

Kontrolni seznam preprečevanja obolenj spodnjih okončin

Del A: Uvod

Obolenja spodnjih okončin, povezana z delom, so poškodbe delov telesa, kot so kite, mišice, živci, sklepi in sluzniki, ki jih povzročijo ali slabšajo predvsem opravljanje dela in učinki neposrednega okolja, v katerem se delo opravlja. Prizadenejo lahko spodnje okončine, predvsem kolke, kolena in stopala.

Glavni dejavniki tveganja, ki so povezani z obolenji spodnjih okončin, so čepenje, klečanje, potiskanje pedalov in daljše stanje ali hoja.

Ta kontrolni seznam obravnava nevarnosti za poškodbo ali razvoj obolenj spodnjih okončin in je namenjen ljudem, ki se ukvarjajo z opredeljevanjem nevarnosti na delovnem mestu. Mejne vrednosti so sicer navedene, vendar temeljijo ugotovitvah, o katerih poročajo v aktualni literaturi, in se bodo mogoče spremenile, če bodo prihodnje raziskave zagotovile boljše znanstvene dokaze. Poleg tega kontrolni seznam ponuja primere preventivnih ukrepov, ki lahko prispevajo k zmanjšanju tveganj za obolenja spodnjih okončin.

Kako uporabljati kontrolni seznam

- Kontrolni seznam lahko pomaga opredeliti nevarnosti in morebitne preventivne ukrepe, ob pravilni uporabi pa je del ocene tveganja.
- **Namen** tega kontrolnega seznama **ni zajeti vsa tveganja** na vsakem delovnem mestu, temveč pomagati pri vpeljavi metode v praksi.
- Kontrolni seznam je samo **prvi korak pri izvajanju ocene tveganja**. Za oceno bolj zapletenih tveganj boste mogoče potrebovali dodatne informacije, v nekaterih okoliščinah pa pomoč strokovnjaka.
- Če želite, da je kontrolni seznam učinkovit, ga je treba **prilagoditi svoji dejavnosti ali delovnemu mestu**. Mogoče bo treba zajeti nekatere dodatne dejavnike ali pa izpustiti nekaj točk kot nepomembnih.
- Kontrolni seznam iz praktičnih in analitičnih razlogov ločeno predstavlja težave in nevarnosti, čeprav se lahko na delovnem mestu prepletajo. Zato je treba upoštevati vzajemno delovanje različnih težav ali opredeljenih dejavnikov tveganja. Prav tako lahko preventivni ukrep, ki je bil uveden za obvladovanje posebnega tveganja, pomaga preprečiti neko drugo tveganje; tako lahko na primer klimatska naprava, nameščena, da bi omilila visoke temperature, preprečuje tudi stres, saj so visoke temperature možni dejavnik stresa.
- Prav tako se je treba prepričati, da noben ukrep, katerega cilj je zmanjšanje izpostavljenosti enemu dejavniku tveganja, ne poveča tveganja izpostavljenosti drugim dejavnikom; tako se lahko na primer zaradi skrajšanja časa, med katerim se delavec steguje nad višino



Kontrolni seznam preprečevanja obolenj spodnjih okončin

ramen, podaljša čas, ko dela sklonjen, kar lahko povzroči okvare hrbtenice.

- Čeprav so lahko na kontrolnem seznamu navedene nekatere številske omejitve, kot je dvourno delo na določen način v eni izmeni, teh vrednosti ne bi smeli razumeti kot točno določene varnostne omejitve, temveč kot kazalnik povečanja izpostavljenosti tveganju in opredelitev prednostnih ukrepov.

Pomembna vprašanja, ki jih je treba obravnavati

- Se vodstvo in delavci zavedajo možnih vzrokov obolenj spodnjih okončin in jih želijo preprečiti?
- Ali je organizacija za reševanje težav sprejela praktičen **pristop sodelovanja** (vključevanje delavcev)?
- Je ocene tveganja opravilo primerno usposobljeno osebje?
- Ali se obravnava kakšen prijavljen primer obolenja spodnjih okončin?
- Kako se vrednoti in spremlja učinkovitost ukrepov, sprejetih za preprečevanje obolenj spodnjih okončin?

Del B: Kontrolni seznam preprečevanja obolenj spodnjih okončin

Ali na delovnem mestu obstaja nevarnost?

Ali se nevarnosti nadzorujejo, da bi zmanjšali izpostavljenost delavcev tveganju za obolenje spodnjih okončin?

Odgovor „**DA**“ na naslednja vprašanja kaže na potrebo po uvedbi izboljšav na delovnem mestu.

Vprašanja	DA	NE
Ročno premeščanje težkih bremen		
<input type="checkbox"/> Bremena, težja od 10 kg, se dvigajo kleče ali čepe.		<input type="checkbox"/>
Bremena se tako dvigajo več kot 10-krat na teden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klečanje		
<input type="checkbox"/> Se pojavlja stalno (na enem kraju) in traja vsaj pol ure.		<input type="checkbox"/>
Se pojavlja s presledki (na dveh ali več lokacijah) in traja več kot dve uri na dan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čepenje		
<input type="checkbox"/> Se pojavlja stalno (na enem kraju) in traja vsaj pol ure.		<input type="checkbox"/>



