



Πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων που συνδέονται με την εργασία

Κοινή προτεραιότητα

"Αντιμετωπίστε τα μυοσκελετικά προβλήματα που σχετίζονται με την εργασία!" είναι το θέμα της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας για την ασφάλεια και την υγεία στην εργασία που θα διεξαχθεί στα 15 κράτη μέλη της ΕΕ τον Οκτώβριο του έτους 2000 (2). Οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) είναι από τις πιο συνήθεις ασθένειες που συνδέονται με την εργασία. Προσβάλλουν εκατομμύρια ευρωπαίους εργαζομένους σε όλους τους κλάδους απασχόλησης, ενώ κοστίζουν δισεκατομμύρια ευρώ στους ευρωπαίους εργοδότες (βλ. το δελτίο τεχνικών στοιχείων με θέμα «Οι μυοσκελετικές παθήσεις που συνδέονται με την εργασία στην Ευρώπη»). Ωστόσο, το πρόβλημα μπορεί να προληφθεί ή να μειωθεί με την τήρηση των κείμενων κανονισμών, καθώς και των οδηγιών ορθής πρακτικής στον τομέα της ασφάλειας και της υγείας.

Πρόληψη μυοσκελετικών παθήσεων: η ευρωπαϊκή προσέγγιση

Οι μυοσκελετικές παθήσεις 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 δύνανται επίσης να προσβληθούν. Έχει τεκμηριωθεί ότι οι ΜΣΠ συχνά συνδέονται με την εργασία. Οι αιτίες των ΜΣΠ που σχετίζονται με τη εργασία περιλαμβάνουν το χειρωνακτικό χειρισμό και την ανύψωση φορτίων, τις επίπονες στάσεις και τις κοπιαστικές κινήσεις, τις επαναλαμβανόμενες με έντονο ρυθμό κινήσεις, τις χειρωνακτικές εργασίες που απαιτούν δύναμη, την άμεση μηχανική πίεση σε ιστούς του σώματος, τους κραδασμούς, τα ψυχρά περιβάλλοντα εργασίας. Στις αιτίες που σχετίζονται με την οργάνωση της εργασίας περιλαμβάνονται ο ρυθμός εργασίας, οι επαναλαμβανόμενες εργασίες, το ωράριο, τα συστήματα

πληρωμής, η μονότονη εργασία, καθώς και κοινωνικοψυχολογικοί παράγοντες. Ορισμένες κατηγορίες παθήσεων συνδέονται με συγκεκριμένα καθήκοντα και εργασίες. Οι γυναίκες είναι περισσότερο επιρρεπείς στις παθήσεις αυτές από τους άνδρες, κυρίως λόγω της φύσης της εργασίας τους (4).

Για την αποτελεσματική πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων, είναι ανάγκη να προσδιοριστούν οι συντελεστές κινδύνου και να ληφθούν, εν συνεχεία, πρακτικά μέτρα αντιμετώπισης ή μείωσης των κινδύνων. Πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή: στην αξιολόγηση των κινδύνων, στην ιατρική παρακολούθηση, στην κατάρτιση, στην ενημέρωση και στη διαβούλευση με το προσωπικό, στα εργονομικά συστήματα εργασίας (η εργονομική προσέγγιση στηρίζεται στην ανάλυση της συνολικής επίδρασης του χώρου εργασίας, του εξοπλισμού, των μεθόδων εργασίας, της οργάνωσης εργασίας κ.τ.λ. στον προσδιορισμό των προβλημάτων και στην επίλυσή τους), καθώς και στην πρόληψη της κοπώσεως. Οι προαναφερόμενοι παράγοντες έχουν ήδη επισημανθεί στις ευρωπαϊκές οδηγίες, στις νομοθεσίες και στους κανόνες καλής πρακτικής στα κράτη μέλη (5). Οι κυριότερες ευρωπαϊκές οδηγίες σχετικά με την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων παρατίθενται στον πίνακα 1.

