

Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (Horeca)

Εισαγωγή

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, περίπου 7,8 εκατομμύρια άτομα απασχολούνται στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (Horeca). Κύρια χαρακτηριστικά του συγκεκριμένου τομέα είναι το μεγάλο ποσοστό μικρών επιχειρήσεων, οι νέοι εργαζόμενοι, οι γυναίκες και οι μετανάστες που απασχολούνται στον κλάδο¹. Οι συνθήκες εργασίας είναι δύσκολες και πολύ απαιτητικές (ειδικότερα λόγω της άμεσης επαφής με τους πελάτες), συνεπάγονται υψηλό φυσικό φόρτο εργασίας και έκτακτα και ακανόνιστα ωράρια εργασίας². Συνέπεια αυτών είναι ο σοβαρός κίνδυνος προβλημάτων υγείας που συνδέονται με την εργασία, στα οποία περιλαμβάνονται οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ).

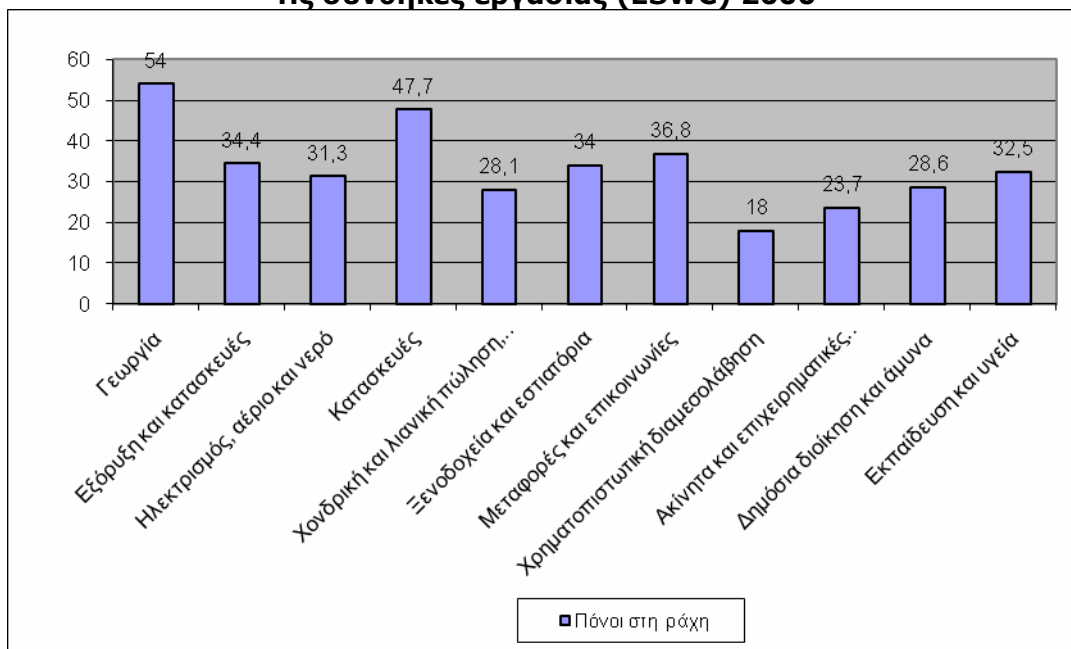
Στατιστικά στοιχεία: ΜΣΠ στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας

Ο φυσικός φόρτος εργασίας είναι υψηλός. Το 2000, το 55% περίπου των εργαζομένων στην ΕΕ των 15 κρατών μελών ανέφεραν ότι η εργασία τους απαιτούσε επίπονη ή κουραστική στάση του σώματος, σε σύγκριση με το 45% των εργαζομένων σε όλους τους άλλους τομείς. Το 43% περίπου δήλωσε ότι η εργασία τους απαιτούσε μεταφορά ή μετακίνηση μεγάλων φορτίων (σε σύγκριση με το 36% του συνόλου των εργαζομένων) και το 64% ανέφερε επαναλαμβανόμενες κινήσεις των χεριών ή των βραχιόνων (σε σύγκριση με το 56% στους υπόλοιπους τομείς)³. Κατά συνέπεια, οι ΜΣΠ είναι διαδεδομένες στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας: το 33% περίπου των εργαζομένων στην ΕΕ των 15 κρατών μελών αναφέρουν ότι πάσχουν από πόνους στη ράχη. Περίπου 20,3% αναφέρουν μυϊκούς πόνους στον αυχένα, περίπου 11,5% στα άνω άκρα και 17,6% στα κάτω άκρα⁴. Στις υποψήφιες προς ένταξη και προσχωρούσες χώρες, το 34% των εργαζομένων στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας αναφέρουν πόνους στη ράχη⁵. Οι μυϊκοί πόνοι στα κάτω άκρα είναι συχνότεροι στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας σε σύγκριση με τους υπόλοιπους τομείς.



Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (HORECA)

Σχήμα: Ποσοστό των εργαζομένων που αναφέρουν πόνο στη ράχη που σχετίζονται με την εργασία, ΕΕ των 15 κρατών μελών, ευρωπαϊκή έρευνα για τις συνθήκες εργασίας (ESWC) 2000



Τι είναι οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ);

Οι μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία είναι βλάβες των σωματικών δομών όπως οι μύες, οι σύνδεσμοι, οι τένοντες, οι αρθρώσεις, τα νεύρα, τα οστά και το τοπικό κυκλοφορικό σύστημα, οι οποίες προκαλούνται ή επιδεινώνονται κατά κύριο λόγο από την εργασία και από τις επιδράσεις του άμεσου εργασιακού περιβάλλοντος.

Οι περισσότερες ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία είναι σωρευτικές παθήσεις, δηλαδή παθήσεις που προκαλούνται από την παρατεταμένη έκθεση σε καταπονήσεις υψηλής ή χαμηλής έντασης για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, οι ΜΣΠ μπορούν να είναι και οξείς τραυματισμοί όπως, για παράδειγμα, κατάγματα που επήλθαν κατά τη διάρκεια ατυχήματος.

Οι παθήσεις αυτές προσβάλλουν κυρίως τη ράχη, τον αυχένα, τους ώμους και τα άνω άκρα, αλλά ενδέχεται να εκδηλωθούν και στα κάτω άκρα. Ορισμένες ΜΣΠ, όπως το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, θεωρούνται ειδικές λόγω των σαφών ενδείξεων και συμπτωμάτων τους. Άλλες ΜΣΠ θεωρούνται μη ειδικές επειδή εκδηλώνονται μόνο με πόνο ή ενοχλήσεις χωρίς ένδειξη κάποιας σαφούς πάθησης. Αυτό δεν συνεπάγεται κατ' ανάγκη ότι τα εν λόγω συμπτώματα δεν υφίστανται.



Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (HORECA)

Οι ΜΣΠ μπορούν να χαρακτηριστούν ως περιστασιακές παθήσεις καθώς ο πόνος συχνά εξαφανίζεται και επιστρέφει μερικούς μήνες ή χρόνια αργότερα. Ωστόσο, ορισμένες ΜΣΠ ενδέχεται να καταστούν επίμονες ή μη αναστρέψιμες.

Γιατί ειδικά οι εργαζόμενοι στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας διατρέχουν κίνδυνο;

Οι εργαζόμενοι στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας ενδέχεται να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης ΜΣΠ για τους ακόλουθους λόγους:

- η εργασία τους συχνά προϋποθέτει παρατεταμένη ορθοστασία και επίπονες στάσεις του σώματος
- η εργασία τους είναι σε μεγάλο βαθμό απαιτητική σε ό,τι αφορά τη φυσική καταπόνηση, προκαλεί άγχος και προϋποθέτει πολλές ώρες εργασίας
- σε αυτόν τον τομέα απασχολούνται πολλοί εποχιακοί εργαζόμενοι, οι οποίοι δεν έχουν χρόνο για προσαρμογή στις συνθήκες εργασίας
- απασχολούνται πολλοί νέοι εργαζόμενοι οι οποίοι δεν έχουν εξοικειωθεί με την εργασία και δεν έχουν αποκτήσει ακόμη τις απαιτούμενες δεξιότητες.

Παράγοντες κινδύνου

Υπάρχουν πολλοί παράγοντες κινδύνου οι οποίοι μπορούν να συμβάλλουν στην ανάπτυξη ΜΣΠ. Οι πιο σημαντικοί φυσικοί κίνδυνοι σχετίζονται με τις στάσεις του σώματος, τα επίπεδα δύναμης που ασκούνται, τις επαναλαμβανόμενες κινήσεις που απαιτούνται και την εργασία για μεγάλα χρονικά διαστήματα χωρίς διάλειμμα. Οι ΜΣΠ μπορούν να εμφανιστούν όταν κάποιος από αυτούς τους παράγοντες, μόνος του ή σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, επιβαρύνει σημαντικά το μυοσκελετικό σύστημα.

