STIVEN CATALYST

SERIA E TRETË · NËNTOR 2026

MANAGEMENT REVIEW

Menaxhim pa teatër.



NJERËZIT

NGRITJA DHE SHPINA: TEKNIKA NUK MJAFTON

Punonjës postarë që mësuan të ngrinin, nëntë studime me 20.101 punonjës, çfarë vë ligji para trajnimit, ku janë duart, dhe një kartë për një detyrë me peshë.

20.101

punonjës në nëntë studime të rastësishme: asnjë nuk tregoi që trajnimi në teknikën e ngritjes e parandalon dhimbjen e shpinës.

VERBEEK ET AL., 2011

BRENDA

TEMA KRYESORE
Postarët që mësuan të ngrinin
FAQE 03

MODELI
Shmang, vlerëso, ul, pastaj trajno
FAQE 06

MJETI I NUMRIT
Karta e detyrës me peshë
FAQE 08

NR. 99 · NJERËZIT

Në këtë numër

Kur dhemb shpina në një magazinë, në një kuzhinë apo në një repart, përgjigjja e zakonshme është një kurs: përkul gjunjët, mbaje shpinën drejt. Kushton pak, mund të nënshkruhet, dhe e vendos zgjidhjen te trupi i punonjësit. Ky numër pyet çfarë gjetën studimet, dhe çfarë vjen para kursit.

Në një studim me 3.597 punonjës postarë, trajnimi rriti njohuritë, por jo mënyrën e ngritjes, dhe lëndimet e shpinës nuk qenë më të pakta se pas një videoje. Një rishikim Cochrane i nëntë studimeve me 20.101 punonjës nuk gjeti asnjë ku trajnimi ta parandalonte dhimbjen e shpinës. Në Evropë 43% e punonjësve raportojnë dhimbje shpine. Ligji evropian dhe HSE e vënë të parën shmangien dhe uljen e ngarkesës; filtri i HSE-së tregon peshën me rrezik të ulët që bie sa më larg mesit janë duart. Një kartë për një detyrë e mbyll numrin.

Stiven Janaqi REDAKTOR · STIVEN CATALYST

03 TEMA KRYESORE
Postarët që mësuan të ngrinin

04 SHIFRAT
Sa e zakonshme është shpina që dhemb

05 ÇFARË THOTË KËRKIMI
Nëntë studime, një përgjigje

06 MODELI
Shmang, vlerëso, ul, pastaj trajno

07 SI MATET
Ku janë duart

08 MJETI I NUMRIT
Karta e detyrës me peshë

09 BURIMET
Burimet dhe metoda

SI LEXOHET KY NUMËR

Shifra
Çdo shifër ka burimin dhe vitin poshtë faqes së vet.

Leximi ynë
Ku flet redaktori dhe jo kërkimi, shkruhet qartë.

Praktika
Hapat dhe karta janë propozime për t'u provuar, jo rezultate kërkimi.

TEMA KRYESORE

Postarët që mësuan të ngrinin

Në një studim me postën amerikane, 3.597 punonjës u ndanë rastësisht në grupe. Një grup mori dy seanca nga 1,5 orë për ngritjen dhe mbajtjen e duhur, me përfshirjen e drejtuesve dhe ndjekje në punë; tjetri mori videon e zakonshme. Studiuesit numëruan pastaj lëndimet e shpinës për pesë vjet e gjysmë.

1,08
shanset e lëndimit të shpinës, të trajnuarit kundrejt videos: asnjë ndryshim (intervali 95%: 0,56 deri 2,08)

5,5 vjet
ndjekje, e vlerësuar me cilësi të lartë nga rishikuesit

Studiuesit raportuan veçmas çfarë kishte ndryshuar: punonjësit dinin më shumë, por mënyra si ngrinin dhe mbanin nuk u përmirësua ndjeshëm. Martimo dhe kolegët, që e bashkuan këtë studim me dhjetë të tjera në BMJ më 2008, arritën në përfundimin se gjetjet e vënë në dyshim praktikën e përhapur të këshillimit të punonjësve për teknikën e saktë të ngritjes.

LEXIMI YNË

Të dish si ngrihet dhe të ngresh ashtu janë dy gjëra. Asnjëra nuk ndryshon sa e rëndë është kutia ose ku qëndron ajo.

