

29. Не рассчитывайте, что «правильная техника переноса тяжестей» и обучение ей защитят от боли в пояснице. Нужно уменьшать вес и число подъемов и регулярно заниматься физическими упражнениями

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность A · исходная версия

для жизни

бесплатно

несколько часов

немного силы воли

Не зависит от страны

Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У работников, прошедших обучение технике переноса тяжестей, боль в пояснице впоследствии возникала не реже, чем у тех, кто его не проходил. У людей, сильнее сгибавших поясницу при переносе вещей, тоже не обнаружили большей склонности к боли в пояснице. С ней связаны большой вес и частые подъемы: при увеличении веса на 10 килограммов за один подъем или числа подъемов на 10 в день риск примерно на 10% выше. У тех, кто регулярно занимается физическими упражнениями, приступы боли в пояснице возникают реже — снижение составляет от чуть более 30% до чуть более 40%.

Затраты

Денег не требуется. Не нужно больше спорить о том, сгибается ли поясница при переносе вещей, и тратить деньги на занятия по защите поясницы и поддерживающие пояса. Нужно делать две вещи. Переносить тяжелые вещи по частям, пользоваться тележкой или переносить их вместе с кем-то. Это займет лишь несколько лишних минут. Несколько раз в неделю выделять время на упражнения. Этого нужно придерживаться долго.

Выгода

Сначала об обучении. Кокрейновский систематический обзор 2011 года объединил 9 испытаний со случайным распределением по группам, всего 20101

работник. Результаты 7 испытаний с участием 19317 человек показали: прошедшие обучение переносу тяжестей и те, кто ничего не делал, впоследствии сообщали о боли в пояснице примерно одинаково часто (OR 1.17, 95% CI 0.68–2.02, доверительный интервал пересекает 1). По сравнению с теми, кто только посмотрел видео, RR составил 0.93 (0.69–1.25), то есть тоже примерно одинаково. Качество доказательств умеренное. Авторы пришли к выводу: советы и обучение переносу тяжестей, с приспособлениями для переноса или без них, не предотвращают боль в пояснице и вызванное ею ограничение возможностей. Теперь о сгибании поясницы. Систематический обзор 2020 года объединил исследования степени сгибания поясницы при переносе вещей. Качество доказательств низкое. В единственном исследовании с наблюдением во времени максимальный угол сгибания поясницы при переносе вещей у тех, у кого впоследствии появилась боль, и тех, у кого ее не было, различался всего на 1.5 градуса (от –0.7 до 3.7). Различие не было статистически значимым. В 9 из 11 исследований различий между двумя группами не обнаружили. Еще в 7 исследованиях использовали другой способ измерения. В них люди с болью в пояснице, наоборот, сгибали ее при переносе вещей на 6.0 градуса меньше (от –11.2 до –0.9). Авторы пришли к выводу: нет доказательств того, что более сильное сгибание поясницы приводит к боли в ней. Наконец, о том, что делать. Один метаанализ объединил 8 исследований с наблюдением во времени: на каждые дополнительные 10 килограммов веса за один подъем OR риска боли в пояснице составило 1.11 (1.05–1.18, примерно на 11% выше). На каждые дополнительные 10 подъемов в день OR составило 1.09 (1.03–1.15, примерно на 9% выше). Другой обзор объединил 21 рандомизированное испытание с участием 30850 человек. Для упражнений вместе с разъяснениями RR риска приступов боли в пояснице составил 0.55 (0.41–0.74, примерно на 45% ниже), качество доказательств умеренное. Для одних упражнений RR составил 0.65 (0.50–0.86, примерно на 35% ниже), качество доказательств от низкого до очень низкого. Для одних разъяснений RR составил 1.03 (0.83–1.27), для поддерживающих поясов — RR 1.01 (0.71–1.44). В обоих случаях эффекта не обнаружили. В официальном руководстве британского Управления по охране труда и технике безопасности (英国健康与安全执行局, HSE) также прямо сказано: одно лишь обучение не гарантирует безопасного переноса тяжестей. Хорошая техника тоже не заменяет приспособлений для переноса, улучшения рабочих задач и самих грузов.

Примечания

Спорно: Данные о большом весе и частых подъемах расходятся. Систематический обзор 2010 года нашел 9 исследований высокого качества: 4 обнаружили связь, 5 — нет. Авторы считают, что перенос вещей на работе вряд ли сам по себе вызывает боль в пояснице. Поэтому для совета «меньше переносить тяжелое» есть лишь данные о связи, которые не доказывают причинность. Качество исследований в обзоре о сгибании поясницы низкое. Большинство лишь сравнивало две группы людей в один и тот же момент времени. В обзоре об обучении доверительный интервал очень широкий. В нем также сказано, что ни одно рандомизированное испытание не проверяло, может ли обучение лечить уже имеющуюся боль в пояснице. HSE по-прежнему обучает определенной технике: держать груз близко к пояснице, устойчиво ставить ноги, не скручивать поясницу, не дергать резко. При подъеме слегка сгибать спину, тазобедренные суставы и колени лучше, чем полностью сгибаться в пояснице или полностью приседать. Следовать этим советам не вредно. Просто не рассчитывайте, что они сами по себе предотвратят боль в пояснице. Выгода оценена как средняя: по величине снижения риска упражнения дают большую выгоду, но качество доказательств для одних упражнений низкое. Для упражнений вместе с разъяснениями также не обнаружили уменьшения числа больничных, а боль в пояснице не смертельна. О том, как заниматься, см. раздел 2, пункт 16 (30–60 минут силовых тренировок в неделю) и раздел 2, пункт 11 (доводить число шагов до 7000–8000 в день). Кому это выгодно: вам самим.

Источники

Источники исходной версии

1. Verbeek JH, Martimo KP, Karppinen J, Kuijer PP, Viikari-Juntura E, Takala EP. (2011). Manual material handling advice and assistive devices for preventing and treating back pain in workers. Cochrane Database of Systematic Reviews, CD005958. doi.org/10.1002/14651858.CD005958.pub3
2. Saraceni N, Kent P, Ng L, Campbell A, Straker L, O'Sullivan P. (2020). To Flex or Not to Flex? Is There a Relationship Between Lumbar Spine Flexion During Lifting and Low Back Pain? A Systematic Review With Meta-analysis. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 50(3), 121–130. doi.org/10.2519/jospt.2020.9218
3. Coenen P, Gouttebarghe V, van der Burght AS, et al. (2014). The effect of lifting during work on low back pain: a health impact assessment based on a meta-analysis. Occupational and Environmental Medicine, 71(12), 871–877. doi.org/10.1136/oemed-2014-102346
4. Steffens D, Maher CG, Pereira LS, et al. (2016). Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Internal Medicine, 176(2), 199–208. doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.7431

5. Health and Safety Executive. Manual handling at work: Training; Good handling technique.
www.hse.gov.uk/msd/manual-handling/training.htm
6. www.hse.gov.uk/msd/manual-handling/good-handling-technique.htm
7. 反方: Wai EK, Roffey DM, Bishop P, Kwon BK, Dagenais S. (2010). Causal assessment of occupational lifting and low back pain: results of a systematic review. *The Spine Journal*, 10(6), 554–566. doi.org/10.1016/j.spinee.2010.03.033