Kontrolni seznam preprečevanja obolenj spodnjih okončin

	Se pojavlja s presledki (na dveh ali več lokacijah) in traja več kot dve uri na dan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Upogibanje kolen			
	Pojavlja se več kot 50-krat na dan, na primer kadar se bremena dvigajo iz nizkih položajev. To ne vključuje upogibanja kolen med običajno hojo ali vzpenjanjem po stopnicah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vzpenjanje po stopnicah ali lestvah			
<input type="checkbox"/>	Pojavlja se več kot 30-krat na dan ali 10-krat na uro.		<input type="checkbox"/>
	Več kot 30 stopnic ali 30 klinov na lestvi naenkrat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skoki z višine			
	Skok z višine vsaj 1 m večkrat na dan.		
Nevarnosti zdrsa ali spotikanja			
<input type="checkbox"/>	Ali obstaja nevarnost, da komu zdrsne ali se spotakne na poteh (npr. luknje, neravne ali spolzke površine)?		<input type="checkbox"/>
	Za podrobnejšo oceno glej Orodje za oceno tveganja ⁱ , Del III: Kontrolni list 1: Neravne ali spolzke ravne površine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Del C: Primeri preventivnih ukrepov

Odprava/preoblikovanje
<ul style="list-style-type: none">• Z zamenjavo orodja ali delovnih metod poskrbite, da se bo delo lahko opravljalo stoje.• Preoblikujte naloge, ki zahtevajo ročno premeščanje kleče ali čepe ali s precej upognjenimi koleno.• Poti in površine uredite tako, da se zmanjša tveganje zdrsov ali padcev (Orodje za oceno tveganjaⁱⁱ Del III: Kontrolni list 1: Neravne ali spolzke ravne površine).
Zmanjšanje izpostavljenosti
<ul style="list-style-type: none">• Odpravite ali skrajšajte čas, ki se preživi kleče ali čepe.• Odpravite ali zmanjšajte pogostost in/ali trajanje dela, ki se opravlja s precej upognjenimi koleno.• Odpravite ali zmanjšajte pogostost in/ali število poti, ko se morajo delavci vzpenjati ali spuščati po stopnicah/lestvi. Spremenite delovne postopke ali uporabite ustrezne naprave za dviganje.

ⁱ Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. Podlage za oceno tveganja, 2007. <http://hwi.osha.europa.eu/about/material/rat2007>

ⁱⁱ



Kontrolni seznam preprečevanja obolenj spodnjih okončin

- Odpravite ali zmanjšajte pogostost potrebe, ko morajo delavci skočiti z višine. Spremenite delovne postopke ali znižajte višino, na kateri se opravlja delo.

Medicinsko-tehnični pripomočki

- Uporabite ustrezno zaščito za kolena med klečanjem na trdih tleh.
- Uporabite ustrezno orodje za podporo zadnjice/stegna, kadar je treba imeti kolena zelo upognjena.
- Uporabite medicinsko-tehnične pripomočke pri ročnem premeščanju materiala.

Organizacija/usposabljanje

- Zagotovite, da so delavci poučeni o nevarnostih poškodb spodnjih okončin zaradi opravljanja dela (dobro seznanjeni z njimi).
- Zagotovite, da so delavci dobro usposobljeni za naloge, ki jih opravljajo.
- Zagotovite, da delavci lahko delajo čim bolj normalno in brez večjega časovnega pritiska.



Kontrolni seznam preprečevanja obolenj spodnjih okončin

Viri

Ročno premeščanje težkih bremen (Baker *et al.*, 2003; Coggon *et al.*, 2000; Sulsky *et al.*, 2002).

Klečanje (Lau *et al.*, 2000; Dawson *et al.*, 2003).

Čepenje (Coggon *et al.*, 2000; Zhang *et al.*, 2004).

Upogibanje kolen (Baker *et al.*, 2003; Coggon *et al.*, 2000).

Vzpenjanje po stopnicah ali lestvah (Baker *et al.*, 2003; Coggon *et al.*, 2000).

Skakanje z višine (Sandmark *et al.*, 2000).

Baker, P., Reading, I., Cooper, C. in Coggon, D. (2003). Knee disorders in the general population and their relation to occupation. *Occupational and Environmental Medicine*, **60**, (10), 794–797.

Coggon, D., Croft, P., Kellingray, S., Barrett, D., McLaren, M. in Cooper, C. (2000). Occupational physical activities and osteoarthritis of the knee. *Arthritis and Rheumatism*, **43**, (7), 1443–1449.

Dawson, J., Juszczak, E., Thorogood, M., Marks, S.A., Dodd, C. in Fitzpatrick, R. (2003). An investigation of risk factors for symptomatic osteoarthritis of the knee in women using a life course approach. *Journal of Epidemiology and Community Health*, **57**, (10), 823–830.

Lau, E.C., Cooper, C., Lam, D., Chan, V.N., Tsang, K.K. in Sham, A. (2000). Factors associated with osteoarthritis of the hip and knee in Hong Kong Chinese: obesity, joint injury, and occupational activities. *American Journal of Epidemiology*, **152**, (9), 855–862.

Sandmark, H., Hogstedt, C. in Vingard, E. (2000). Primary osteoarthrosis of the knee in men and women as a result of lifelong physical load from work. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, **26**, (1), 20–25.

Sulsky, S.I., Mundt, K.A., Bigelow, C. in Amoroso, P.J. (2002). Risk factors for occupational knee related disability among enlisted women in the US Army. *Occupational and Environmental Medicine*, **59**, (9), 601–607.

Zhang, Y., Hunter, D.J., Nevitt, M.C., Xu, L., Niu, J., Lui, L.Y., Yu, W., Aliabadi, P. in Felson, D.T. (2004). Association of squatting with increased prevalence of radiographic tibiofemoral knee osteoarthritis: the Beijing Osteoarthritis Study. *Arthritis and Rheumatism*, **50**, (4), 1187–1192.