

Kostno-mišična obolenja

Avtor:
Agencija EU-OSHA

Kostno-mišična obolenja so ena najpogostejših oblik poklicnih bolezni. V Evropi prizadenejo več milijonov delavcev, delodajalce pa stanejo več milijard evrov. Z odpravljanjem kostno-mišičnih obolenj se izboljša kakovost življenja delavcev, smiselno pa je tudi s poslovnega vidika.

Z delom povezana kostno-mišična obolenja prizadenejo predvsem hrbtenico, vrat, ramena in zgornje okončine, lahko pa tudi spodnje okončine. Nanašajo se na poškodbe oziroma obolenja sklepov ali drugih tkiv. Zdravstvene težave se lahko pojavijo v obliki blažjih bolečin, pa tudi v obliki resnejših zdravstvenih težav, ki zahtevajo odsotnost z dela ali celo medicinsko obravnavo. Kronična obolenja imajo lahko za posledico trajno invalidnost in nezmožnost za delo.

VZROKI KOSTNO MIŠIČNIH OBOLENJ

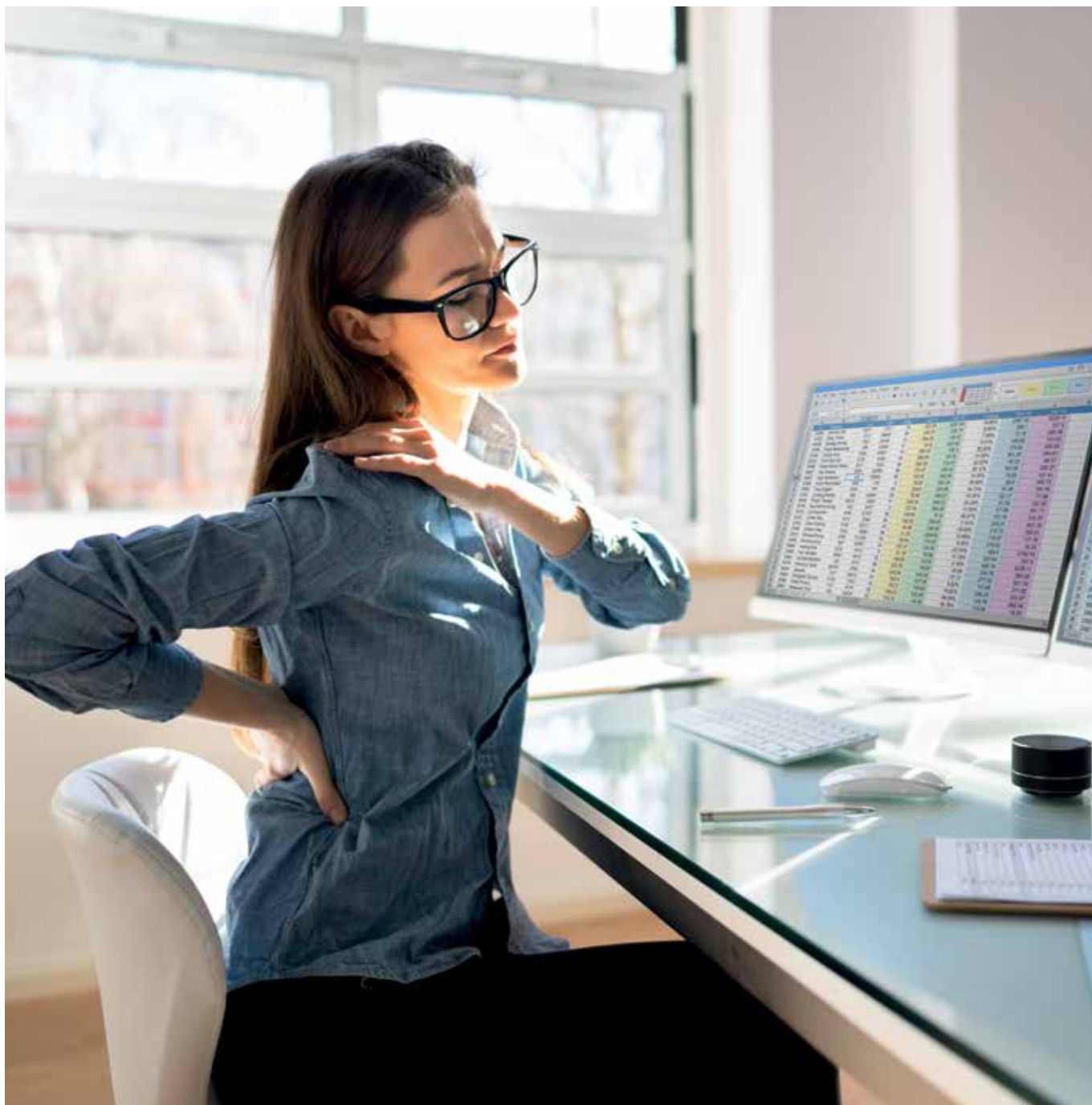
Večina z delom povezanih kostno-mišičnih obolenj se razvije postopoma. Običajno ne nastanejo zgolj zaradi enega samega razloga, temveč gre za součinkovanje več različnih dejavnikov, vključno s fizičnimi, biomehanskimi,

