩy người lên bằng cùi chỏ (chỉ cao đến mức nào còn cảm thấy chịu được).
2. Giữ cho hông sát sàn nhà.
3. Giữ 10 giây.
4. Làm lại 10 lần.

VƯỜN VAI

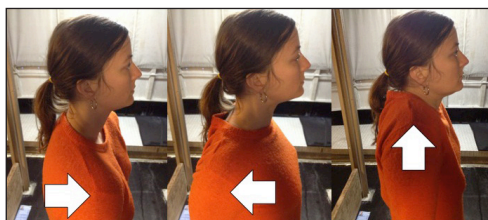


Kẹp Xương Bả Vai

1. Gập cùi chỏ 90°.
2. Kéo kẹp xương bả vai gần lại với nhau.
3. Xoay cánh tay ra ngoài.
4. Giữ cho cùi chỏ gập.
5. Làm từ 10 đến 30 lần.
6. Làm lại sau mỗi vài giờ.

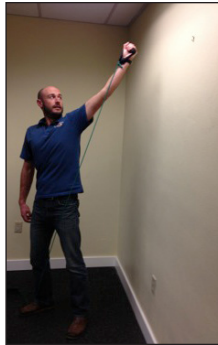
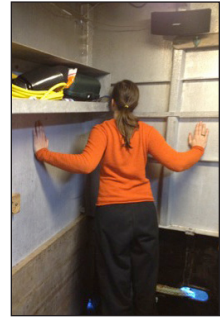
Nhún Vai

1. Nhún vai lên và về phía sau.
2. Làm từ 20 đến 30 lần.
3. Làm lại sau mỗi vài giờ.



Vươn Duỗi Ở Góc Tường

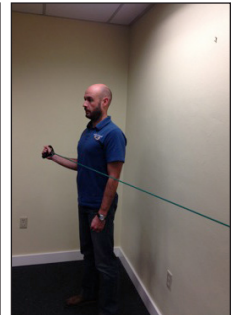
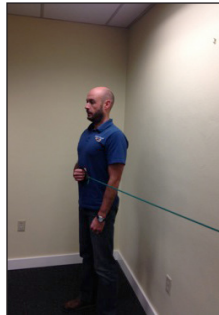
1. Đứng tại góc tường, dang tay ra ngang tầm vai.
2. Nghiêng người về phía trước cho đến khi cảm thấy sức căng dễ chịu ở ngực.
3. Giữ 30 giây.
4. Làm 3 lần, 1 đến 3 lần mỗi ngày.



Bàn Chân/Bàn Tay Vươn Duỗi Lên

(Dây thun giống thể này có thể mua tại một tiệm thuốc tây hoặc tại phòng mạch chuyên viên vật lý trị liệu để dùng ở nhà hoặc trên tàu). Đặt một đầu dưới bàn chân và kéo qua cơ thể, vươn cánh tay lên giống như hình bên trái.

Vươn Duỗi Ngang
Móc một đầu dây vào cửa hoặc vách ngăn và kéo ngang cơ thể bằng cách dùng vai làm điểm xoay để kéo ra, giữ cho độ cong của cánh tay 90 độ.

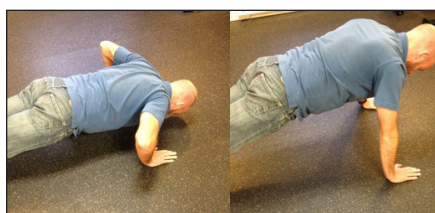


Nâng Vai

(Bạn có thể tìm nơi có mặt phẳng phù hợp ở nhà hoặc trên tàu). Nâng lên người lên và hạ xuống như trong hình bên trái.

Vươn Duỗi Vai Bằng Dây Thừng

(Bạn có thể buộc dây thừng như trong hình và treo lên trên trần của phòng tàu). Giữ yên bàn chân, co cùi chỏ để nâng và hạ cơ thể.



Chống Đẩy (Hít Đất)

Lúc đang chống bàn tay và các ngón chân lên sàn nhà, nâng và hạ cơ thể lên xuống bằng cách co duỗi cùi chỏ. Giữ cho đầu gối/hông không chạm sàn. (Nếu

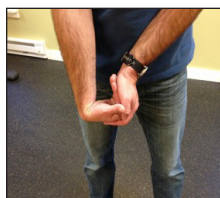
bạn có trục trặc về phần lưng dưới, chống gối xuống sàn nhà).

Vươn Duỗi Kiểu Đồng Hồ Treo Tường

1. Dạng hai cánh tay ra, ngửa bàn tay lên, giữ 30 giây.
2. Nâng cánh tay lên 45° . Giữ 30 giây.
3. Giơ cánh tay thẳng đứng lên.



VƯƠN DUỖI CÙI CHỎ, BÀN TAY & CỔ TAY



Gập Bàn Tay-Cùi Chỏ

1. Đè bàn tay vào lực cản cố định.
2. Giữ 3 giây, làm lại 10 lần.

Dè Bàn Tay-Cùi Chỏ

1. Kéo cổ tay áp vào lực cản cố định.
2. Giữ 3 giây, lặp lại 10 lần.



Nắm Tay Móc Chủ Động (để tránh mắc Hội Chứng Ống Cổ Tay)

1. Cho các ngón tay và gu bàn tay thẳng ra, sau đó co quắp vào tại khớp đầu và khớp giữa (đừng co quắp các gu tay lớn).
2. Lặp lại 10 lần và làm 1 đến 2 lần mỗi ngày.

Nắm Tay Chặt Chủ Động

1. Duỗi thẳng các ngón tay ra.
2. Làm thành nắm đấm.
3. Co quắp tất cả các khớp ngón.
4. Lặp lại 10 lần, 1 đến 2 lần mỗi ngày.



Nắm Tay Thẳng Chủ Động

1. Duỗi thẳng các ngón tay ra.
2. Co quắp các gu tay và khớp giữa ngón.
3. Các đầu ngón tay chạm vào lòng bàn tay.
4. Lặp lại 10 lần, 1-2 lần mỗi ngày.

Bẻ Cổ Tay Xuống

1. Giữ cho cùi chỏ thẳng.
2. Nắm bàn tay và từ từ bẻ cụp xuống cho đến khi cảm thấy căng.
3. Giữ 30 giây.
4. Buông lỏng.
5. Lặp lại 3 lần một ngày hoặc sau mỗi vài tiếng đồng hồ.



Bẻ Cổ Tay Lên

1. Giữ cùi chỏ thẳng, nắm bàn tay.
2. Từ từ bẻ tay ngược ra sau cho đến khi cảm thấy căng.
3. Giữ 30 giây.
4. Buông lỏng.
5. 3 lần một ngày hoặc sau mỗi vài tiếng đồng hồ.



Alaska Marine Safety Education Association
2924 Halibut Point Road • Sitka, Alaska 99835
907-747-3287 / www.amsea.org

