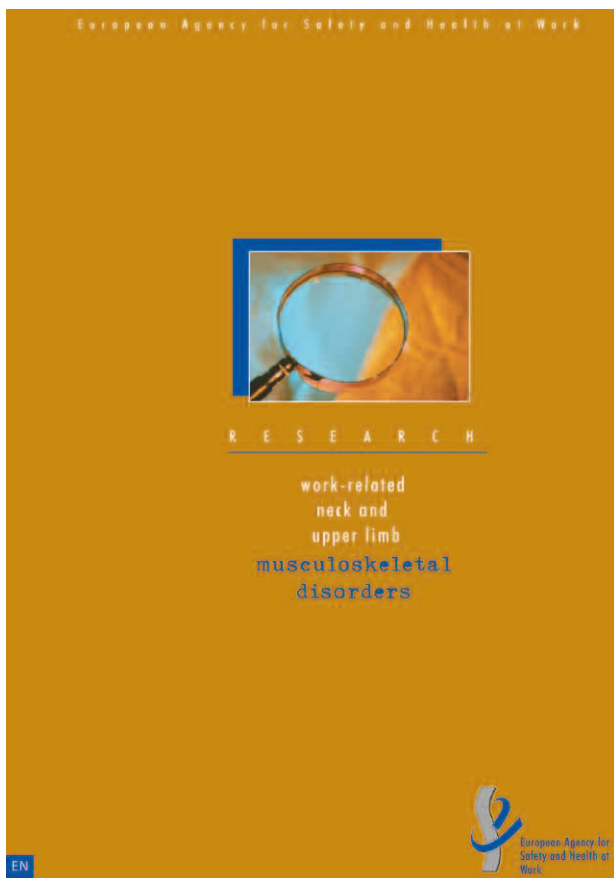


## Choroby układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych, związane z pracą

### Streszczenie raportu Agencji

Choroby układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych, związane z pracą, należą do najpowszechniejszych chorób zawodowych i dotyczą milionów europejskich pracowników we wszystkich sektorach zatrudnienia. W niniejszej publikacji z serii *Fakty (Facts)* przedstawiono główne wnioski z raportu Agencji, którego celem była ocena rozmiaru, przyczyn i sposobów zapobiegania temu problemowi.



Raport na temat chorób układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych, związanych z pracą, został przygotowany i opublikowany przez Europejską Agencję Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy. Raport zawiera przegląd aktualnej wiedzy naukowej odnośnie do przyczyn powstawania wymienionych chorób oraz strategii radzenia sobie z nimi. Treść zaakceptował zespół ekspertów naukowych. Udział w przygotowaniu raportu mieli również przedstawiciele pracodawców i pracowników, a także przedstawiciele oficjalnych władz z państw członkowskich Unii Europejskiej. Prace zostały rozpoczęte na zlecenie Komisji Europejskiej i wykonane przez University of Surrey z Wielkiej Brytanii.

### Główne wnioski i zalecenia

- Aktualna wiedza naukowa dostarcza już pracodawcom dostatecznych informacji, umożliwiających zapobieganie rozwojowi chorób układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych u najbardziej zagrożonych pracowników.
- Rozwiązanie problemu braku dostępnych dla państw członkowskich jednolitych metod radzenia sobie z wymienionymi chorobami wymaga przeprowadzenia konsultacji.
- W kilku obszarach konieczne jest przeprowadzenie dalszych badań.

### Rozmiar problemu

Istnieją przekonujące dowody w obrębie Unii Europejskiej, że choroby układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych, związane z pracą, stanowią poważny problem w odniesieniu do zdrowia pracowników i kosztów miejsca pracy. Rozmiar tego problemu prawdopodobnie jeszcze się zwiększy, ponieważ pracownicy są coraz bardziej narażeni na czynniki powodujące te choroby.

Dane z krajów skandynawskich oraz Holandii wskazują, że koszty związane z wymienionymi chorobami wynoszą 0,5 ÷ 2% produktu krajowego brutto.

Chociaż badania wykazały, że omawiane choroby dotyczą znaczącego odsetka pracowników we wszystkich państwach członkowskich Unii Europejskiej, to zgłoszony zasięg występowania w poszczególnych państwach jest dość zróżnicowany. Bezpośrednie porównanie zebranych i przeanalizowanych na różne sposoby danych jest trudne i nie wiadomo, czy dane te są wiarygodne. Rezultaty badań opartych na tym samym schemacie wykazały duże różnice. Wyjaśnienie przyczyn rozbieżności wymaga dalszego rozpatrzenia.

### Grupy ryzyka

Choroby układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych, związane z pracą, mogą występować u pracowników wszystkich zawodów i sektorów zatrudnienia. Jednak niektóre grupy zawodowe wydają się szczególnie narażone.

*Do grup wysokiego ryzyka oraz specyficznych i bardziej narażonych gałęzi przemysłu należą:*

- rolnictwo, leśnictwo oraz rybołówstwo
- produkcja przemysłowa, górnictwo
- obsługa maszyn
- rzemieślnicy, krawiectwo
- budownictwo
- handel hurtowy, handel detaliczny i punkty naprawy
- hotele, restauracje i gastronomia
- sekretarki i maszynistki
- pracownicy załadunkowi/rozładunkowi.

Istnieją dowody, że omawiane choroby w większym stopniu dotyczą kobiet niż mężczyzn, głównie z powodu wykonywanych przez nie prac, a mniej w wyniku jakichkolwiek innych czynników społecznych czy czynników związanych z płcią. Znaczenie czynnika płci pracowników oraz jego wpływ na system pracy w zasadzie nie były uwzględniane w badaniach związanych z przygotowaniem raportu i wymagają osobnego rozpatrzenia.

