

## **Kas ve iskelet sistemi hastalıkları, en yaygın işle ilgili hastalıklardan biridir.**

Kas ve iskelet sistemi hastalıkları milyonlarca Avrupalı çalışanı etkilemekte ve işverenlere milyarlarca Avro'ya mal olmaktadır. İşyerinde sağlık ve güvenlik alanındaki uygulamaların kötü olması nedeniyle hastalık izni kullanımının artması, çalışma kalitesinin düşmesi ve üretim kayıplarının meydana gelmesiyle ortaya büyük bir maliyet çıkmaktadır. Kas ve iskelet sistemi hastalıklarıyla mücadele tabii ki öncelikle işyerlerindeki insanların yaşamlarını iyileştirmeyi hedeflemektedir ancak bunun yanında yapılan işte başarılı olmak açısından da önem taşımaktadır.

### **Kas ve İskelet Sistemi Hastalıklarıyla mücadele**

Tüm olası risk faktörlerinin belirlenmesine dikkat edilmelidir özellikle de bir kaç faktörün bir araya gelerek oluşturduğu etkinin çok daha büyük sorunlara yol açabileceği unutulmamalıdır. İşyerinde meydana gelebilecek problemler ve bu problemlerin potansiyel çözümleriyle ilgili olarak personelinizin ve temsilcilerinin görüşlerini alın. Tek bir yaklaşım her zaman sorunlarınızı çözmeyebilir, bu nedenle olağandışı ya da çok ciddi sorunlar karşısında uzman tavsiyesi almaya ihtiyaç duyabilirsiniz.

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarının ortaya çıkmasını engellemek için işyerindeki risk faktörleri belirlenmeli ve bu risklerin önlenmesi ya da azaltılması için çeşitli pratik tedbirlerin alınması gerekmektedir.

**Kas ve iskelet sistemi hastalıklarıyla mücadele edebilmek için 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 içeren entegre bir yönetim yaklaşımı benimsemelisiniz.**

### **Dikkat gösterilmesi gerekli olan alanlar:**

- risk değerlendirmesi ve yönetimi;
- sağlık gözetimi; eğitimi;
- çalışanları bilgilendirme ve görüş alma;
- ergonomik çalışma sistemleri.

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarının ortaya çıkmasında rol oynayabilecek birçok risk faktörü bulunmaktadır; elle yük taşımak, biçimsiz duruşlar, stress, titreşim ve soğuk çalışma ortamları, vb.

### **Önleme:**

- risklerden kaçın ,
- risklere kaynağında müdahale edin ,
- tehlikeli olan araç ya da maddeleri daha az tehlikeli olanlarıyla değiştirerek riskleri azaltın,
- önlenemeyen riskleri değerlendirin ve control altına alın,

yapılan işi bireye göre düzenleyin,  
teknik gelişmeleri izleyerek uyum sağlamaya çalışın,  
önlemeye yönelik politikalar geliştirin,  
çalışanlarınıza sağlık ve güvenlik konusunda bilgi ve talimatlar verin.

### **Kas ve iskelet sistemi hastalıklarından şikayetçi olan çalışanları işyerinde tutmak için:**

rehabilitasyon olanakları sağlayın,  
çalışanlarınızın işyerine yeniden entegre olmasına yardımcı olun.

### **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.

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarının önlenmesiyle ilgili başlıca Avrupa direktifleri aşağıda belirtilmektedir:

- 89/391, çalışanların sağlık ve güvenlik koşullarının iyileştirilmesini teşvik eden tedbirleri kapsamaktadır;
- 89/654, oturma düzeni, aydınlatma, sıcaklık ve iş istasyonu gibi, işyerinde bulunması öngörülen asgari sağlık ve güvenlik standartlarını kapsamaktadır;
- 89/655, iş ekipmanlarının uygunluğunu kapsamaktadır;
- 89/656, kişisel koruyucu donanımların uygunluğunu kapsamaktadır;
- 90/269, elle kaldırmadan kaynaklanan risklerin belirlenmesini ve önlenmesini kapsamaktadır;
- 90/270, ekranlı araçlarla yapılan işlerde bulunması gereken asgari sağlık ve güvenlik standartlarını kapsamaktadır;
- 93/104, çalışma süresinin organizasyonunu kapsamaktadır
- 98/37, makineleri kapsamaktadır;
- 2002/44, titreşimden kaynaklanan risklerin belirlenmesini ve önlenmesini kapsamaktadır.

[İşle ilgili kas ve iskelet sistemi hastalıklarıyla ilgili Avrupa Mevzuatı](#) konusunda daha fazla bilgi alın.

### **Nereden yardım alabilirsiniz**

İşyerindeki iş sağlığı ve güvenliği personeli  
Sendikalar  
Ulusal sağlık ve güvenlik mercileri.