

Choroby układu mięśniowo-szkieletowego, związane z pracą

Europejski priorytet

- Praca ręczna i czynności powtarzalne (monotypowe) niosą ze sobą istotne zagrożenia, wymagające szczególnej uwagi w całej Europie (3)(4)(5)(6).
- W związku z powyższym, tematem Europejskiego Tygodnia Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, organizowanego w październiku 2000 r. w każdym z państw członkowskich Unii Europejskiej, wybrano hasło „Odwróć się plecami do chorób układu mięśniowo-szkieletowego”.
- Zapobieganie chorobom układu mięśniowo-szkieletowego należy w Europie do priorytetów ze względu na powszechność występowania tych chorób oraz związane z nimi koszty.
- Zapobieganie tym chorobom należy do priorytetów także dlatego, że większości związanych z nimi problemów można zapobiec lub ograniczyć je poprzez stosowanie się do istniejących przepisów bhp oraz przykładów dobrej praktyki (4).
- Ogólnoeuropejskie raporty wykazują, jak bardzo pilna jest konieczność zajęcia się tą sprawą.

Powszechność występowania chorób układu mięśniowo-szkieletowego w Europie

- Choroby układu mięśniowo-szkieletowego (ang. Musculoskeletal Disorders – MSD) obejmują szeroki zakres problemów zdrowotnych. Do głównych grup należą bóle/urazy kręgosłupa oraz związane z pracą choroby kończyn górnych, powszechnie znane jako urazy wynikające z chronicznego przeciążenia organizmu (ang. Repetitive Strain Injuries – RSI). Choroby te dotyczą również kończyn dolnych.
- Do przyczyn wymienionych chorób należą: podnoszenie ciężarów, zła postawa ciała oraz czynności powtarzalne. Niektóre rodzaje chorób wiążą się z wybranymi zadaniami lub zawodami.
- Każdego roku milionom pracowników w Europie, ze wszystkich rodzajów zawodów i sektorów zatrudnienia, podczas wykonywania pracy zagraża zapadnięcie na choroby układu mięśniowo-szkieletowego.

wego. W ekspertyzach europejskich można znaleźć wiele przekonujących dowodów na to, że choroby układu mięśniowo-szkieletowego, jak np. choroby kręgosłupa, szyi i kończyn górnych, są istotnym problemem zdrowotnym i ekonomicznym. Ponadto zwiększa się liczba przypadków tych chorób (3)(4)(7).

- Choroby układu mięśniowo-szkieletowego należą do problemów zdrowotnych związanych z pracą, powszechnie zgłaszanych przez europejskich pracowników: 30% pracowników skarży się na bóle kręgosłupa, 17% skarży się na bóle mięśniowe kończyn górnych i dolnych, 45% zgłasza, że pracuje w bolesnych lub męczących pozycjach ciała; od 33% pracowników wymaga się, aby podczas pracy podnosili ciężkie przedmioty (7). Analizę niektórych z tych danych według państw Unii Europejskiej, przedstawiono w ramce 2.
- Wymieniony wyżej odsetek – 30% – pracowników, którzy każdego roku zgłaszają cierpienie z powodu bólów kręgosłupa, odpowiada liczbie 44 milionów pracowników europejskich (7).
- Problemy zdrowotne wahają się od dyskomfortu i drobnych bólów do bardziej poważnych stanów zdrowotnych, wymagających zwolnienia z pracy oraz leczenia medycznego, a nawet szpitalnego.
- Efekty leczenia i rekonwalescencji często nie są satysfakcjonujące, szczególnie w przypadkach chronicznych. Dlatego końcowym efektem może być trwała niepełnosprawność lub utrata pracy.

Rozpoznawanie zagrożeń związanych z chorobami układu mięśniowo-szkieletowego

Istnieją wyraźne dowody, że choroby układu mięśniowo-szkieletowego są silnie powiązane z wykonywaną pracą (4). Uznano, że ich przyczyny wynikają z obowiązujących systemów pracy (4)(7). Główne czynniki zagrożeń przedstawiono w ramce 1.