1. Στάση του σώματος είναι η θέση που έχει το σώμα, περιλαμβανομένων των χεριών και των ποδιών, κατά τη διάρκεια της εργασίας. Η κακή ή επίπονη στάση του σώματος σημαίνει ότι οι αρθρώσεις δεν βρίσκονται στην άνετη, ουδέτερη θέση τους και αγγίζουν τα όρια του εύρους κίνησής τους. Επίσης, η διατήρηση του σώματος στην ίδια στάση για μεγάλα χρονικά διαστήματα πρέπει να αποφεύγεται. Παραδείγματα κακής στάσης σώματος, μεταξύ άλλων, είναι:

- βραχίονες ανασηκωμένοι στο ύψος των ώμων ή πάνω από αυτό
- βραχίονες σε κάμψη
- κάμψη ή περιστροφή της ράχης
- αυχένιας σε κάμψη και/ή κεφάλι σε περιστροφή



Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (HORECA)

- μεγάλα διαστήματα ορθοστασίας.

Οι εν λόγω στάσεις σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού και πρέπει να αποφεύγονται όσο το δυνατόν περισσότερο.

Πίνακας 1: Συγκεκριμένα παραδείγματα από τον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας

Μέρος/εργασία/άτομο	Επίπονη στάση του σώματος
Μπάρμαν/σερβιτόροι	Υπερέκταση του σώματος πάνω από τα τραπέζια κατά το σερβίρισμα και την προετοιμασία φαγητού, εργασία σε μικρούς χώρους.
Προσωπικό κουζίνας	Σκύψιμο του κεφαλιού κατά το μαγείρεμα του φαγητού, υπερέκταση κατά την προετοιμασία του φαγητού, έκταση του σώματος για πρόσβαση στις προμήθειες, ανεπαρκής σχεδιασμός του χώρου της κουζίνας, μικροί χώροι εργασίας.
Καμαριέρες	Το σώμα περιστρέφεται ή βρίσκεται σε έκταση, όπως για παράδειγμα κατά το σκύψιμο, τέντωμα, γονάτισμα για το στρώσιμο κρεβατιών και τον καθαρισμό των δωματίων.
Προσωπικό ξενοδοχείου γενικών καθηκόντων	Ανεπαρκής σχεδιασμός των γραφείων, εργασία σε ηλεκτρονικό υπολογιστή σε όρθια θέση.

2. Η δύναμη ασκείται κατά την εκτέλεση της εργασίας, για παράδειγμα, κατά την ανύψωση ενός κιβωτίου μεγάλου βάρους ή τη διατήρηση του ελέγχου των εργαλείων χειρός. Όσο περισσότερη δύναμη ασκεί ένας εργαζόμενος, τόσο μεγαλύτερο κίνδυνο διατρέχει να τραυματιστεί. Το μέγεθος της δύναμης εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως:

- το βάρος, το σχήμα και οι λαβές του προς χειρισμό αντικειμένου
- τη θέση του αντικειμένου σε σχέση με το σώμα, για παράδειγμα, η μεταφορά ενός κιβωτίου με τους βραχίονες τεντωμένους και μακριά από το σώμα απαιτεί πολύ μεγαλύτερη προσπάθεια από ό,τι η μεταφορά του με τα χέρια να είναι κοντά στο σώμα.



**Μυοσκελετικές παθήσεις
(ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και
της τροφοδοσίας (HORECA)**

Πίνακας 2: Συγκεκριμένα παραδείγματα από τον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας

Μέρος/εργασία/άτομο	Δύναμη/ανύψωση
Μπάρμαν/σερβιτόροι	Μεταφορά δίσκων σερβιρίσματος, μεταφορά πιάτων, μεταφορά τραπεζιών και καρεκλών Μεταφορά προμηθειών εστιατορίων, μεταφορά προμηθειών ποτών και άδειων κιβωτίων.
Προσωπικό κουζίνας	Μεταφορά μεγάλων συσκευασιών χύδην τροφίμων Μεταφορά κατσαρολών και τηγανιών Τοποθέτηση πιάτων και ποτηριών στα ράφια.
Καμαριέρες	Μετακίνηση κρεβατιών και επίπλων Μεταφορά εξοπλισμού εργασίας.
Προσωπικό ξενοδοχείου γενικών καθηκόντων	Μεταφορά αποσκευών.