Burimet: Kari-Pekka Martimo, Jos Verbeek, Jaro Karppinen et al., BMJ 336(7641), 2008; Jos H. Verbeek, Kari-Pekka Martimo, Jaro Karppinen, P. Paul F. M. Kuijer, Eira Viikari-Juntura & Esa-Pekka Takala, Cochrane Database of Systematic Reviews, 2011

Daltroy et al. (1997) siç e raportojnë Martimo et al. (2008); raporti i shanseve është i rishikuesve, i korrigjuar për grupimin. Ndryshimi te njohuritë, por jo te sjellja, vjen nga raporti i veçantë i studimit (1993), siç e citojnë të dy rishikimet.

SHIFRAT

Sa e zakonshme është shpina që dhemb

EU-OSHA i bashkoi anketat evropiane më 2019. Rreth tre në pesë punonjës raportuan një shqetësim muskuloskeletor në vitin e fundit, dhe nga të gjithë punonjësit me një problem shëndetësor nga puna, 60% i quajtën këto çrregullime problemin më të rëndë.

PUNONJËS QË RAPORTUAN SECILIN SHQETËSIM NË 12 MUAJT E FUNDIT, BE-28, 2015



32%
mbajnë ose lëvizin pesha të rënda të paktën një të katërtën e kohës (2015)

22%
e lëndimeve në Britani me mbi shtatë ditë mungesë erdhën nga trajtimi, ngritja ose mbajtja e peshave (2024/25)

LEXIMI YNË

Lëndimet nga peshat rrallë hyjnë në listën e lëndimeve të caktuara, që janë kryesisht thyerje: 5% e tyre, kundrejt 22% të mungesave të gjata. Kostoja duket te ditët e humbura.

Burimet: European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA); authors Jan de Kok et al., 2019; Health and Safety Executive, 2025

Shiritat: vetëraportime në Anketën Evropiane të Kushteve të Punës, 31.612 punonjës, nga çdo shkak, jo vetëm nga ngritja. Shifrat: EWCS 2015; HSE, raportet e punëdhënësve sipas RIDDOR, paraprake. Renditja e llojeve të lëndimeve është te Nr. 15.

ÇFARË THOTË KËRKIMI

Nëntë studime, një përgjigje

Jos Verbeek dhe kolegët e përditësuan rishikimin Cochrane më 2011: nëntë studime të rastësishme me 20.101 punonjës dhe nëntë studime kohorte me 1.280, mes atyre që ngrenë pacientë, punonjësve të postës e bagazheve dhe ndërtuesve. Trajnimi u krahasua me asgjë, me një video, me rripa shpine, me ushtrime ose me edukim tjetër.

01	**Trajnim kundrejt asgjëje**	dhimbja e shpinës e ngjashme; raporti i shanseve 1,17, intervali 0,68 deri 2,02 (cilësi mesatare)
02	**Trajnim intensiv kundrejt një videoje**	e ngjashme; në një studim një pajisje matëse jepte vazhdimisht të dhëna për ngarkesën e shpinës
03	**Trajnim kundrejt rripave ose ushtrimeve**	e ngjashme (rripat: cilësi e ulët; ushtrimet: vetëm studime kohorte)
04	**Trajnim me mjete ngritjeje**	një studim, 346 infermierë: e ngjashme pas një viti (cilësi e ulët)

Aty ku u kontrollua zbatimi, katër nga gjashtë studime panë ndryshim në ngritje, e megjithatë dhimbja e shpinës jo. Rishikuesit shënojnë se edhe ngritja klasike me këmbë është vënë në dyshim nga biomekanika.

LEXIMI YNË

Rishikimi provoi teknikën e punonjësit, jo punën. Ndryshimi i vendit të punës ishte jashtë fushës së tij, prandaj ai thotë pak për efektin e ridizenjimit.

Burimi: Jos H. Verbeek, Kari-Pekka Martimo, Jaro Karppinen, P. Paul F. M. Kuijer, Eira Viikari-Juntura & Esa-Pekka Takala, Cochrane Database of Systematic Reviews, 2011

Raporti i shanseve nga abstrakti i rishikimit, shtatë studime, 19.317 punonjës. Intervalet janë të gjera, sepse rishikuesit korrigjuan për modelet e grupuara. Një koment lexuesi i 2007-s, i botuar me rishikimin, paralajmëron se mungesa e provës së efektit nuk është provë e mungesës së efektit.