### Biologiczna przyczyna chorób

Poważne argumenty przemawiają za tym, że choroby układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych mają podłoże biologiczne. Badania naukowe z zakresu biomechaniki, modelowania matematycznego i bezpośredniego pomiaru zmian psychologicznych dostarczają spójnych i przekonujących argumentów za biomechanicznym wywoływaniem patologii związanych z chorobami obejmującymi mięśnie, nerwy, ścięgna i inne tkanki ciała.

Zrozumienie mechanizmów biologicznych leżących u podstaw omawianych chorób jest trudne z powodu ich zróżnicowania. Przykładowo, wiedza o zespole cieśni kanału nadgarstka (*carpal tunnel syndrome*) jest imponująca, podczas gdy nad niektórymi innymi rodzajami chorób trzeba przeprowadzić dalsze badania. Jednak nawet w odniesieniu do chorób nie w pełni opracowanym naukowo, istnieją wiarygodne hipotezy przemawiające za biologiczną przyczyną ich powstawania, a badania nad potwierdzeniem tych hipotez nadal trwają.



## Powiązanie chorób układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych z pracą

Z doniesień naukowych wynika, że istnieje ścisły związek między niektórymi rodzajami chorób układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych a wykonywaną pracą, szczególnie tam gdzie pracownicy są silnie narażeni na czynniki wywołujące te choroby.

Następujące czynniki zwiększają ryzyko wystąpienia chorób układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych:

- niewłaściwa pozycja ciała
- często powtarzające się czynności
- praca wymagająca użycia dużych sił
- wibracje przenoszone z dłoni na ramię
- bezpośredni nacisk mechaniczny na tkanki ciała
- praca w mikroklimacie zimnym
- niewłaściwa organizacja pracy
- sposób, w jaki pracownicy odbierają organizację pracy (czynniki psychospołeczne).

Znajomość wzajemnego oddziaływania między różnymi czynnikami (oraz wpływu kombinacji tych czynników na ogólny stopień ryzyka powstania urazów) jest dość ograniczona. Oznacza to, że trudno jest dokładnie oszacować stopień ryzyka powstania urazów w zmieniających się warunkach narażenia na czynniki zagrożenia w miejscu pracy. Mimo to można i należy zidentyfikować pracowników z grup ekstremalnego narażenia. Powinno to stanowić priorytet dla wszelkich strategii zorientowanych na zapobieganie.

Badania wskazują, że ograniczenie obciążenia biomechanicznego, powodowanego przez czynniki zagrożenia w miejscu pracy, zmniejsza powszechność chorób układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych.

## Zakres zapobiegania

Aktualna wiedza naukowa i ogólne wytyczne zawarte w europejskich dyrektywach związanych z bezpieczeństwem i zdrowiem oraz wskazówki z innych źródeł stanowią podstawę dla niektórych strategii zapobiegania chorobom układu mięśniowo-szkieletowego szyi i kończyn górnych. Należą do nich:

- szacowanie zagrożeń
- badanie zdrowia pracowników
- informowanie pracowników
- szkolenia
- ergonomiczne systemy pracy
- zapobieganie zmęczeniu pracowników.

Podejście ergonomiczne polega na uwzględnianiu wszystkich zagadnień związanych z miejscem pracy, wyposażeniem, metodami pracy, organizacją pracy, itd. w celu rozpoznania problemu i znalezienia właściwego rozwiązania. Odpowiednie podejście ergonomiczne w odniesieniu do pojedynczej, specyficznej choroby może pomóc zapobiec innym chorobom. Dzieje się tak z powodu istnienia procesów biologicznych, wspólnych dla kilku różnych chorób.

Organizacje zaangażowane w ergonomię zapobiegawczą i programy zdrowia zawodowego powinny pomagać w promowaniu działań innych organizacji. Należy je również zachęcać do oceniania efektywności programów zapobiegawczych.

## Potrzeba uzgodnień wewnątrz Unii Europejskiej

Bieżąca wiedza naukowa stanowi już dla pracodawców wystarczającą bazę informacyjną, umożliwiającą ochronę najbardziej narażonych pracowników. Raport wykazuje jednak potrzebę przeprowadzenia dalszych konsultacji i porozumienia na stopniu europejskim w kilku obszarach:

- nie istnieją na razie jednolite kryteria szacowania ryzyka chorób mięśniowo-szkieletowych w całej Unii Europejskiej
- konieczne jest przeprowadzenie dalszych konsultacji odnośnie do szacowania zagrożeń tymi chorobami, w celu stworzenia jednolitego podejścia.

## Jak uzyskać raport

Pełny tekst całego raportu w języku angielskim jest dostępny na witrynie WWW Agencji pod adresem: <http://agency.osha.eu.int/publications/reports>.

Wydrukowaną wersję raportu *Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders*, Buckle, P., Devereux J., Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, 1999, ISBN 92-828-8174-1, można zamówić w Biurze Publikacji Komisji Europejskiej (EC Publications Office) EUR-OP w Luksemburgu: <http://eur-op.eu.int/> lub u pośredników. Cena wynosi 7 euro (bez VAT).

## Kampania informacyjna Unii Europejskiej na rzecz walki z chorobami mięśniowo-szkieletowymi

Jako temat Europejskiego Tygodnia Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy, organizowanego w październiku 2000 r. w każdym z 15 państw członkowskich Unii Europejskiej, wybrano hasło „Odwróć się plecami do chorób układu mięśniowo-szkieletowego”. Agencja wydała publikacje z serii *Fakty (Facts)* oraz inne materiały informacyjne, wspierające Tydzień. Bezpośredni link do informacji poświęconych Europejskiemu Tygodniowi to: <http://osha.eu.int/ew2000/>.