



78
SL

FACTS

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

ISSN 1725-7093

Z delom povezana kostno-mišična obolenja: Poročilo o preventivi Povzetek



Uvod

Delavci pogosto trpijo zaradi bolečin in neprijetnega občutka v hrbtu, vratu in okončinah ter odpovedi njihovih funkcij. Govorimo o kostno-mišičnih obolenjih. V državah EU-27 se približno 25 % delavcev pritožuje zaradi bolečin v hrbtu, približno 23 % pa jih poroča o bolečinah v mišicah. Kostno-mišična obolenja so najpogostejša z delom povezana zdravstvena težava⁽¹⁾. Njihov vpliv na zdravje posameznih delavcev ni edini razlog za zaskrbljenost. Vplivajo tudi na stroške podjetij, gospodarstva in družbe v vseh evropskih državah⁽²⁾.

Če se želimo spopasti s kostno-mišičnimi obolenji, moramo ukrepati na delovnih mestih. Najprej moramo uvesti preventivne ukrepe. Pri že prizadetih delavcih je izziv ohraniti njihovo zaposljivost, jih obdržati na delovnih mestih oziroma jih po potrebi vrniti na delovno mesto.

Ta bilten izpostavlja ključne ugotovitve „Poročila o preventivi“, ki ga je izdala Evropska agencija za zdravje in varnost pri delu. Osredotoča se na preprečevanje kostno-mišičnih obolenj, v njem pa je predstavljen tudi razvoj, ki je bil na tem področju dosežen po letu 2000, ko je bil izdan zadnji program preprečevanja kostno-mišičnih obolenj. Poročilo je sestavljeno iz dveh delov: 1. naj sodobnejšega pregleda strokovne literature o

ukrepih, namenjenih preprečevanju tveganj za kostno-mišična obolenja; in 2. Petnajstih študij primerov, ki prikazujejo, kako so bile težave odpravljene na delovnem mestu.

V poročilu „Z delom povezana kostno-mišična obolenja: Poročilo o vrnitvi na delo“ agencija ocenjuje učinkovitost ukrepov na delovnem mestu ter podaja pregled političnih pobud, ki so bile v Evropi in na mednarodni ravni podane za ohranjanje, ponovno vključevanje in rehabilitacijo delavcev s kostno-mišičnimi obolenji. Poročili se dopolnjujeta, saj med preprečevanjem in rehabilitacijo ni jasno začrtane meje.

Znanstveni dokazi

Sistematični pregled znanstvenih dokazov o učinkovitosti ukrepov za preprečevanje z delom povezanih kostno-mišičnih obolenj je pokazal, da se je število kakovostnih študij od leta 2000 povečalo. Kljub temu jih še vedno ni veliko, številne študije pa ne opisujejo oziroma vrednotijo, kako uspešno so bili zmanjšani dejavniki tveganja na določenem delovnem mestu. Znanstvenih študij, ki bi nasprotovale pristopu, sprejetem z evropskimi direktivami o ročnem premeščanju bremen ali delu z zaslonsko opremo, nismo našli. V nadaljevanju so navedene glavne ugotovitve iz pregleda literature.

Organizacijski in administrativni ukrepi

- Skrajšanje delovnika lahko zmanjša kostno-mišična obolenja.
- Pri ponavljajočem se delu je mogoče uvesti dodatne premore, ne da bi se zato zmanjšala storilnost.

Tehnični ukrepi

- Tehnični ergonomski ukrepi lahko zmanjšajo obremenitve hrbta in zgornjih okončin (npr. z ergonomskimi ročnimi orodji). Na ta način se zmanjša pojavnost kostno-mišičnih obolenj, ne da bi se zmanjšala storilnost.

Varovalna oprema

- Ni dokazov o tem, da bi uporaba pasu za hrbet zmanjšala z delom povezane bolečine v hrbtu.

(1) Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer, Fourth European Working Conditions Survey, 2007, na voljo na naslovu: <http://www.eurofound.europa.eu/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>

(2) Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, *Thematic report on MSDs*, 2008. V pripravi.

