

## Dridhje të dorës-krahut

Këshilla për punëtorët



### Çfarë është dridhja e dorës-krahut?

Dridhja e dorës-krahut është dridhja e transmetuar tek duart dhe krahët tuaj kur përdorni mjete dore pune elektrike. Ekspozimi i shumtë ndaj dridhjeve të duarve-krahëve mund të shkaktojë sindromën e dridhjes së dorës-krahut (HAVS) si dhe sindromën karpal tunel.

### Çfarë është sindroma e dridhjes së dorës-krahut?

- HAVS ndikon tek nervat, damarët e gjakut, muskujt, kyçet e duarve dhe krahëve.
- Mund të shkaktojë paaftësi të mëdha nqs. nuk merren masa të menjëhershme.
- Kjo përfshin dridhjen e gishtit të bardhë, gjë që shkakton dhimbje të forta në gishtërinjtë e ndikuar.

### Çfarë është sindroma karpal tunel?

Sindroma karpal tunel është çrregullim nervash që ka këto pasoja si: dhimbje, ndjesi shpime gjilpërash, mpirje dhe dobësi në pjesë të dorës, që mund të shkaktohet nga (midis të tjerash) ekspozimi ndaj dridhjeve.

## Cilat janë shenjat e para dhe simptomat që duhet të keni parasysh?

- Ndjesi shpime gjilpëre dhe mpirja e gishtave (që mund të shkaktojë shqetësime gjumi).
- I paaftë të ndjeni sendet me gishtat tuaj.
- Humbja e fuqisë tek duart (ju mund të jeni më pak i aftë për të ngritur apo për të mbajtur pesha të rënda).
- Në të ftohtë dhe lagështirë, majat e gishtave do marrin ngjyrë të bardhë, pastaj të kuqe duke pasur dhimbje gjatë ndryshimit (dridhje gishti i bardhë).
- Mpirja në duart tuaja mund të jetë e përhershme e ju nuk do të jeni në gjendje të ndjeni asgjë fare;
- Ju do të keni vështirësi të ngrini edhe sendet më të vogla si vida apo gozhda;
- Dridhja e gishtit të bardhë mund të ndodhë më shpesh dhe të ndikojë edhe tek gishtat e tjerë.

Në qoftë se ju vazhdoni të përdorni vegla me dridhje të forta, këto simptoma vetem do të keqësohen, si për shembull:

## Kur jam unë në rrezik?

Ju jeni në rrezik kur përdorni vegla apo makineri pune që i drejtoni me duart tuaja rregullisht si për shembull:

- thyerëse betoni, tronditëse betoni;
- makineri për shtrimin e sipërfaqes së tokës, makineri përpunimi, prerëse disqesh;
- çekiç elektrik;
- çekiç për thyerje;
- sharra, gërshëra elektrike, makineri për prerjen e barit;
- Vegla për rafinimin e materialeve, ose mjete me kapëse.

Ju jeni gjithashtu në rrezik në qoftë se mbani me dorë materialet e punës që procesohen, ndërkohë nga makineri të medha si ato të përpunimit të gurëve.

## Si mund të ndihmoj që t'i zvogëloj rreziqet?

Kjo është përgjegjësia e punësuesit tuaj për t'ju mbrojtur kundra sindromës së HAVS dhe asaj së karpal tunel, por ju duhet të ndihmoni duke e pyetur punësuesin tuaj nëse puna juaj mund të bëhet në një mënyrë tjetër pa nevojën e veglave dhe makinerive të punës që dridhen. Në qoftë se kjo nuk mund të ndodhë:

- Kërkoni të përdorni vegla pune të përshtatshme me dridhje të lehta
- Gjithnjë përdorni veglën e duhur për çdo punë (me qëllim që t'a bëni punën sa më shpejt dhe t'a ekspozoni veten ndaj veglave më me pak dridhje për duart-krahët).
- Kontrolloni veglat para se t'i përdorni ato me qëllim që të siguroheni që ato janë mirëmbajtur dhe riparuar për të shmangur dridhje të rritshme që shkaktohen nga mosfunksionime apo vjetërime të veglave.
- Sigurohuni që veglat e punës së prerjes janë mbajtur të mprehta me qëllim që të qëndrojnë në funksionim të mirë.
- Zvogëloni kohën për të përdorur një vegël njëherësh, duke bërë punë të tjera në pushimin e punës së nisur.
- Shmanguni kapjes apo forcimit të veglave apo pjesëve të veglave më shumë se sa duhet.
- Depozitoni veglat në vendin e duhur me qëllim që të mos kenë mbajtëse shumë të ftohta kur të përdoren herën tjetër.
- Inkurajoni qarkullim të rregullt të gjakut duke:

- mbahuni ngrohtë dhe thatë (vishni dorezat, kapelen, mbrojtëse uji kur duhet si dhe përdorni paketa që shërbejnë për nxehjen e plagës, kur këto vihen në dispozicion);
- lënia apo reduktimi i pirjes së duhanit pasi duhani redukton qarkullimin e gjakut; si dhe –masazhimi dhe ushtrimet e gishtërinjve gjatë pushimeve të punës.

## Çfarë mund të bëj tjetër?

- . ■ Mësoni të njihni shenjat e para dhe simptomat e HAVS.
- . ■ Raportoni çdo simptomë menjëherë tek punëdhënësi juaj ose tek personi që merret me kontrollin e shëndetit tuaj.
- . ■ Përdorni çdo masë kontrolli që ka vënë në dispozicion punëdhënësi juaj me qëllim që të zvogëlojë rrezikun e HAVS.
- . ■ Pyesni përfaqësuesin e sigurisë së sindikatës suaj apo përfaqësuesin e punës suaj për këshilla.

**Ndihmojeni punësuesin tuaj të ndalojë sindromën HAVS dhe sindromën e karpal tunel para se të shfaqet ky problem tek ju.**

Për më shumë informata në lidhje me dridhjet e dorës-krahut, shihni fletushkën falas të HSE's *Shmangni rreziqet e dridhjeve të dorës-krahut INDG175(rev2)* dhe vizitoni faqen e Internetit të HSE's tek kjo adresë [www.hse.gov.uk/vibration](http://www.hse.gov.uk/vibration).

Kjo karte xhepi përmban shënime të dobishme praktike të cilat nuk janë të detyrueshme, por ju mund t'i shihni si të dobishme kur t'ju duhet të dini se cfarë të beni.

Kjo karte xhepi është në dispozicion për t'u blerë në paketa 25-she nga HSE Books, ISBN 0 7176 6118 0. Kopje një-copëshe falas janë gjithashtu në dispozicion nga HSE Books, Tel: 01787 881165.

© *Crown copyright* Ky botim mund të riprodhohet lirshëm, përveç reklamimeve, apo shkaqeve komerciale. Botuar se pari më 06/05. Ju lutemi njoftohuni mbi burimin e këtij materiali i cili është HSE.

INDG296(rev1) Ribotuar 05/06 C1750

Shtypur dhe botuar nga Health and Safety Executive