Ramka 1 – Czynniki, które zwiększają zagrożenie chorobami układu mięśniowo-szkieletowego

Fizyczne aspekty pracy

podnoszenie ciężarów
wadliwa pozycja ciała
często powtarzające się czynności
praca wymagająca użycia siły
bezpośredni nacisk mechaniczny na tkanki ciała
wibracje przenoszone na ciało

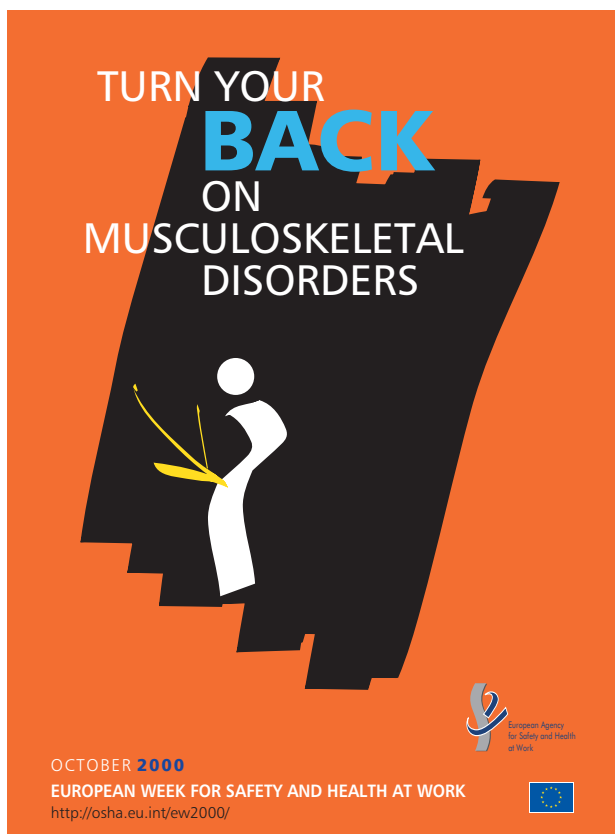
Środowisko pracy i organizacja pracy

tempo pracy
praca powtarzalna
modele czasu pracy
systemy płatności
praca monotonna
zmęczenie
praca w mikroklimacie zimnym
sposób, w jaki pracownicy postrzegają organizację pracy
psychospołeczne czynniki pracy

Wymienione wyżej czynniki występują w wielu miejscach pracy w Europie. Na przykład, 7% pracowników w Unii Europejskiej zgłasza, że ich praca wymaga wykonywania krótkich, powtarzających się czynności; 57% zgłasza, że ich praca wymaga wykonywania powtarzających się ruchów rąk lub ramion; 56% pracuje w ścisłych/napiętych i nieprzekraczalnych terminach; 54% skarży się na wysokie tempo pracy; 42% nie ma wpływu na to, kiedy będzie przerwa w pracy; 31% nie ma wpływu na tempo pracy (7).

Grupy zagrożone

- Najbardziej narażeni są pracownicy wykwalifikowani oraz pracownicy niewykwalifikowani pracujący w zawodach związanych z pracą ręczną.
- Choroby kończyn górnych dotyczą w większym stopniu pracujących kobiet niż pracujących mężczyzn (4)(7), głównie z powodu rodzaju prac zleczanych pracownikom płci żeńskiej. Przykładowo, 35% pracujących kobiet w Unii Europejskiej oraz 31% pracujących mężczyzn (7) stale wykonuje prace powtarzalne.



- Starsi pracownicy w Europie zgłaszają więcej problemów związanych z chorobami układu mięśniowo-szkieletowego niż młodszy. Przykładowo, europejska średnia dla zgłaszanych przypadków bólów kręgosłupa wynosi 30%, natomiast wśród osób 15–24-letnich wynosi ona 25%, a wśród osób 55-letnich i starszych – 35% (7). Wiele starszych pracowników spędziło więcej czasu przy pracy w warunkach sprzyjających wystąpieniu chorób układu mięśniowo-szkieletowego. Ponadto systemy pracy projektowane są głównie z myślą o młodych i zdrowych pracownikach płci męskiej (7).
- Pracownicy szczególnie narażeni, jak np. pracujący na zasadzie umowy na czas określony lub zatrudnieni przez agencje pośrednictwa pracy, dużo częściej wykonują prace powtarzalne oraz prace wymagające przyjmowania bolesnych/męczących pozycji ciała (7).

Ograniczanie kosztów ekonomicznych

- Choroby układu mięśniowo-szkieletowego związane z pracą przynoszą osobom dotkniętym nimi ból i cierpienie, zarówno w pracy jak i w domu.
- Chociaż nie ma żadnych dokładnych liczb, to wg szacunkowych danych z państw członkowskich Unii Europejskiej koszty ekonomiczne wszystkich problemów zdrowotnych związanych z pracą wahają się od 2,6 do 3,8% produktu krajowego brutto (8).
- Duża część tych kosztów – przypuszczalnie 40-50% – wiąże się z chorobami układu mięśniowo-szkieletowego (7). Dostępne dane szacunkowe odnoszące się do chorób układu mięśniowo-szkieletowego wskazują na koszty między 0,5% a 2% PKB (4).
- Każdego roku w Europie, na skutek problemów zdrowotnych łączących się z wykonywanym przez pracowników zawodem (7), traconych jest ponad 600 milionów dni roboczych.
- Koszty dla europejskiego biznesu to: zmniejszona produkcja, choroby pracowników, koszty odszkodowania i ubezpieczenia, utrata doświadczonych pracowników oraz koszty rekrutacji i szkolenia nowych pracowników, wpływ dyskomfortu lub złego zdrowia na jakość pracy wykonywanej przez zatrudnione osoby.
- Zapobieganie chorobom związanym z pracą to dobry biznes.