Εύρεση λύσεων

Προκειμένου να βρεθεί αποτελεσματική λύση στο πρόβλημα των ΜΣΠ, απαιτείται προσεκτική παρατήρηση της πραγματικής κατάστασης που επικρατεί στο χώρο εργασίας, καθώς πολλοί παράγοντες διαφέρουν ανάλογα με την εργασία και τον χώρο εργασίας. Πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή σε όλους τους δυνατούς παράγοντες κινδύνου και ιδιαίτερα όταν συνδυασμοί παραγόντων είναι δυνατόν να δημιουργούν κινδύνους. Οι λύσεις θα πρέπει να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες συνθήκες που επικρατούν στο χώρο εργασίας και να περιλαμβάνουν διαβούλευση με το προσωπικό και τους αντιπροσώπους του σχετικά με πιθανά προβλήματα και λύσεις. Καμία προσέγγιση δεν αποτελεί πανάκεια, ενώ η παροχή συμβουλών από τους εμπειρογνώμονες για ασυνήθη και σοβαρά προβλήματα κρίνεται απαραίτητη. Ωστόσο, πολλές από τις λύσεις είναι απλές και χαμηλού κόστους. Τα παραδείγματα που αναφέρονται παρακάτω δείχνουν πως ορισμένες βελτιώσεις δύνανται να συντελέσουν, στην πράξη, στην πρόληψη ή στη μείωση ορισμένων συντελεστών κινδύνων ΜΣΠ.

Οι κυριότερες πτυχές της ευρωπαϊκής στρατηγικής πρόληψης αναφέρονται στον πίνακα 2.

Πίνακας 1 Κυριότερες ευρωπαϊκές οδηγίες σχετικά με την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων:

- οδηγία 89/391 παρέχει ένα γενικό πλαίσιο για τον προσδιορισμό και την πρόληψη των κινδύνων.
- οδηγία 90/269 σχετικά με τον προσδιορισμό και την πρόληψη των κινδύνων που προκύπτουν από τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων.
- οδηγία 90/270 σχετικά με τον προσδιορισμό και την πρόληψη των κινδύνων που προκαλούνται κατά την εργασία σε εξοπλισμό με οθόνη οπτικής απεικόνισης, συμπεριλαμβανομένων των ελάχιστων προδιαγραφών για τον εξοπλισμό, τον χώρο εργασίας και για τη διασύνδεση ηλεκτρονικού υπολογιστή.
- οδηγία 89/654 σχετικά με τις ελάχιστες προδιαγραφές για τον χώρο εργασίας, συμπεριλαμβανομένων των καθισμάτων, του φωτισμού, της θερμοκρασίας, καθώς και τον σχεδιασμό της θέσης εργασίας.
- οδηγία 89/655 σχετικά με την καταλληλότητα του εξοπλισμού εργασίας.
- οδηγία 89/656 σχετικά με την καταλληλότητα του εξοπλισμού ατομικής προστασίας.
- οδηγία 98/37 σχετικά με τις μηχανές (αντικατέστησε την οδηγία 89/392).
- οδηγία 93/104 σχετικά με την οργάνωση του χρόνου εργασίας.
- Κοινά πρότυπα για το σχεδιασμό του εξοπλισμού εργασίας καθορίζονται σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Είναι γνωστά ως πρότυπα CEN (Ευρωπαϊκή Επιτροπή Τυποποίησης), ενώ μία σειρά προτύπων CEN (ασφάλεια μηχανών - ανθρώπινη σωματική επίδοση) σχετίζονται με τους κινδύνους ΜΣΠ.
- Περαιτέρω πληροφορίες σχετικά με τις ευρωπαϊκές οδηγίες (απαρτίζουν το πλήρες κείμενο), με πρότυπα της CEN, καθώς και σχετικά με τις νομοθεσίες των κρατών μελών, διατίθενται μέσω των συνδέσεων στην ιστοσελίδα του Οργανισμού.

