

УДК 613.622.012.5

Михайленко Д.Р.¹ Бурка О.М.²

¹студ. гр. УФКСз-212м НУ «Запорізька політехніка»

²канд.пед.наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЕРГОТЕРАПІЯ В СИСТЕМІ ОХОРОНИ ПРАЦІ

Ерготерапія – це спеціальний вид лікування, спрямований на відновлення чи покращення фізичних, психічних та соціальних функцій людини. Вона може включати використання вправ, занять та інших технік, які допомагають людям з інвалідністю, травмами або іншими захворюваннями впоратися з повсякденними завданнями.

У системі охорони праці ерготерапія може бути використана для запобігання травмам та поліпшенню здоров'я працівників.

Зокрема, ерготерапію в системі охорони праці застосовують у наступних форматах:

Проведення тренінгів з правильної ергономіки та використання робочого обладнання для зменшення ризику травмування на робочому місці.

Проведення індивідуальних консультацій та навчання працівників щодо покращення постави та зниження ризику отримання травми у зв'язку з тривалим сидінням.

Проведення занять з розвитку координації та рівноваги, щоб запобігти падінню та травмам.

Використання ерготерапії для покращення реабілітації та повернення на роботу працівників, які вже отримали травму на робочому місці.

Проведення занять щодо поліпшення гнучкості та зниження напруги в м'язах для зниження ризику отримання пошкоджень в результаті рухів, що повторюються.

Навчання працівників методам управління больовими відчуттями, які можуть виникнути в результаті рухів, що повторюються, або інших видів травм.

Проведення занять з покращення когнітивних функцій, таких як концентрація та пам'ять, що може допомогти працівникам краще справлятися з повсякденними завданнями та знизити ймовірність помилок на робочому місці.

Використання ерготерапії для зняття стресу та зняття емоційної напруги, що може покращити настрій та продуктивність працівників.

Проведення занять щодо покращення комунікативних навичок, що може допомогти знизити конфлікти на робочому місці та покращити роботу в колективі.

Використання ерготерапії для покращення загального здоров'я працівників, що може призвести до зниження ризику різних видів захворювань та покращення загальної продуктивності.

Ерготерапія може бути корисною для тих, хто вже отримав травму на робочому місці, оскільки вона може допомогти їм відновитися і повернутися до роботи. У цьому випадку ерготерапія може включати фізичні вправи, техніки управління больовими відчуттями і заняття, які допомагають справлятися з тривогою і депресією.

Також важливо відзначити, що ерготерапія може бути ефективна не лише у випадках, коли працівник вже отримав травму або захворів, але і як профілактичний захід для поліпшення загального здоров'я працівників. Ці дії можуть допомогти запобігти травмам, а також покращити продуктивність і якість роботи.

Таким чином, ерготерапія відіграє важливу роль у системі охорони праці, допомагаючи поліпшити здоров'я та добробут працівників, запобігти травмам та збільшити ефективність роботи.