Zapobieganie chorobom układu mięśniowo-szkieletowego

Wielu chorobom układu mięśniowo-szkieletowego można zapobiec dzięki poprawie ergonomii pracy oraz poprzez modyfikację organizacji pracy i miejsc pracy na podstawie szacowania czynników zagrożeń (4). Zasada ta została już włączona do bieżących wytycznych Unii Europejskiej oraz ustawodawstwa państw członkowskich (10). Dostępne są również wskazówki praktyczne oraz narzędzia zapobiegania. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w następnym publikacji z serii *Fakty (Facts)* pt. *Zapobieganie chorobom układu mięśniowo-szkieletowego, związanym z pracą*.

Ramka 2

	AUS	BEL	DAN	FIN	FRA	NIE	GRE	IRL	WŁO	LUX	POR	HIS	SZW	HOL	W. B.	UE
Zagrożenia oraz problemy zdrowotne związane z pracą																
Bóle kręgosłupa	31	21	30	33	29	34	44	13	32	32	39	35	31	17	23	30
Bóle mięśniowe w rękach lub nogach	14	9	24	29	19	13	37	6	19	13	31	24	24	10	11	17
Nieobecność w pracy																
% przypadków nieobecności w pracy w wyniku problemów zdrowotnych w ciągu ostatnich 12 miesięcy	36	26	15	30	21	34	18	16	17	29	22	19	13	27	16	23

Źródła: *Druga europejska ekspertyza dot. warunków pracy (Second European Survey on Working Conditions)* – Europejska Fundacja na rzecz Poprawy Warunków Życia i Pracy, 1996 r.

Więcej informacji

Więcej informacji na temat Europejskiego Tygodnia Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy oraz zapobiegania chorobom układu mięśniowo-szkieletowego można znaleźć na stronie WWW Agencji, pod adresem: <http://osha.eu.int>, gdzie można bezpłatnie pobrać pełny tekst publikacji. Link <http://osha.eu.int/ew2000> udostępni strony dotyczące Europejskiego Tygodnia.

Bibliografia

- Odwróć się plecami do chorób układu mięśniowo-szkieletowego (Turn your back on work related musculoskeletal disorders)* – ulotka informacyjna Agencji dotycząca Europejskiego Tygodnia 2000 r.
- Zapobieganie chorobom układu mięśniowo-szkieletowego (Preventing work related musculoskeletal disorders)* – publikacja Facts Agencji.
- Stan bezpieczeństwa i zdrowia w pracy w państwach członkowskich (The State of Occupational Safety and Health in the Member States)* – raport Agencji 2000 r.
- Choroby układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych, związane z pracą (Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders)* – raport Agencji oraz publikacja Facts pod tym samym tytułem, 2000 r.
- Urazy wynikające z chronicznego przeciążenia organizmu (RSI) (Repetitive Strain Injuries)* – raport Agencji, 2000 r.
- Priorytety i strategie w polityce bezpieczeństwa i zdrowia w państwach członkowskich Unii Europejskiej (Priorities and strategies in Occupational safety and health Policy in the Member States of the European Union)* – raport Agencji, 1997 r.
- P. Paoli.: *Dane z europejskiej ekspertyzy nt. warunków pracy (Data from the European survey on working conditions)* – Europejska Fundacja na rzecz Poprawy Warunków Życia i Pracy, artykuł niepublikowany, czerwiec 1999 r.
- Aspekty ekonomiczne bezpieczeństwa i higieny pracy w państwach członkowskich Unii Europejskiej (Economic impact of occupational safety and health in the Member States of the European Union)* – raport Agencji, 1998 r.
- Warunki pracy w Unii Europejskiej [podsumowanie ekspertyzy z 1996 r.] (Working conditions in the European Union [summary of Survey 1996])* – Europejska Fundacja na rzecz Poprawy Warunków Życia i Pracy.
- Na witrynie WWW Agencji znajdują się linki do stron z ustawodawstwem Unii Europejskiej oraz do witryn państw członkowskich, gdzie można znaleźć krajowe ustawodawstwo obowiązujące w tych państwach oraz wytyczne.