Πίνακας 2 Ευρωπαϊκή στρατηγική πρόληψη

- Αποφυγή των κινδύνων ΜΣΠ.
 - Εκτίμηση των κινδύνων ΜΣΠ που δεν μπορούν να αποφευχθούν.
 - Καταπολέμηση των κινδύνων στην πηγή τους.
 - Προσαρμογή της εργασίας στον άνθρωπο, ειδικότερα όσον αφορά τη διαμόρφωση των θέσεων εργασίας καθώς και την επιλογή των εξοπλισμών εργασίας και των μεθόδων εργασίας και παραγωγής, προκειμένου ιδίως να μετριασθεί η μονότονη και ρυθμικά επαναλαμβανόμενη εργασία και να μειωθούν οι επιπτώσεις της στην υγεία
 - Παρακολούθηση της εξέλιξης της τεχνικής
 - Αντικατάσταση του επικίνδυνου από το μη επικίνδυνο ή το λιγότερο επικίνδυνο
 - Προγραμματισμός της πρόληψης με στόχο ένα συνεκτικό σύνολο που να ενσωματώνει στην πρόληψη την τεχνική, την οργάνωση της εργασίας, τις συνθήκες εργασίας, τις σχέσεις μεταξύ των κοινωνικών εταίρων και την επίδραση των παραγόντων του περιβάλλοντος στην εργασία
 - Προτεραιότητα στη λήψη μέτρων ομαδικής προστασίας σε σχέση με τα μέτρα ατομικής προστασίας
 - Παροχή κατάλληλων συμβουλών στους εργαζομένους
- Με βάση την οδηγία 89/391 άρθρο 6, παράγραφος 2 (5)



Παραδείγματα: Εύρεση λύσεων σε κινδύνους που προκύπτουν από τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων

Οι κίνδυνοι που προκύπτουν από τη χειρωνακτική διακίνηση περιλαμβάνουν κόπωση, επίπονες στάσεις, στενότητα ή ακαταστασία στο χώρο εργασίας, διακίνηση βαρέων ή ογκωδών φορτίων. Το πρόβλημα διαπιστώνεται ύστερα από τα παράπονα του προσωπικού, καθώς και από την απουσία από την εργασία λόγω οσφυαλγίας. Πρέπει να εξεταστεί η δυνατότητα αυτοματισμού ή αναδιοργάνωσης της εργασίας, για την αποφυγή της ανάγκης χειρωνακτικής διακίνησης φορτίων. Προκειμένου να προσδιοριστούν όλοι οι κίνδυνοι, είναι απαραίτητη η μελέτη των

καθηκόντων, του περιβάλλοντος εργασίας, καθώς και των ικανοτήτων των εργαζομένων. Η χειρωνακτική διακίνηση περιλαμβάνει τη μετακίνηση, μεταφορά, ώθηση, έλξη και ανύψωση φορτίων. Σημαντικό τμήμα του σχεδίου πρόληψης καταλαμβάνουν η κατάρτιση και η πληροφόρηση. Λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τους συντελεστές κινδύνου που πρέπει να διερευνηθούν περιέχονται στην ευρωπαϊκή οδηγία σχετικά με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων (βλ. πίνακα 1), σε εθνικές νομοθεσίες και κανόνες καλής πρακτικής.



Source: INRS (6)

Η αλλαγή του ύψους της λαβής του αμαξιδίου βελτιώνει τη στάση και μειώνει την προσπάθεια που απαιτείται για την ώθησή του.



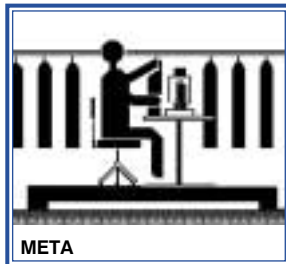
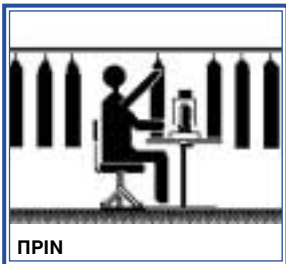
Source: ILO (7)

Η αλλαγή του ύψους της θέσης εργασίας περιορίζει τη σκυφτή στάση κατά την εκφόρτωση.