MODELI

Shmang, vlerëso, ul, pastaj trajno

Lastenhandhabungsverordnung gjermane, që zbaton Direktivën e BE-së 90/269/KEE, vendos një rend: së pari shmang trajtimin e rrezikshëm të peshave me organizim ose me pajisje mekanike; ku nuk shmanget, vlerësoje dhe mbaje rrezikun sa më të ulët. Udhëzimi është detyrim më vete. Udhëzuesi i HSE-së e vë trajnimin pas shmangies dhe uljes.

Pesha

- pesha, forma dhe madhësia
- ku kapet
- qendra e rëndesës, lëvizja e papritur

Detyra

- qëndrimi, rrotullimi, largësia nga trupi
- sa larg, sa shpesh, sa gjatë
- ritmi që punonjësi s'e ndryshon; pushimi

Vendi i punës

- hapësira lart, ndryshimet e nivelit
- nxehtësia, lagështia, drita
- dysheme e rrafshët, jo e rrëshqitshme; këpucët

HSE e thotë qartë: informimi dhe trajnimi vetëm nuk e sigurojnë trajtimin e sigurt të peshave, dhe trajnimi më vete nuk mund të zëvendësojë mjetet që mungojnë, detyrat e projektuara keq, peshat e papërshtatshme ose vendin e papërshtatshëm të punës.

LEXIMI YNË

Shumica e këtyre veçorive i përkasin punës, jo shtyllës kurrizore të punonjësit. Ato janë të menaxherit.

Burimet: Lastenhandhabungsverordnung, Federal Government of Germany (BGBl. I 1996, p. 1841), implementing Council Directive 90/269/EEC, 2020; Health and Safety Executive, 2020

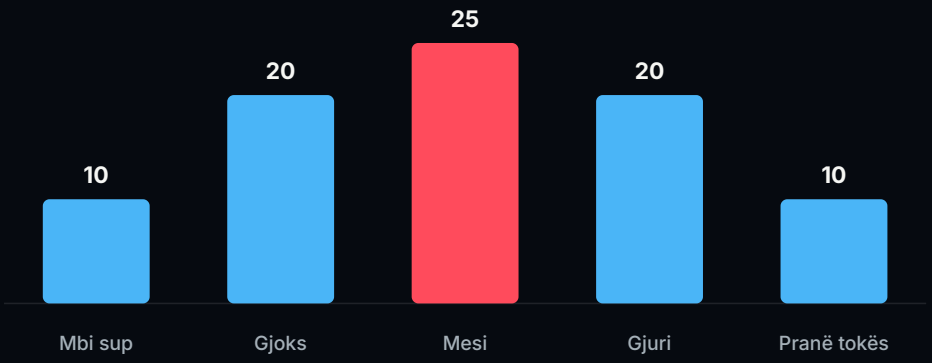
Veçoritë nga shtojca e Lastenhandhabungsverordnung (§ 2, shtojca), të shkurtuara nga redaksia; rendi i masave nga § 2 dhe nga INDG143 e HSE-së. Nxehtësia bashkë me peshat është te Nr. 84; dyshemetë dhe këpucët te Nr. 100.

SI MATET

Ku janë duart

Filtri i rrezikut i HSE-së nuk vendos një kufi të sigurt; ai shënon detyrat me rrezik të ulët. Pesha në çdo kuti supozon një ngarkesë që kapet lehtë me të dy duart, qëndrim të qëndrueshëm dhe kushte të arsyeshme. Ajo bie sa më larg mesit shkojnë duart.

FILTRI I HSE-SË, BURRA, PESHA PRANË TRUPIT, KG SIPAS ZONËS SË DUARVE



01	**Krahët të shtrirë**	vlera më të ulëta: 15 kg në vend të 25 mes bërrylit dhe nyjeve të gishtave; vlerat për gratë janë rreth dy të tretat
02	**Shiko më nga afër nëse**	trupi rrotullohet, ngritjet vijnë më shpesh se një herë në dy minuta, ngre një ekip, ose pesha mbahet përtej rreth 10 m

Burimi: Health and Safety Executive, 2020

Vlerat nga figura 1 e INDG143 të HSE-së (2020), burra, duart pranë trupit; gratë 7, 13, 16, 13, 7 kg. Zonat siç i vizaton HSE, mes lartësisë së supit, bërrylit, nyjeve të gishtave dhe mesit të kërcirit; emrat e shkurtër nga redaksia. Udhëzime për grupe, jo kufij për një person. Normat e lëndimeve janë te Nr. 87, lodhja te Nr. 89.