Spreminjanje navad

- Usposabljanje o metodah dela pri ročnem premeščanju bremen ni učinkovito, če se uporablja kot edini ukrep za preprečevanje bolečin v hrbtu.
- Telesna vadba lahko zmanjša ponavljanje bolečin v hrbtu, vratu in ramenih. Če želimo doseči učinek, mora biti sestavljena iz aktivnih vaj, izvajati pa jo je treba vsaj trikrat na teden.

Strategije izvajanja

- Za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj je potrebna kombinacija različnih ukrepov (multidisciplinarni pristop) – vključno z organizacijskimi, tehničnimi in osebnimi ukrepi. Izvajanje enega samega ukrepa verjetno ne bo preprečilo kostno-mišičnih obolenj.
- Pozitivni učinek na uspeh ukrepa ima lahko sodelovanje delavcev v postopku spreminjanja delovnega okolja.

Študije primerov

Iz vrste poklicev in gospodarskih dejavnosti po vsej Evropi je bil izbran vzorec 15 študij primerov. Študije primerov med drugim pokrivajo zdravstveno, farmacevtsko in gradbeno dejavnost, konfekcijsko in živilsko industrijo ter dejavnost ravnanja z odpadki. Predstavljajo resnične primere, kako so podjetja in organizacije uvajale ukrepe ter poskušale obvladovati in preprečevati nevarnosti kostno-mišičnih obolenj na delovnem mestu.

Študije primerov so v poročilu razporejene glede na glavno vrsto ukrepov:

- tehnični ukrepi (preureditev delovnega okolja ali prilagoditev delovnih pripomočkov in orodja, uvajanje pripomočkov za dviganje in premeščanje itd.),
- organizacijski in administrativni ukrepi (spreminjanje dela, izmenjavanje zaposlenih pri podobnih delih itd.),
- spreminjanje navad (usposabljanje za varno ročno premeščanje bremen, spodbujanje telesne dejavnosti itd.).

Navedene pristope za preprečevanje tveganja za kostno-mišična obolenja in rešitve, opisane v vsakem od primerov, je mogoče uporabiti tudi v drugih okoliščinah in dejavnostih ter v drugih državah članicah EU.

Študije primerov kažejo, da lahko ukrepi za zmanjševanje tveganj za nastanek kostno-mišičnih obolenj prinesejo številne koristi, med drugim:

- zboljšanje delovnih razmer,
- večje zadovoljstvo in motiviranost delavcev,



© Peter Rimmer

- zmanjšanje števila bolniških odsotnosti zaradi kostno-mišičnih obolenj,
- izboljšanje splošne varnosti,
- večja zmogljivost delovnega postopka, povečanje proizvodnje in/ali kakovosti izdelkov.

Večina študij primerov kaže, da je razmerje med stroški in koristmi, ki jih prinaša izvedba ukrepa, ključni dejavnik za sprejetje in uspeh ergonomске izboljšave.

Teh 15 študij primerov kaže, da so med načeli, ki so pomembna za uspešno izvedbo ukrepov na delovnem mestu:

- sodelovanje delavcev in njihovih predstavnikov v celotnem postopku,
- multidisciplinarni pristop – sodelovanje strokovnjakov z različnih področij (npr. ergonomije, tehničnih ved, psihologije itd.) pri ocenjevanju in spremljanju tveganj na delovnem mestu ter pri iskanju rešitev,
- aktivna podpora vodstva je predpogoj za to, da so za izboljšanje delovnega okolja na voljo primerna sredstva,
- če se rešitve, ki jih priporočajo primeri dobre prakse, uporabijo na drugem delovnem mestu, morajo biti temu ustrezno tudi prilagojene.

Več informacij o kostno-mišičnih obolenjih je na voljo na naslovu: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

Več informacij o preprečevanju kostno-mišičnih obolenj v Sloveniji je na voljo na naslovu: http://si.osha.europa.eu/topics/musculoskeletal_disorders

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (+34) 94 479 43 60, fax (+34) 94 479 43 83

E-pošta: information@osha.europa.eu

© Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. Reprodukcijska je dovoljena z navedbo vira. Printed in Belgium, 2008

