

İşle ilgili kas ve iskelet sistemi hastalıklarına giriş

Kas ve iskelet sistemi hastalıkları neden hepimizin ortak önceliğidir?

Kas ve iskelet sistemi hastalıkları, işle ilgili olarak Avrupa'da en sık karşılaşılan rahatsızlıklardır. AB25'teki çalışanların yaklaşık %24'ü sırt ağrısından ve %22'si de kas ağrılarından yakınmaktadır. Her iki rahatsızlık da yeni Üye Devletlerde daha yaygındır, sırt ağrısından yakınanların sayısı çalışanların %39'unu ve kas ağrısı şikayeti olanların sayısı da çalışanların %36'sını oluşturmaktadır.¹ Kas ve iskelet sistemi hastalıkları sadece çalışanlara kişisel rahatsızlık vermek ve gelir kaybına sebep olmakla kalmayarak, aynı zamanda işletmeleri ve ulusal ekonomileri de etkilemektedir. Bu tür rahatsızlıklar tüm çalışanları etkileyebilir, yine de işyerinde gerçekleştirilen görevlerin değerlendirilmesi, önleyici tedbirlerin alınması, ve bu tedbirlerin etkili olup olmadığının düzenli olarak kontrol edilmesi sayesinde kas ve iskelet sistemi hastalıkları önenebilmektedir.

Kas ve İskelet Sistem, Hastalıkları'nı konu alan 2007 Avrupa Kampanyası'nın teması 'Yükü hafiflet'tir. Bu kampanya, 200 yılında yürütülen "Kas ve İskelet Sistemi Hastalıklarına Sırtını Dön" başlıklı kampanyada başlatılmış olan etkinlikleri bir adım daha ileri götürmeyi hedeflemektedir ve tüm AB Üye Devletleri ile EFTA ülkelerini içine almaktadır.

Kas ve iskelet sistemi hastalıkları nelerdir?

İşle ilgili kas ve iskelet sistemi hastalıkları; kas, eklem, tendon, bağ, sinir ve kemik gibi vücut yapılarında ve lokalize olmuş kan dolaşım sisteminde görülen, yapılan iş ve işin yapıldığı ortamın etkisiyle gelişen ya da alevlenen bozukluklardır.

İşle ilgili kas ve iskelet sistemi hastalıklarının birçoğu kümülatif rahatsızlıklardır ve uzun bir zaman boyunca yüksek ya da düşük yoğunluktaki yüklerle tekrar tekrar maruz kalmanın sonucunda ortaya çıkmaktadırlar. Ancak, kas ve iskelet sistemi hastalıkları akut travmalar da olabilir, bir kaza sonucunda oluşan kırıklar gibi.

Bu hastalıklar genellikle sırt, boyun, omuzlar ve üst uzuvları etkilemekle birlikte alt uzuvları da etkileyebilirler. El bileğinde meydana gelen karpal tünel sendromu gibi bazı kas ve iskelet sistemi hastalıkları iyi tanımlanmış ve kolayca teşhis edilebilen semptomları nedeniyle son derece belirgin bozukluklardır. Diğerlerinde ise sadece bir ağrı ya da rahatsızlık hissi bulunmakla birlikte belirgin bir bozukluğun göze çarpmayabilir.

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarının gelişiminde rol oynayan faktörler nelerdir?

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarının gelişiminde çok farklı faktörler rol oynamaktadır; fiziksel ve biyomekanik faktörler, organizasyonel ve psikososyal faktörleri bireysel ve kişisel faktörler gibi. (bkz. kutu 1). Bunlar hastalığın gelişiminde tek başına rol oynayacağı gibi çeşitli kombinasyonlar halinde de etki edebilirler.

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarıyla nasıl mücadele etmek gerekir?

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarıyla mücadele edebilmek için entegre bir yönetim yaklaşımı gereklidir. Bu yaklaşım sadece yeni hastalıkların önlenmesini değil aynı zamanda hali hazırda kas ve iskelet sistemi hastalıklarından şikayeti olan çalışanların işyerinde tutulması, rehabilitasyonu ve yeniden iş hayatına kazandırılmalarını da içermelidir. Önleyici tedbirler, kas ve iskelet sistemi hastalıklarının gelişiminde rol oynayabilecek tüm faktörleri göz önünde bulundurmalı ve vücut üzerindeki toplam yükü

¹ Avrupa Yaşam ve İş Koşullarının İyileştirilmesi Vakfı, 'Dördüncü Avrupa çalışma koşulları araştırması', 2005.

değerlendirmelidir. Normalde, kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarına sebep olan tek bir faktör yoktur — örneğin, elle yük kaldırma çok nadiren tek başına sırt ağrısına yol açmaktadır: sırt problemlerinin ortaya çıkmasında rol oynayan çok çeşitli faktörler bulunmaktadır; stres, titreşim, soğuk ve iş organizasyonu gibi. Bu nedenle, kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarıyla ilgili risklerin tümünü göz önünde bulundurmak ve bunlara müdahale etmek için kapsamlı bir yaklaşım benimsemek çok önemlidir.