Παραδείγματα: Εύρεση λύσεων σε κινδύνους μυοσκελετικών παθήσεων άλλης μορφής

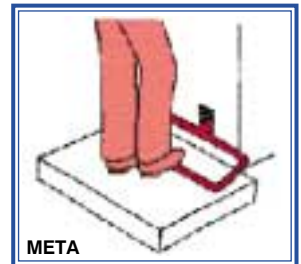
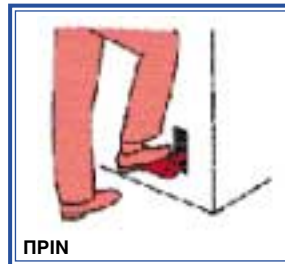
Συντελεστές κινδύνου σχετικά με μυοσκελετικές παθήσεις άλλης μορφής, όπως οι παθήσεις των άνω και κάτω άκρων, περιλαμβάνουν: επαναλαμβανόμενες κινήσεις, επίπονες, δυσχερείς ή σύνθετες κινήσεις (συμπεριλαμβανομένων του σφίξιματος, της σφρηλάτωσης ή του χτυπήματος), επίπονες στάσεις, ανεπαρκής χρόνος ανάπαυσης. Έκθεση σε δονήσεις, πίεση και άγχος στην

εργασία συντελούν επίσης στην αύξηση του κινδύνου. Επίπονη ή ακατάλληλη στάση καθίσματος είναι επίσης δυνατό να προκαλέσει πόνο στη ράχη ή σε άλλα μέρη του σώματος κατά την εργασία. Παράπονα του προσωπικού σχετικά με πόνους, δυσκολία κινήσεων, οίδημα κτλ, καθώς και απουσία από την εργασία εξαιτίας αυτών, αντικατοπτρίζουν το πρόβλημα των ΜΣΠ.



Source: NSC (8)

Η ανύψωση της θέσης εργασίας σημαίνει ότι οι χειριστές των ραπτομηχανών στη βιομηχανία αυτή ενδυμάτων καταβάλλουν λιγότερη προσπάθεια.



Source: FIOH (9)

Επανασχεδιασμός του ποδόπληκτρου (πεντάλ), μειώνει την πίεση που απαιτείται από το χειριστή της μηχανής.

Πρόσβαση στις πληροφορίες

Πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα και την πρόληψη των μυοσκελετικών παθήσεων διατίθενται στη θέση του Οργανισμού στον Παγκόσμιο ιστό, στη διεύθυνση <http://osha.eu.int>. Στη διεύθυνση αυτή διατίθεται δωρεάν το πλήρες κείμενο των δημοσιεύσεων. Στη διεύθυνση <http://osha.eu.int/ew2000/> είναι δυνατή η άμεση πρόσβαση στις πληροφορίες σχετικά με την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα, ενώ παραδείγματα αντιμετώπισης των κινδύνων των ΜΣΠ περιέχονται στη θέση http://europe.osha.eu.int/good_practice/.

Περαιτέρω πληροφορίες/παραπομπές

1. "Turn your back on work related musculoskeletal disorders" - ενημερωτικό δελτίο του Οργανισμού για την Ευρωπαϊκή Εβδομάδα 2000
2. Δελτίο τεχνικών στοιχείων του Οργανισμού -«Μυοσκελετικές παθήσεις που συνδέονται με την εργασία»
3. Δελτίο τεχνικών στοιχείων του Οργανισμού -«Μυοσκελετικές παθήσεις του αυχένα και των άνω άκρων που συνδέονται με την εργασία: σύνοψη της έκθεσης του Οργανισμού»

4. «Μυοσκελετικές παθήσεις του αυχένα και των άνω άκρων που συνδέονται με την εργασία» - έκθεση του Οργανισμού, 2000. Διατίθεται στη διεύθυνση <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
5. Συνδέσεις του Οργανισμού με τη νομοθεσία της ΕΕ, στη διεύθυνση <http://europe.osha.eu.int/legislation/>, και με τις ιστοσελίδες των κρατών μελών που περιλαμβάνουν τις εθνικές νομοθεσίες και πρακτικές.
6. Πηγή: INRS, France, "Travail et Securite", Δεκέμβριος 1999, φωτογραφία του Bernard Floret
7. Πηγή: International Labour Organisation, "Ergonomic Checkpoints"
8. Πηγή: National Safety Council, Illinois, USA, "Making the job easier: An ergonomics idea book"
9. Πηγή: Finnish Institute of Occupational Health, "Ergonomics Workplace Analysis", 1999