



## Μυοσκελετικές παθήσεις που συνδέονται με την εργασία στην Ευρώπη

### Ευρωπαϊκή προτεραιότητα

- Σε όλην την Ευρώπη οι χειρωνακτικές εργασίες, καθώς και οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις αποτελούν κινδύνους, στους οποίους πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή (3)(4)(5)(6).
- Κατά συνέπεια, επιλέχθηκε το σύνθημα "Αντιμετώπιστε τα μυοσκελετικά προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία!" ως θέμα για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία, η οποία θα διεξαχθεί σε όλα τα κράτη μέλη κατά τη διάρκεια του Οκτωβρίου 2000.
- Δίδεται προτεραιότητα στις προαναφερόμενες παθήσεις λόγω της έκτασης και του κόστους που συνεπάγονται για την Ευρώπη.
- Αποτελούν προτεραιότητα γιατί το πρόβλημα μπορεί να προληφθεί ή να μειωθεί με την τήρηση των υφισταμένων νομοθεσιών και οδηγιών καλής πρακτικής στον τομέα της ασφάλειας και της υγείας.
- Εκθέσεις που εκπονήθηκαν σε όλην την Ευρώπη καταδεικνύουν την ανάγκη αντιμετώπισης του θέματος. (3)(5).

### Έκταση των ΜΣΠ στην Ευρώπη

- Οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) καλύπτουν ευρύ φάσμα ασθενειών. Στις δύο κύριες ομάδες περιλαμβάνονται η οσφυαλγία και οι κακώσεις της σπονδυλικής στήλης, καθώς και οι κακώσεις λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης, συμπεριλαμβανομένων των παθήσεων των άνω άκρων που σχετίζονται με την εργασία. Τα κάτω άκρα δύναται επίσης να προσβληθούν.
- Ανύψωση φορτίων, επίπονες στάσεις, καθώς και επαναλαμβανόμενες κινήσεις αποτελούν τις κύριες αιτίες των παθήσεων. Ορισμένες παθήσεις συνδέονται με συγκεκριμένες δραστηριότητες ή επαγγέλματα.

- Εκατομμύρια ευρωπαίοι εργαζόμενοι σε κάθε είδος εργασίας ή σε κάθε κλάδο απασχόλησης πάσχουν κάθε χρόνο από ΜΣΠ που συνδέονται με την εργασία. Ευρωπαϊκές έρευνες αποδεικνύουν με λεπτομερή στοιχεία ότι οι ΜΣΠ, ήτοι οι παθήσεις της ράχης, του αυχένα και των άνω άκρων, αυξάνονται συνεχώς και συνιστούν σοβαρή ασθένεια με σημαντικό κόστος. (3)(4)(7).
- Οι ευρωπαίοι εργαζόμενοι αναφέρουν συχνά τις ΜΣΠ μεταξύ των παθήσεων που σχετίζονται με την εργασία: 30% παραπονέθηκε για οσφυαλγία, 17% για μυϊκούς πόνους στα χέρια και στα πόδια, ενώ 45% ανέφεραν ότι εργάζονται σε επίπονες ή κοπιαστικές θέσεις, ενώ 33% ότι διακινούν φορτία κατά τη διάρκεια της εργασίας (7). Στον πίνακα 2 ορισμένα δεδομένα αναλύονται για κάθε χώρα της ΕΕ.
- Το προαναφερθέν ποσοστό 30%, το οποίο δηλώνει το ποσοστό των εργαζομένων που υποφέρουν από οσφυαλγία, αντιστοιχεί σε 44 εκατομμύρια εργαζομένους (7).
- Στις παθήσεις περιλαμβάνονται δυσφορία, ήπιοι πόνοι έως και σοβαρές ιατρικές περιπτώσεις που απαιτούν τη χορήγηση άδειας, ιατρική και νοσοκομειακή περίθαλψη.
- Η θεραπεία και ανάκτηση συχνά αποβαίνουν αναποτελεσματικές, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για χρόνιες ασθένειες. Συνεπώς το τελικό αποτέλεσμα είναι δυνατόν να σημάνει ακόμα και απώλεια της θέσης εργασίας.

### Αναγνώριση του κινδύνου των ΜΣΠ

Έχει τεκμηριωθεί η στενή σχέση μεταξύ ΜΣΠ και εργασίας (4). Οι αιτίες επισημαίνονται στο σχεδιασμό των συστημάτων εργασίας (4) (7). Οι κυριότεροι παράγοντες κινδύνου δίδονται στον πίνακα 1.