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarından şikayeti olan çalışanların işyerinde tutulması, işyerindeki Kas ve İskelet Sistemi Hastalıkları politikasının bir parçası olmalıdır. Önlemeyle rehabilitasyonu birleştiren çokludisiplinli yaklaşımlara ağırlık verilmelidir. Kas ve iskelet sistemi hastalığı olan çalışanların işe dönmelerine ve çalışma hayatında kalmasına verilen sosyal ve kurumsal desteğin rolü büyüktür. Kurumda (işletmede) risk altında bulunan çalışanların ve diğer paydaşların aktif desteğini ve katılımını sağlamak önemlidir.

Kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarıyla mücadelede benimsenmiş olan Avrupa yaklaşımının kilit unsurları kutu 2'de verilmektedir.

Kutu 1: Kas ve iskelet sistemi hastalıklarının oluşumunda rol oynama potansiyeli olan faktörler

Fiziksel faktörler:

- Kuvvet uygulamak, örn. kaldırmak, taşımak, çekmek, itmek, araç kullanmak
- Hareketlerin tekrarlanması
- Biçimsiz ve statik duruşlar, örn. ellerin omuz hizasından yüksekte tutulduğu duruş biçimleri ya da uzun süreli ayakta durmak veya oturmak
- Araç ve yüzeylerin lokal kompresyonu
- Titreşim
- Soğuk ya da aşırı sıcak
- Kötü ışıklandırma, örn. kazaya sebep olabilir
- Yüksek gürültü düzeyleri, örn. vücudun gerilmesine sebep olabilir

Organizasyonla ilgili ve psikososyal faktörler:

- İş yükünün çok fazla olması, gerçekleştirilen görevler üzerinde bir kontrol mekanizmasının bulunmaması, ve otonomi düzeyinin düşük olması
- İş memnuniyetinin düşük olması
- Yüksek hızda, tekrarlı, monoton çalışma
- Meslektaşlardan, gözetmenlerden ve yöneticilerden yeterince destek alınamaması

Bireysel Faktörler:

- Geçmişe yönelik sağlık öyküsü
- Fiziksel kapasite
- Yaş
- Obezite
- Sigara tiryakiliği

Kutu 2: Kas ve iskelet sistemi hastalıklarıyla mücadele: Avrupa yaklaşımı²

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarını önlemek için³:

- Kas ve iskelet sistemi hastalıklarına sebep olabilecek risklerden kaçının
- Kaçınmanın mümkün olmadığı durumlarda bu riskleri değerlendirin
- Risklere kaynağında müdahale edin
- Yapılan işi bireye göre uyarlayın

² Avrupa İş Sağlığı ve Güvenliği Ajansı, 'İşle ilgili alt sırt bölgesi rahatsızlıkları üzerine araştırma', 2000.

³ Konsey Direktifi 89/391/EEC, madde 6.2 temel alınmıştır.

- Değişen teknolojilere ayak uydurun
- Tehlikeli olanları, güvenli olan ya da daha az tehlikeli olanlarla değiştirin
- Vücut üzerindeki yükün tamamını ele alan tutarlı bir genel önleme politikası geliştirin
- Bireysel koruyucu tedbirlerden önce toplu koruyucu tedbirlere ağırlık verin
- Çalışanlarınıza uygun talimatlar verin

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarına yakalanmış olan çalışanlarınızı işyerinde tutun:

- Rehabilitasyon olanakları sağlayın
- Kas ve iskelet sistemi hastalıklarından şikayeti olan ya da geçmişte bu tür hastalıklar geçirmiş olan çalışanların yeniden iş yaşamına entegre edilmesini sağlayın

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarıyla mücadele maliyet-etkindir: hastane sektöründen bir vaka çalışması ⁴

Büyük bir hastanenin çamaşırhanesindeki çalışanların yürüttüğü görevler bu çalışanları sırtın alt bölgesinde ve omuzlarda meydana gelebilecek sakatlık riskiyle karşı karşıya bırakmaktaydı. Bu bölümde çalışanların görevleri; kuru ve ıslak çarşafı uzanmak için öne doğru aşırı eğilmeyi, güç uygulamayı ve biçimsiz duruşlarda çalışmalarını gerektirmekteydi.