organizacijskimi, psihosocialnimi in individualnimi dejavniki tveganja.

Fizični in biomehanski dejavniki tveganja vključujejo:

- ročno premeščanje bremen, zlasti pri upogibanju in sukanju hrbtenice;
- ponavljajoče se ali silovite gibe;
- prisilno držo telesa ali držo z omejenim obsegom gibanja;
- vibracije, slabo razsvetljavo ali hladne delovne prostore;
- hiter delovni ritem;
- dolgotrajno sedenje ali stojo v istem položaju.





Organizacijski in psihosocialni dejavniki tveganja vključujejo:

- prekomerne delovne zahteve in nizko avtonomijo dela;
- premalo odmorov ali možnosti za spremembo drže pri delu;
- hiter tempo dela, vključno kot posledico uvedbe novih tehnologij;
- dolg delovnik ali delo v izmenah;
- ustrahovanje, nadlegovanje in diskriminacijo na delovnem mestu;
- nezadovoljstvo z delovnim mestom.

Na splošno imajo vsi psihosocialni in organizacijski dejavniki tveganja (zlasti kadar se jim pridružijo fizični dejavniki tveganja) za posledico stres, utrujenost, anksioznost ali druge reakcije, ki močno povečajo tveganje za kostno-mišična obolenja.

Individualni dejavniki tveganja vključujejo:

- predhodne zdravstvene težave;
- telesno kondicijo;
- življenjski slog in razvade (npr. kajenje, pomanjkanje gibanja).

OČENJEVANJE TVEGANJ

Ena sama rešitev za vse težave ne obstaja, v primeru neobičajnih ali resnih težav pa je včasih potreben strokovni nasvet. Vendar so mnoge rešitve preproste in poceni, na primer uporaba vozička za pomoč pri ravnanju z blagom ali sprememba postavitve predmetov na delovni mizi.

Za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj bi morali delodajalci uporabljati kombinacijo naslednjih elementov:

- ocena tveganja; uporaba celostnega pristopa, ocenjevanje in obravnavanje vseh vzrokov (glej zgoraj). Pomembno je prav tako, da se delavcem, ki so izpostavljeni večjemu tveganju za kostno-mišična obolenja, nameni večja pozornost. Prednost je treba dati odpravljanju tveganj pa tudi prilagoditvi dela posamezniku.
- soodločanje zaposlenih; vključevanje delavcev in njihovih delavskih zaupnikov v razprave o morebitnih težavah in rešitvah.

