



Tervislikud töökohad VÄHENDA VAD KOORMUST



Luu- ja lihaskonna toetamine töökohal

Põhipunktid

Miks on oluline ennetada tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevusi ning edendada ELi töötajate seas luu- ja lihaskonna head tervist?

- See on oluline ELi töötajate elukvaliteedi tagamiseks ning kestliku töö, tootlikkuse ja sotsiaalkindlustussüsteemi saavutamiseks.
- Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused on endiselt üks ELi kõige tavalisemaid tööga seotud terviseprobleeme ning üks sagedasemaid töövõimetuse ja haiguspuhkuse põhjusi.
- Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused tekitavad tohutuid kulusid töötajatele, tööandjatele, tervishoiuteenustele ning kogu ühiskonnale ja majandusele.
- Luu- ja lihaskonna vaevusi saab ennetada ja ohjata. Seega saab luu- ja lihaskonna vaevustega seotud suuri kulusid vähendada. Investeeringud töötajate tööelu kvaliteeti, ettevõtetesse ja sotsiaalkindlustussüsteemidesse tasuvad end ära.
- Arvestades ELi vananeva tööjõu vajadust jääda terveks ja tootlikuks, peavad organisatsioonid kiiresti võtma kasutusele luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise poliitikat, et vähendada selliseid tööga seotud vaevusi.
- Lisaks uute vaevuste ennetamisele, peab töökohtade luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise poliitika lahutamatuks osaks olema ka töötajate taastusravi ja tööle naasmise toetamine.

Kõiki infolehti ja muid kampaaniamaterjale saab alla laadida EU-OSHA tervislike töökohtade kampaania veebilehelt (<https://healthy-workplaces.eu/et>).

Tervislikud töökohad vähendavad koormust

Euroopa Tööohutuse ja Töetervishoiu Amet (EU-OSHA) viib aastatel 2020–2022 läbi üleeuroopalise kampaania, et suurendada teadlikkust tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevustest ning nende ennetamise olulisusest. Eesmärk on innustada tööandjaid, töötajaid ja muid sidusrühmi tegema koostööd luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamiseks ning edendada ELi töötajatel luu- ja lihaskonna head tervist.

Mis on tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused?

Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused on anatoomiliste struktuuride, näiteks lihaste, liigeste, kõõluste, sidemete, närvide, luude ja paikse vereringe kahjustused, mida põhjustavad või süvendavad peamiselt töö ja vahetu töökeskkonna mõjud¹.

Enamik tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevusi on kumulatiivsed tervisehäired, mis tekivad näiteks korduvast kokkupuutest suurte koormustega pika aja jooksul. Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused võivad olla ka ägedad traumad, näiteks tööõnnetuse tagajärjel saadud luumurrud.

Töötajatel võivad esineda järgmised tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste liigid:



selja- ja kaelavalu, mis on ühed kõige tavalisemad tervisehäired;



lihasevigastused, mida võivad põhjustada pingutatavad või korduvad toimingud;



liigeseprobleemid, mis võivad tekkida füüsilise kulumise, haiguse või tööõnnetuse tagajärjel;



luuprobleemid, näiteks luumurrud, mida tüüpiliselt põhjustavad tööõnnetused.

Levimus

Euroopas esineb luu- ja lihaskonna vaevusi miljonitel töötajatel. Luu- ja lihaskonna vaevused on endiselt Euroopas kõige tavalisemad tööga seotud terviseprobleemid. Euroopa töötingimuste kuuenda uuringu andmetel on Euroopa Liidus luu- ja lihaskonna vaevusi ligikaudu kolmel viiendikul töötajatest². Kõige tavalisemad luu- ja lihaskonna vaevuste liigid, millest töötajad teatasid, on seljavalu ja ülajäsemete lihasvalu.

Vaatamata tegevusele, millega ennetada töötajatel luu- ja lihaskonna vaevuste ning seonduvate riskitegurite tekkimist, on luu- ja lihaskonna vaevused ELi töötajate hulgas endiselt väga tavalised. Sellel on mitmeid seletusi, näiteks järgmised:

- korduv töö, inimeste või raskuste tõstmine või teisaldamine – üsna tavaline ja suureneb (vt joonis);
- uued ja tekkivad luu- ja lihaskonna vaevuste riskitegurid, näiteks pikaajaline istumine (vt joonis), psühhosotsiaalsed tegurid või terviseprobleemid, näiteks tööstress – samuti suureneb;
- tööelu muutused, näiteks uued tehnoloogiad, uued tööprotsessid, töö korraldamise uued viisid;
- demograafilised tegurid, näiteks vananev ELi elanikkond;
- rahvaterviseprobleemid, näiteks pikaajaline istumine, rasvumine, vähene füüsiline aktiivsus.

Luu- ja lihaskonna vaevuste riskitegurid

Luu- ja lihaskonna vaevusi võivad soodustada mitmed erinevad tegurid, näiteks füüsilised ja biomehaanilised, organisatsioonilised ja psühhosotsiaalsed ning individuaalsed tegurid. Tegurid võivad toimida sõltumatult või koos. Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste hindamisel tuleb arvestada üheaegset kokkupuudet mitme riskiteguriga.