MJETI I NUMRIT

Karta e detyrës me peshë

Një kartë për çdo detyrë me peshë, e plotësuar aty ku bëhet detyra dhe bashkë me ata që e bëjnë. Pyetjet ndjekin rendin e ligjit: a mund të hiqet, a mund të bëhet më e lehtë ose më pranë, dhe vetëm pastaj çfarë duhet të dinë njerëzit. Vlerësimi i plotë shkon te Risk Assessment.

01	**Detyra dhe pesha**	çfarë, nga ku deri ku, pesha më e madhe, si kapet
02	**Ku shkojnë duart**	pika më e ulët dhe më e lartë, krahët pranë apo të shtrirë, rrotullimi
03	**Sa shpesh, sa larg**	ngritje në orë, largësia e mbajtjes, kush e cakton ritmin
04	**A mund të shmanget?**	dorëzim aty ku përdoret, rrip transportues, karrocë, ngritës, ruajtje në lartësinë e mesit
05	**A mund të ulet?**	paketime më të vogla, doreza, rrugë më e shkurtër, rotacion, kërkesë te furnitori
06	**Përgjegjësi, data, pastaj udhëzimi**	kush ndryshon çfarë deri kur; çfarë u thuhet njerëzve për detyrën që mbetet

Burimet: Lastenhandhabungsverordnung, Federal Government of Germany (BGBl. I 1996, p. 1841), implementing Council Directive 90/269/EEC, 2020; Health and Safety Executive, 2020

Karta është propozim i redaksisë, i ndërtuar mbi rendin e masave në Lastenhandhabungsverordnung dhe INDG143 të HSE-së, jo një instrument i provuar. Autori nuk ka ese për ngritjen e peshave; nuk lidhet asnjë.

Hape mjetin: Vlerësimi i rrezikut stivencatalyst.com/sq/tools/risk-assessment/

BURIMET DHE METODA

Çdo shifër ka një burim.

Shifrat e këtij numri vijnë nga burimet më poshtë. Viti tregon sa e re është secila.

Effect of training and lifting equipment for preventing back pain in lifting and handling: systematic review
Kari-Pekka Martimo, Jos Verbeek, Jaro Karppinen et al., BMJ 336(7641), 2008
https://doi.org/10.1136/bmj.39463.418380.BE

Manual material handling advice and assistive devices for preventing and treating back pain in workers (Cochrane review, CD005958.pub3)
Jos H. Verbeek, Kari-Pekka Martimo, Jaro Karppinen, P. Paul F. M. Kuijer, Eira Viikari-Juntura & Esa-Pekka Takala, Cochrane Database of Systematic Reviews, 2011
https://doi.org/10.1002/14651858.CD005958.pub3

Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU (European Risk Observatory report)
European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA); authors Jan de Kok et al., 2019
https://doi.org/10.2802/66947

Kind of accident statistics in Great Britain, 2025
Health and Safety Executive, 2025
https://www.hse.gov.uk/statistics/assets/docs/kinds-of-accident.pdf

Manual handling at work: a brief guide (INDG143, rev4)
Health and Safety Executive, 2020
https://www.hse.gov.uk/pubns/indg143.pdf

Lastenhandhabungsverordnung (LasthandhabV) of 4 December 1996, as last amended on 19 June 2020
Lastenhandhabungsverordnung, Federal Government of Germany (BGBl. I 1996, p. 1841), implementing Council Directive 90/269/EEC, 2020
https://www.gesetze-im-internet.de/lasthandhabv/BJNR184200996.html

METODA EDITORIALE

Çdo shifër u kontrollua për vitin, botuesin dhe çfarë mat, te teksti i plotë kur u hap. Burimi i lexuar vetëm te një përmbledhje, një abstrakt ose copa shënohet me “përmes”. Shifra që nuk u konfirmua te ajo që u lexua shënohet si e tillë në faqen e vet, ose lihet jashtë. Interpretimi i redaktorit shënohet “Leximi ynë”.



MANAGEMENT REVIEW

Menaxhim pa teatër.

Çdo numër, një pyetje e menaxhimit, e kontrolluar me kërkimet më të mira.

TË GJITHË NUMRAT

stivencatalyst.com/sq/magazine/management-review.html

Management Review · Nr. 99 · Nëntor 2026 · Stiven Catalyst
Redaktuar nga Stiven Janaqi, që përgjigjet për të; "redaksia" në këtë botim është ai. Tekstet, përkthimet, faqosja dhe kontrolli i shifrave te burimet e tyre bëhen në seanca pune me Claude, një model AI i Anthropic.
stivencatalyst.com/sq/how-this-is-made.html