PREVENTIVNI AKCIJSKI NAČRT

Po opravljeni oceni tveganj je treba pripraviti seznam ukrepov, razvrščenih po njihovi pomembnosti, nato pa delavce in njihove zaupnike vključiti v izvajanje teh ukrepov. Ukrepi bi morali biti v prvi vrsti namenjeni preventivi, pomembno pa je še, da čim bolj zmanjšajo tveganje za resne poškodbe. Prav tako je pomembno, da vsi delavci prejmejo ustrezne informacije, izobraževanje in usposabljanje o varnosti in zdravju pri delu ter znanje o tem, kako preprečiti posamične nevarnosti in tveganja.

Ukrepi pokrivajo naslednja področja:

- ureditev delovnega mesta: ustrezno prilagodite delovno mesto, da se izboljša delavčeva telesna drža pri delu;
- oprema: delovno mesto naj bo zasnovano ergonomsko in primerno delovnim nalogam;
- delo: spremenite delovne metode ali orodja;
- upravljanje: delo načrtujte tako, da se prepreči ponavljajoče se delo ali dolgotrajno delo v prisilni drži. Načrtujte premore za počitek in kroženje na delovnih mestih ali prerazporedite delo;
- organizacijski dejavniki: zasnujte politiko za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj, ki zajema izboljšanje organizacije dela in psihosocialnega okolja na delovnem mestu, ter spodbujajte zdravje kostno-mišičnega sistema.

Pri pripravi preventivnih ukrepov upoštevajte tudi tehnološke spremembe na področju opreme in digitalizacijo delovnih procesov ter s tem povezane spremembe načina organizacije dela.

V politiko obvladovanja kostno-mišičnih obolenj je treba vključiti tudi spremljanje zdravja, promocijo zdravja ter rehabilitacijo in ponovno vključevanje delavcev, ki trpijo zaradi kostno-mišičnih obolenj, na delovno mesto.

Raziskave o z delom povezanih kostno-mišičnih obolenjih Agencija EU-OSHA je izvedla večletni projekt na področju varnosti in zdravja pri delu o kostno-mišičnih obolenjih, povezanih z delom. Cilj projekta je bil raziskati odprta vprašanja v zvezi s temi obolenji, izboljšati razumevanje te tematike in opredeliti učinkovite načine obvladovanja tovrstnih obolenj. V okviru projekta so bile proučene politike in ukrepi na delovnem mestu, s pomočjo katerih se preprečujejo z delom povezana kostno-mišična obolenja in obravnavajo kronična kostno-mišična obolenja, vključno s podporo delavcem pri vrnitvi na delo in rehabilitaciji. Namen tega projekta je bil odzvati se na potrebe oblikovalcev politik in raziskovalcev ter s tem dopolniti kampanjo za zdravo delovno okolje 2020–2022.

EVROPSKA ZAKONODAJA

Pomembnost preprečevanja kostno-mišičnih obolenj je bila priznana v evropskih direktivah, strategijah EU za varnost in zdravje pri delu, predpisih držav članic in vodnikih za dobro prakso.

Tveganja za nastanek z delom povezanih kostno-mišičnih obolenj spadajo na področje uporabe okvirne direktive o varnosti in zdravju pri delu, katere cilj je zaščititi delavce pred z delom povezanimi tveganji na splošno, v njej pa je določena tudi odgovornost delodajalca za zagotavljanje varnosti in zdravja na delovnem mestu. Nekatera tveganja, povezana s kostno-mišičnimi obolenji, so obravnavana v posebnih direktivah, zlasti v direktivi o ročnem premeščanju bremen, direktivi o slikovnih zaslonih in direktivi o vibracijah. Direktiva o uporabi delovne opreme obravnava drže delavcev pri uporabi delovne opreme in jasno določa, da morajo delodajalci za izpolnjevanje minimalnih zahtev glede varnosti in zdravja pri delu upoštevati ergonomska načela.

Agencija EU-OSHA spremlja pojavnost, vzroke in preprečevanje kostno-mišičnih obolenj. Poleg tega pomaga pri izmenjavi dobrih praks.