### Πίνακας 1-Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο ΜΣΠ

#### Σωματική εργασία

φορτία  
επίπονες στάσεις  
επαναλαμβανόμενες με έντονο ρυθμό κινήσεις  
χειρωνακτικές εργασίες που απαιτούν δύναμη  
άμεση μηχανική πίεση σε ιστούς του σώματος  
δονήσεις του σώματος

#### Περιβάλλον εργασίας και οργάνωση εργασίας

ρυθμός εργασίας  
επαναλαμβανόμενη εργασία  
ωράρια  
συστήματα πληρωμών  
μονότονη εργασία  
κόπωση  
ψυχρό περιβάλλον εργασίας  
πως αντιλαμβάνονται οι εργαζόμενοι την οργάνωση εργασίας  
κοινωνικοψυχολογικοί παράγοντες εργασίας

Οι συντελεστές κινδύνου που προαναφέρθηκαν παρατηρούνται σε πολλούς χώρους εργασίας στην Ευρώπη. Παραδείγματος χάριν, 7% των εργαζομένων δηλώνουν ότι η εργασία τους συνίσταται σε επαναλαμβανόμενα καθήκοντα μικρής διάρκειας, 57% αναφέρουν ότι συνίσταται σε επαναλαμβανόμενες κινήσεις του χεριού ή του βραχίονα, 56% πρέπει να τηρούν αυστηρές προθεσμίες, 54% εκτίθενται σε ταχύρρυθμες εργασίες, 42% δεν μπορούν να κάνουν διάλειμμα όταν θέλουν, ενώ 31% δεν μπορούν να επιλέξουν το ρυθμό εργασίας τους.(7).

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ  
ΤΑ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ  
ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ  
ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ!**

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2000  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ  
<http://osha.eu.int/ew2000/>

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία



## Ομάδες που κινδυνεύουν

- Κινδυνεύουν περισσότερο οι χειρώνακτες, τόσο οι ειδικευμένοι όσο και οι ανειδίκευτοι.
- Περισσότερες γυναίκες από άντρες πάσχουν από παθήσεις των άνω άκρων (4) (7) κυρίως λόγω της φύσης του επαγγέλματος που ασκούν. Παραδείγματος χάριν, 35% των γυναικών εργαζομένων της ΕΕ πραγματοποιούν μόνιμη, επαναλαμβανόμενη εργασία σε σύγκριση με το 31% των ανδρών εργαζομένων (7).
- Οι ηλικιωμένοι εργαζόμενοι στην Ευρώπη αναφέρουν συχνότερα προβλήματα ΜΣΠ. Παραδείγματος χάριν, ο μέσος όρος των περιπτώσεων οσφυαλγίας που αναφέρθηκαν στην ΕΕ ισοδυναμεί με 30%, 25% για τις ηλικίες από 15-24 ετών, ενώ 35% για τους εργαζομένους άνω των 55 ετών (7). Φαίνεται ότι πολλοί ηλικιωμένοι εργαζόμενοι θα έχουν περάσει περισσότερη ώρα εργαζόμενοι σε επικίνδυνες καταστάσεις που προκαλούν ΜΣΠ. Επιπλέον, οι θέσεις εργασίας προορίζονται συνήθως για νέους και υγιείς άνδρες εργαζομένους (7).
- Οι εργαζόμενοι με προσωρινές συμβάσεις, όπως οι εργαζόμενοι με συμβάσεις ορισμένου χρόνου ή μέσω γραφείων παραχώρησης εργατικού δυναμικού, εκτίθενται περισσότερο σε επαναλαμβανόμενες εργασίες και σε επίπονες/κοπιαστικές θέσεις (7).

## Μείωση του οικονομικού κόστους

- Οι ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία προκαλούν πόνο και ταλαιπωρία στους πάσχοντες, τόσο στην επαγγελματική όσο και στην ιδιωτική ζωή.
- Παρόλο που δεν υπάρχουν ακριβή στοιχεία, εκτιμήσεις από τα κράτη-μέλη, για το οικονομικό κόστος όλων των παθήσεων που σχετίζονται με την εργασία, είναι ότι ποικίλλει από 2,6 έως 3,8% του Ακαθάριστου Εθνικού Προϊόντος (8).
- Σημαντικό τμήμα του κόστους, έως και 40-50%, προορίζεται για τις μυοσκελετικές παθήσεις (7). Σύμφωνα με τις διαθέσιμες εκτιμήσεις, το κόστος των ΜΣΠ υπολογίζεται ότι αντιστοιχεί σε ποσοστό 0.5% έως 2% του ΑΕΠ (4).
- Περισσότερες από 600 εκατομμύρια μέρες εργασίας χάνονται κάθε χρόνο στην Ευρώπη λόγω των παθήσεων που σχετίζονται με την εργασία (7).
- Το κόστος για την ευρωπαϊκή οικονομία οφείλεται σε: απώλεια παραγωγής, ασθένειες του προσωπικού, αποζημιώσεις και ασφαλίσεις, απώλεια ειδικευμένου προσωπικού και κόστος πρόσληψης και κατάρτισης νέου, επιπτώσεις της δυσφορίας ή της επισφαλούς υγείας στην ποιότητα της εργασίας των εργαζομένων.
- Η πρόληψη των παθήσεων που σχετίζονται με την εργασία είναι συμφέρουσα υπόθεση.