3. Ρυθμός επανάληψης είναι ο αριθμός των επαναλαμβανόμενων κινήσεων που πραγματοποιούνται σε ένα ορισμένο χρονικό διάστημα. Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις είναι εξαιρετικά επικίνδυνες όταν αφορούν την κίνηση των ίδιων αρθρώσεων και μυϊκών ομάδων. Όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των επαναλήψεων τόσο μεγαλύτερος είναι και ο κίνδυνος τραυματισμού. Ρυθμός κινήσεων με περισσότερες από 20 επαναλήψεις το λεπτό μπορεί να εκθέσει τους καρπούς και τα χέρια σε μεγάλο κίνδυνο.

Πίνακας 3: Συγκεκριμένα παραδείγματα από τον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας

Μέρος/εργασία/άτομο	Επαναλαμβανόμενη κίνηση
Μπάρμαν/σερβιτόροι	Καθάρισμα, σκούπισμα και στρώσιμο τραπεζιών, ανάδευση κοκτέιλ, πλύσιμο ποτηριών.
Προσωπικό κουζίνας	Τεμαχισμός των υλικών κατά την προετοιμασία του φαγητού, ανάδευση.
Καμαριέρες	Σκούπισμα, καθάρισμα παραθύρων, σφουγγάρισμα.
Προσωπικό ξενοδοχείου γενικών καθηκόντων	Χρήση του ποντικιού και του πληκτρολογίου του ηλεκτρονικού υπολογιστή, άνοιγμα της πόρτας για τους πελάτες.

4. Διάρκεια είναι τα λεπτά ή οι ώρες ανά ημέρα, ή οι ημέρες ανά έτος που ο εργαζόμενος αφιερώνει σε μια συγκεκριμένη εργασία χωρίς διάλειμμα. Γενικά, όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος τραυματισμού.



Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (HORECA)

Αυτοί οι τέσσερις βασικοί παράγοντες κινδύνου, είτε μεμονωμένοι είτε σε συνδυασμό, καθορίζουν κατά πόσο ο εργαζόμενος διατρέχει κίνδυνο εμφάνισης ΜΣΠ.

Υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο ΜΣΠ. Οι παράγοντες αυτοί σχετίζονται με:

- Το εργασιακό περιβάλλον⁶:
 - το φυσικό περιβάλλον - θερμοκρασία, ταχύτητα του αέρα και υγρασία. Η θερμοκρασία επηρεάζει τους μυς και η ζέστη και η υγρασία στον χώρο της κουζίνας συμβάλλουν στην καταπόνηση των εργαζομένων επιτείνοντας την εφίδρωσή τους. Ο ιδρώτας καθιστά δυσχερή τον χειρισμό εργαλείων, απαιτώντας μεγαλύτερη δύναμη.
 - ο φωτισμός μπορεί να δημιουργήσει λάμπεις ή σκιές, απαιτώντας τη μετακίνηση του εργαζομένου σε επίπονες στάσεις ώστε να έχει καλύτερη οπτική επαφή με την εργασία την οποία εκτελεί.
 - ο θόρυβος από τον εξοπλισμό της κουζίνας και τους πελάτες μπορεί να προκαλέσει απώλεια ακοής και ένταση του σώματος, με αποτέλεσμα την επίπονη στάση του σώματος και την ταχεία εκδήλωση της κόπωσης.
 - οι δονήσεις του εξοπλισμού, όπως το μίξερ, προκαλούν αλλαγές στην κυκλοφορία, με αποτέλεσμα το μούδιασμα των χεριών και την ανάγκη άσκησης μεγαλύτερης δύναμης στα χέρια για τη σύλληψη των αντικειμένων.
- Τα ατομικά χαρακτηριστικά και την ικανότητα του εργαζομένου:
 - εμπειρία και εξοικείωση με την εργασία
 - εκπαίδευση
 - ηλικία του εργαζομένου
 - ατομική σωματική διάπλαση, όπως το ύψος, το βάρος και η δύναμη του εργαζομένου
 - ατομικός τρόπος ζωής
 - ιστορικό παθήσεων (ράχης). Το ιστορικό πόνων στην πλάτη αποτελεί έναν από τους πιο αξιόπιστους παράγοντες πρόβλεψης για την εμφάνιση πόνων στην πλάτη που σχετίζονται με την εργασία⁷
 - ενδύματα, υποδήματα, ατομικός και προστατευτικός εξοπλισμός
- Τους ψυχολογικούς παράγοντες κινδύνου και την οργάνωση της εργασίας⁸:
 - τον υψηλό φόρτο εργασίας και τα υψηλά επίπεδα εργασιακού άγχους



Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (HORECA)

- ο τις μη ευνοϊκές συνθήκες εργασίας όπως οι συχνές ελλείψεις προσωπικού, τα μεγάλα ωράρια εργασίας, η εργασιακή πίεση, η έλλειψη ελέγχου και η ανεπιθύμητη συμπεριφορά πελατών.
- ο την έλλειψη υποστήριξης από διευθυντικά στελέχη, επόπτες και συναδέλφους.