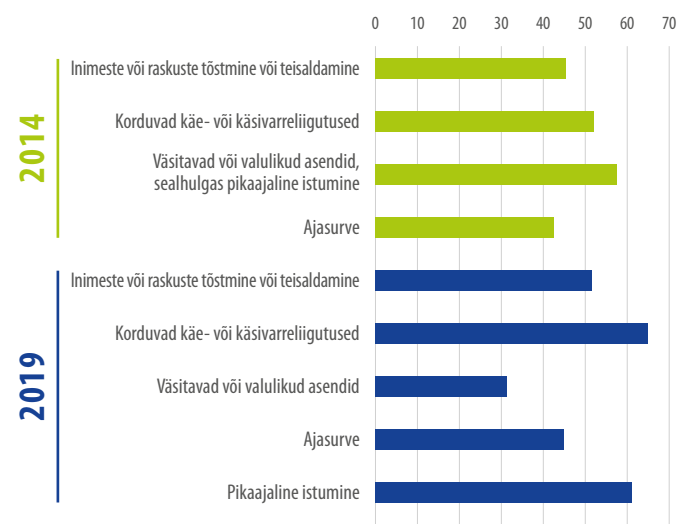
Tegurid, mis võivad osaleda tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste tekkes

Teguri liik	Näited
Füüsilised ja füsioloogilised tegurid	<ul style="list-style-type: none">• Raskete esemete tõstmine, kandmine, lükkamine või tõmbamine, töövahendite kasutamine• Korduvad või jõudu nõudvad liigutused• Pikaajaline füüsiline pingutus• Ebamugavad ja staatilised asendid (nt põlvitamine, käte hoidmine õlgadest kõrgemal, pikaajaline seismine ja istumine)• Ülajäsemete või kogu keha vibratsioon• Külmed või kuumused• Kehapingeid põhjustav tugev müra• Halb töökohtade paigutus ja halb töökeskkond
Organisatsioonilised ja psühhosotsiaalsed tegurid	<ul style="list-style-type: none">• Pingeline töö, suur töökoormus• Pikk tööaeg• Puhkepauside puudumine või tööasendi muutmise võimaluse puudumine• Tööülesannete ja -koormuse valimise võimaluse puudumine• Ebaselged/vastuolulised rollid• Korduv monotoonne kiire töö• Töökaaslaste ja/või juhi toetuse puudumine
Individaalsed tegurid	<ul style="list-style-type: none">• Varasem tervislik seisund• Füüsilised võimed• Vanus• Rasvumine/ülekaal

1 EU-OSHA, teabeleht 71 „Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused“, 2007. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>.

2 EU-OSHA, „Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused: levimus, kulud ja demograafilised andmed ELis“, 2019, lk 46. Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>.

Ettevõttes tuvastatud luu- ja lihaskonna vaevuste riskitegurite näited (% ettevõtetest, EL 27, 2019 ja 2014)



Alus: kõik EL 27 ettevõtteid, 2014. ja 2019. aasta uute ja tekkivate riskide Euroopa ettevõtete uuringud (ESENER).
NB! „Pikaajaline istumine“ ja „väsitavad või valulikud asendid“ on uued 2019. aasta ESENERi lisatud tegurid. Varem kuulusid mõlemad sama teguri alla: „väsitavad või valulikud asendid, sealhulgas pikaajaline istumine“.

Vajadus käsitleda tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevusi

Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused põhjustavad tohutuid kulusid töötajatele, tööandjatele, tervishoiuteenustele ning kogu ühiskonnale ja majandusele.

Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste otsesed kulud on muu hulgas ressursid, mida kasutatakse tervishoius (haiguste diagnostika ja ravi ning taastusravikulud), ravimite jaoks ja töötajatele makstavad hüvitised.

Kaudsed kulud on muu hulgas kulud, mille tekitab tööl eemalolek, töörühmade häired, vähenenud tootlikkus, tootmisviivitused ja haigestunud töötajate asendamine (sh uute töötajate koostamine). Need kaudsed kulud on mitu korda suuremad kui ettevõtete otsesed kulud.

Seega on peale juriidiliste kohustuste ka ärilisi põhjuseid, miks tasub käsitleda luu- ja lihaskonna vaevusi töökohas. Luu- ja lihaskonna vaevusi saab ohjata ja ennetada ning seega saab nendega seotud kulusid vähendada. Investeeringud töökohtadesse, sotsiaalkindlustussüsteemidesse ja töötajate tööelu kvaliteeti tasuvad end ära.

Töökohas luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamine ja ohjamine

Töökohaga seotud luu- ja lihaskonna vaevusi saab ennetada ja ohjata.

Seda on võimalik saavutada luu- ja lihaskonna vaevuste ohjamise tervikliku juhtimisega, mis põhineb tööohutuse ja töötervishoiu raamdirektiivi³ põhimõtetel, millest olulisemad on järgmised:

- töökoha riskide hindamine;
- ennetushierarhia;
- töötajate osalus.

Luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamiseks tuleb läbi viia riskianalüüs, eesmärgiga riskid tuvastada ja püüda neid kõrvaldada. Tuleb rakendada tõhusaid meetmeid, selleks et vähendada ja ennetada luu- ja lihaskonna vaevuste riskitegureid, isegi kui on vähetõenäoline, et kõik riskid saavad kõrvaldatud.

Kaasavat lähenemist kasutavad organisatsioonid suudavad edukaid sekkumisi rakendada palju tõenäolisemalt kui organisatsioonid, kes seda ei kasuta. Üks võimalus töötajate rühmade aktiivseks kaasamiseks ohtude märkamisel ja riskihindamisel ning lahenduste valikul on keha ja ohtude kaardistamise interaktiivsete meetodite kasutamine.

Lisaks uute vaevuste ennetamisele peab töökoha luu- ja lihaskonna vaevuste poliitika lahutamatu osa olema ka selliste vaevustega töötajate taastusravi ja tööle naasmise toetamine. Luu- ja lihaskonna vaevuste tõhus ennetamine vajab varajast sekkumist. See tähendab, et tööandja peab asuma luu- ja lihaskonna vaevusi ennetama kohe, kui ta saab probleemist teada (kui töötaja teatab luu- ja lihaskonna probleemidest). See võimaldab tööandjal olukorda hallata ja tagada, et probleem ei süvene; tähelepanuta jätmine võib kahjustada töötajate tervist ja ettevõtte tootlikkust. Kui töötaja on luu- ja lihaskonna vaevuste tõttu juba haiguspuhkusel, on tööandja roll tööle naasmise toetamisel väga oluline. Sageli võivad töökoha lihtsad muudatused, kohandused ja tugimehhanismid aidata töötajatel, kellel on kroonilised ning valulikud luu- ja lihaskonna vaevused, jätkata töötamist ja tagada, et töö vaevusi ei süvendaks.

Luu- ja lihaskonna vaevuste riske käsitlevate meetmete arutamisel ja kokkuleppimisel on oluline järgida ennetamise üldpõhimõtteid. Ennetusmeetmete hierarhia kohaselt (vt joonist allpool) tuleb esmajärjekorras rakendada meetmeid, mis kõrvaldavad ohu või vähemalt leevendavad selle raskust.



Kuigi luu- ja lihaskonna vaevusi saab ennetada, on need Euroopas endiselt kõige tavalisemad tööga seotud terviseprobleemid

Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise üldpõhimõtted ja ennetusmeetmete näited⁴

Vältige riske:

- automatiseerige tõstmis- ja teisaldamistoimingud.

Võideldge võimalike riskidega nende tekkekohas:

- vähendage raskete esemete tõstmise kõrgust.

Kohandage töö üksikisikule:

- kavandage selline töökeskkond, et töötajatel oleks piisavalt ruumi töötada õiges asendis;
- valige reguleeritavad toolid ja lauad (nt seistes töötamise lauad, mis võimaldavad töötajatel vaheldumisi istuda ja seista);
- võimaldage täita tööülesandeid mitmeti;
- võimaldage puhkepause.

Kohanege tehnika arenguga:

- olge kursis uute abivahenditega ning ergonoomilisemate seadmete ja vahenditega.

Asendage riskantne tegevus ohutu või vähem riskantsega:

- asendage (väga) raskete esemete käsitsi teisaldamine mehaanilise teisaldamisega.

Töötage välja sidus ennetuspoliitika, mis hõlmab tehnikat, töökorraldust, töötingimusi, sotsiaalseid suhteid ja töökeskkonda.

Rakendage kõigepealt ühismeetmed:

- eelistage hea haarduvusega käepidemeid libisemisvastastele töökinnastele, korraga väiksema raskuse tõstmist seljavöödele (nimmetugedele).

Tagage töötajatele heal tasemel koolitus ja juhendamine:

- tagage praktiline koolitus tööseadmete (tõsteseadmete, istmete, mööbli) õige kasutamise ja ohutute tööasendite kohta (istudes, seistes).

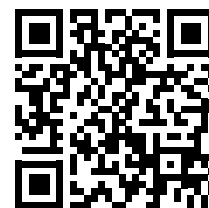
⁴ Meetmed esitatakse näidetena (nagu kõik, mida nimetatakse siin teabelehel). Enamikku meetmetest võib pidada hea tava näideteks ja seepärast ei ole need tingimata kohustuslikud ega asjakohased kõigi töökohtade suhtes. Meetmete asjakohasus sõltub iga töökooha eripärast (ja riskihindamiste tulemustest).

Vahendid

EU-OSHA, „Terved töötajad, edukad ettevõtted – töökooha heaolu praktiline juhend: psühhosotsiaalsete riskide ning luu- ja lihaskonna vaevustega toimetulek väikeettevõtetes“.
Avaldatud aadressil <https://osha.europa.eu/et/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Külastage kampaania veebilehe jaotist „Vahendid ja väljaanded“
<https://healthy-workplaces.eu/et/tools-and-publications>, kus on olemasolevad materjalid.

Luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise ja haldamise lisateave on ameti veebilehel aadressil
<https://osha.europa.eu/et/themes/musculoskeletal-disorders>



www.healthy-workplaces.eu