## Πρόληψη ΜΣΠ

Πολλές ΜΣΠ προλαμβάνονται με εργονομικές παρεμβάσεις που έχουν ως στόχο την αλλαγή του τρόπου και χώρου εργασίας, με

βάση τις εκτιμήσεις σχετικά με τους συντελεστές κινδύνου στην εργασία (4). Η αρχή αυτή προβλέπεται στις κείμενες οδηγίες της ΕΕ και στις νομοθεσίες των κρατών μελών (10). Διατίθενται επίσης πρακτικοί οδηγοί, καθώς και εργαλεία πρόληψης. Πρόσθετες πληροφορίες θα βρείτε στο δελτίο τεχνικών στοιχείων (fact sheet) με θέμα την «Πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων».

## Πρόσθετες πληροφορίες

Πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία, καθώς και με την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων διατίθενται στη διεύθυνση του Οργανισμού στο INTERNET, <http://osha.eu.int>. Από τη θέση αυτή μπορούν να μεταφορτωθούν δωρεάν τα πλήρη κείμενα των δημοσιεύσεων. Ο κόμβος <http://osha.eu.int/ew2000/> παρέχει σύνδεση με την ειδική σελίδα που είναι αφιερωμένη στην Ευρωπαϊκή Εβδομάδα.

## Βιβλιογραφία/Παραπομπές

- "Αντιμετωπίστε τα μυοσκελετικά προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία!"- Ενημερωτικό δελτίο του Οργανισμού για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα 2000
- Δελτίο τεχνικών στοιχείων (fact sheet) του Οργανισμού "Preventing work related musculoskeletal disorders" (Πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων που οφείλονται στην εργασία)
- "The State of Occupational Health in the member States of the EU" (Η κατάσταση της υγείας στην εργασία στα κράτη μέλη της ΕΕ)- έκθεση του οργανισμού, 2000
- "Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders" («μυοσκελετικές παθήσεις του αυχένα και των άνω άκρων που οφείλονται στην εργασία) - Έκθεση του οργανισμού, 2000
- "Repetitive Strain Injuries"(Κακώσεις λόγω επαναλαμβανόμενης κόπωσης) - Έκθεση του οργανισμού, 2000
- «Προτεραιότητες και στρατηγικές για την πολιτική ασφάλειας και υγείας στην εργασία στα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης» - Έκθεση του Οργανισμού, 1997
- "Strain injuries", P.Paoli,- Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και εργασίας, Ιούνιος 1999 (ανέκδοτο άρθρο)
- «Οικονομικός αντίκτυπος της ασφάλειας και της υγείας στην εργασία στα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης» (1998) - Έκθεση του Οργανισμού, 1998
- Συνθήκες εργασίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση -Working conditions in the European Union (περίληψη της έρευνας που διεξήχθη το 1996)- Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και εργασίας
- Η διεύθυνση του Οργανισμού στο INTERNET παρέχει συνδέσεις στη νομοθεσία της ΕΕ και στις διευθύνσεις των κρατών μελών, στις οποίες παρέχονται οι εθνικές νομοθεσίες, καθώς και οδηγίες.

Πίνακας 2

	AU	B	DK	FIN	FR	GE	GR	IRL	IT	LU	PT	SP	SW	NL	UK	EU
<b>ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ</b>																
Οσφυαλγία	31	21	30	33	29	34	44	13	32	32	39	35	31	17	23	30
Μυϊκοί πόνοι στα χέρια και στα πόδια	14	9	24	29	19	13	37	6	19	13	31	24	24	10	11	17
<b>ΑΠΟΥΣΙΑ ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ</b>																
% απουσίας λόγω ασθένειας που οφείλεται στην εργασία, τους τελευταίους 12 μήνες	36	26	15	30	21	34	18	16	17	29	22	19	13	27	16	23

Πηγές: Δεύτερη ευρωπαϊκή έρευνα με θέμα τις συνθήκες εργασίας (1996). Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και εργασίας (9)