Şekil 1: Besleyici oluşu değiştirilmeden önce çalışanların biçimsiz pozisyonlarda çalışması gerekiyordu
Kaynak: HSE, UK.

Uzmanların, çalışanların ve yönetimin katıldığı bir ergonomi değerlendirmesini temel alarak iş istasyonlarında ve çamaşırhane donanımlarında yapılan modifikasyonlar (örn. besleme oluşunu uzatmak gibi, bkz. Şekil 2), iş rotasyonu ve çalışanlara geribildirimde bulunma gibi çeşitli değişiklikler yapılmıştır. Yapılan bu değişikliklerin sonucunda, çalışanların hastalık izinlerinde %62'lik bir azalma, üretkenlikte %12'lik bir artış ve fazla mesai ödemelerinde %20 azalma olduğu ve bunun yanında çalışanların moralinin düzeldiği gözlenmiştir. Yapılan bu müdahalenin toplam maliyeti 29.030 GBP (İngiliz Sterlini) olarak belirtilmiştir: bu sürecin yaşam döngüsünün müdahalenin yapılmasını takip eden üç yıl olduğu düşünülürse, müdahalenin net getirisi 4.38 ayda 209 739 GBP olmuştur.

Şekil 2: Besleyici oluşu değiştirildikten sonra, daha uzun bir oluk ve plastik çarşaf torbaları kullanılırken
Kaynak: HSE, UK.

Avrupa mevzuatı

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesine yönelik eylemlerin başlıca özellikleri, Avrupa direktiflerinde, Üye Devletlerin yönetmeliklerinde ve iyi uygulamalarda tanımlanmaktadır.

Direktifler, ayrıntıları içeren ya da direktiflerin uygulanmasını sağlamaya yönelik hazırlanmış bir dizi Avrupa standardıyla (EN standartları olarak bilinen) desteklenmektedir.⁵ Kas ve iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesiyle ilgili başlıca Avrupa direktifleri aşağıda belirtilmektedir:

- 89/391/EEC: çalışanların sağlık ve güvenlik koşullarının iyileştirilmesini teşvik eden tedbirleri kapsamaktadır
- 89/654/EEC: işyeri için söz konusu olan asgari gereklilikleri kapsamaktadır
- 89/655/EEC: iş ekipmanlarının uygunluğunu kapsamaktadır
- 89/656/EEC: kişisel koruyucu donanımların uygunluğunu kapsamaktadır
- 90/269/EEC: elle kaldırmadan kaynaklanan risklerin belirlenmesini ve önlenmesini kapsamaktadır
- 90/270/EEC: covers the minimum health and safety requirements for work with display screen equipment
- 93/104/EC: çalışma süresinin organizasyonunu kapsamaktadır
- 98/37/EC: makineleri kapsamaktadır
- 2002/44/EC: titreşimden kaynaklanan risklerin belirlenmesini ve önlenmesini kapsamaktadır

⁴ Sağlık ve Güvenlik İdaresi, UK.Araştırma Raporu 491: 'Kas ve iskelet sistemi hastalıklarıyla mücadele çalışmalarını destekleyen maliyet faydalarıyla ilgili çalışmalar'.

⁵ Ajansın websitesinden, <http://osha.europa.eu/topics/msds/> adresinden kas ve iskelet sistemi hastalıklarıyla ilgili Avrupa mevzuatı; <http://osha.europa.eu/legislation> adresinden çalışanların korunmasıyla ilgili AB mevzuatı ile ilgili bilgi alabilir ve Üye Devletlerin sitelerine bağlanarak ulusal mevzuat ve rehberlere ulaşabilirsiniz.

Kas ve İskelet Sistemi Hastalıkları Kampanyası ile ilgili **Ayrıntılı Bilgi** için:

<http://ew2007.osha.europa.eu>

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesi ve bu hastalıklardan şikayeti olan çalışanların işyerinde tutulması konusunda **daha fazla bilgi** için:

<http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Ajans'ın yayınlarıyla ilgili **daha fazla bilgi** için:

<http://osha.europa.eu/publications>

