

แรงงานเกษตรกรรมต่างชาติชั่วคราว

อาการผิดปกติของกล้ามเนื้อและโครงกระดูก (MSDs) ในงานเกษตรกรรม

ในปี พ.ศ. 2565 การสัมภาษณ์คลินิกสาธารณสุขมูลฐานในออนแทรีโอ 7 แห่งที่ให้บริการการรักษาแก่แรงงานเกษตรกรรมต่างชาติชั่วคราว (TFAWs) โดยเฉพาะระบุว่า กลุ่มอาการผิดปกติของกล้ามเนื้อและโครงกระดูก (MSDs) เป็นปัญหาสุขภาพที่พบมากที่สุด

ความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก (MSDs) คืออะไร

กลุ่มอาการผิดปกติของกล้ามเนื้อและโครงกระดูก (MSDs) เป็นอาการบาดเจ็บหรือความผิดปกติของกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นประสาท เอ็นยึด และหมอนรองกระดูกสันหลัง เมื่อเนื้อเยื่อเหล่านี้ถูกใช้มากเกินไป ต่อเนื่องเป็นเวลานานโดยไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการฟื้นฟู ส่งผลให้เนื้อเยื่อเหล่านี้ได้รับความเสียหายและนำไปสู่การเกิดกลุ่มโรคทางระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก (MSDs) ในที่สุด

ปัจจัยเสี่ยงด้านการยศาสตร์

บุคคลอาจตอบสนองต่อปัจจัยเสี่ยงต่อไปนี้แตกต่างกันขึ้นกับความแข็งแรง ขนาดของร่างกาย ประสบการณ์ ฯลฯ ปัจจัยเสี่ยงใดก็ตามที่มากจนเกินไปอาจนำไปสู่การเกิดโรคทางระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก (MSDs) ปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้หลายด้านเกี่ยวข้องกันและการรวมกันของปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้อาจเพิ่มระดับความเสี่ยงมากยิ่งขึ้น



การออกแรง

- การออกแรง (Exertion) จำเป็นต้องใช้กำลังมากที่จะทำให้เกิดแรงต้านทานหรือควบคุมการเคลื่อนไหว



ท่าทางที่ไม่เหมาะสม

- ท่าทางที่เบี่ยงเบนไปจากตำแหน่งที่เป็นกลาง (เช่น การเอี้ยว การบิด การงอ ฯลฯ)



การอยู่ในท่าเดิมนานๆ

- การอยู่ในอิริยาบถท่าใดท่าหนึ่งนานๆ



เวลาสำหรับการฟื้นฟูไม่เพียงพอ (การเคลื่อนไหวซ้ำๆ)

- การใช้ข้อวัยวะส่วนเดียวทำงานจึงทำให้เนื้อเยื่อของร่างกายส่วนนั้นๆ ไม่มีเวลาเพียงพอสำหรับการฟื้นฟู



การสั่นสะเทือน

- การสั่นสะเทือนของเครื่องจักรกลด้วยความถี่ในระดับก็ตามส่งต่อไปยังร่างกาย--อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายทั้งหมดหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย



แรงกดที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

- แรงกดจากภายนอกที่ทำให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายได้รับแรงกดเป็นเวลานาน



อุณหภูมิ

- การทำงานในสภาพอากาศร้อนหรือเย็นจัด



ด้านจิตและสังคม

- การผสมผสานและผลกระทบของด้านต่างๆ ซึ่งไม่ใช่ด้านกายภาพ (อิทธิพลทางสังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม) ที่มีต่อภาวะจิตใจและพฤติกรรม

คำแนะนำในการป้องกัน

เพื่อป้องกันการเกิดกลุ่มโรคทางระบบกล้ามเนื้อและโครงกระดูก (MSDs) ในที่ทำงาน สิ่งสำคัญคือควรมีกระบวนการป้องกันการช้ำและควบคุมอันตรายต่างๆ ตามหลักการยศาสตร์ซึ่งจะนำไปสู่การเกิดโรคกลุ่มนี้ กระบวนการนี้ควรจะเป็น:

- ให้แรงงาน ตัวแทนด้านสุขภาพและความปลอดภัย และ/หรือ สมาชิกคณะกรรมการร่วมด้านสุขภาพและความปลอดภัย มีส่วนร่วม
- ตอบสนองความต้องการเกี่ยวกับการสื่อสารและด้านภาษา (เช่น เว็บบอร์ดเรื่องการแปล/การแปลจากสามเ้าเป็น) เพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกระบวนการนี้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ได้รับการสนับสนุนจากนายจ้างซึ่งทำให้พนักงานรู้สึกมั่นใจในการมีส่วนร่วม

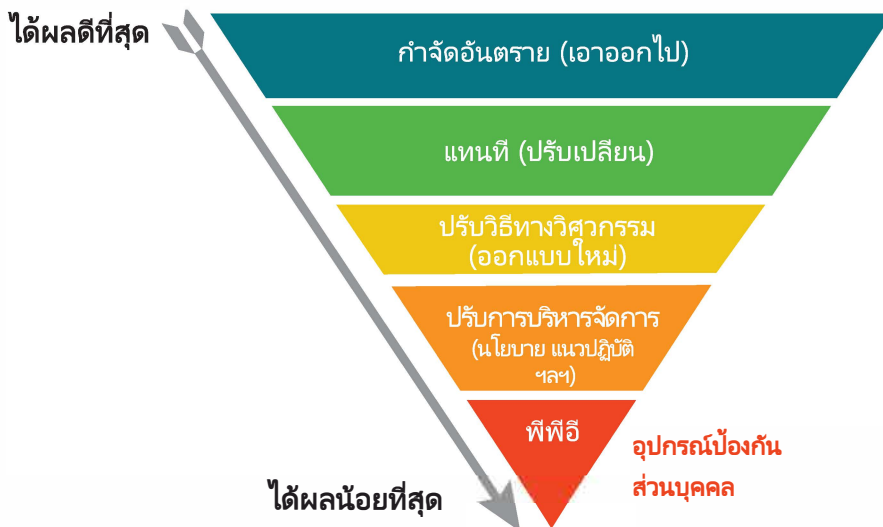
1. การช้ำอันตราย

– ระบุได้ว่า อะไรคืออันตรายที่มีอยู่ก่อนที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุ

2. การประเมินความเสี่ยง

– ประเมินระดับความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดอันตราย

3. ควรมีวิธีการควบคุมอันตราย



4. ประเมินขั้นตอนที่ 1-3 อีกครั้ง

หากต้องการคำแนะนำเฉพาะเจาะจงให้กับอุตสาหกรรม/สถานประกอบการของท่าน โปรดติดต่อผู้เชี่ยวชาญด้านการยศาสตร์ของ OHCOW

ข้อมูลและเครื่องมือเพิ่มเติมในรูปแบบต่างๆ

[Canadian Centre for Occupational Health and Safety \(CCOHS\) Fact Sheet MSD](#)

[Prevention Guideline for Ontario](#)

[World Health Organization - Musculoskeletal Health](#)