Σύμφωνα με όσα έχουν διατυπωθεί, ο συνδυασμός φυσικών και πνευματικών απαιτήσεων μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο αύξησης του αριθμού ΜΣΠ.⁹

Στρατηγικές πρόληψης και παρέμβασης

Οι εργοδότες πρέπει να προσαρμόζουν τις στρατηγικές πρόληψης και παρέμβασης στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας ενώ οι εργαζόμενοι πρέπει να συμμετέχουν στην εν λόγω διαδικασία προκειμένου να διασφαλίζεται ότι λαμβάνονται υπόψη όλοι οι τομείς της εργασίας.

Εκτίμηση κινδύνου

Οι εργοδότες έχουν τη νομική δέσμευση να προστατεύουν την υγεία και την ασφάλεια του εργατικού δυναμικού τους. Ο εργοδότης πρέπει να αξιολογεί τους κινδύνους για την ασφάλεια και την υγεία στον χώρο εργασίας και, στη συνέχεια, όπου αυτό απαιτείται, να βελτιώνει τα πρότυπα που εφαρμόζονται. Η διαδικασία αυτή αποκαλείται εκτίμηση κινδύνου. Μια ορθή εκτίμηση κινδύνου πρέπει να καλύπτει όλες τις βασικές λειτουργίες και να αντικατοπτρίζει τον πραγματικό τρόπο εκτέλεσης της εργασίας. Οι εργαζόμενοι πρέπει να συνεργάζονται με τους εργοδότες και τους επόπτες τους για τη διεξαγωγή εκτιμήσεων κινδύνου. Στη συνέχεια περιγράφεται η διαδικασία καθοδήγησης για την εκτίμηση κινδύνου βήμα προς βήμα.

Αναζήτηση κινδύνων

Το πρώτο βήμα είναι η αναγνώριση των πιθανών κινδύνων. Οποιαδήποτε κατάσταση ή κατάσταση που ενέχει κίνδυνο πρόκλησης ατυχήματος αποτελεί κίνδυνο. Στις δραστηριότητες οι οποίες αναγνωρίζονται ότι αποτελούν παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη ΜΣΠ περιλαμβάνονται οι εξής:

- χειρισμός βαρέων φορτίων
- εργασία που απαιτεί έκταση των χεριών πάνω από το ύψος των ώμων
- περπάτημα και ορθοστάσια για πολλές ώρες χωρίς διάλειμμα
- κάμψη και έκταση του κορμού για το καθάρισμα, το σκούπισμα και το στρώσιμο τραπεζιών και τη μεταφορά προμηθειών σε εστιατόρια
- ανύψωση πολλών υπερφορτωμένων δίσκων με πιάτα και ποτήρια.



Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (HORECA)

Ποιος θα μπορούσε να υποστεί βλάβη και με ποιον τρόπο μπορεί να συμβεί αυτό;

Το δεύτερο βήμα είναι η αναγνώριση των κινδύνων και των ατόμων που θα μπορούσαν να υποστούν βλάβη.

- Οι μάγειρες υποφέρουν από καταπονήσεις και μυϊκή δυσκαμψία στον αυχένα που προκαλείται από παρατεταμένη ορθοστασία και κλίση του κεφαλιού προς τα εμπρός κατά τον τεμαχισμό.
- Τα άτομα που εργάζονται στο πλύσιμο των πιάτων υποφέρουν από πόνους στη ράχη λόγω της παρατεταμένης κάμψης του κορμού και του χαμηλού ύψους των νεροχυτών στους οποίους πλένουν τα πιάτα.

Αξιολόγηση των κινδύνων και λήψη αποφάσεων για την ανάληψη δράσης

Το τρίτο βήμα περιλαμβάνει την αξιολόγηση των κινδύνων και την υιοθέτηση των απαιτούμενων δράσεων.

- Για παράδειγμα, μπορούν σε ατομικό επίπεδο τα μηχανικά βοηθήματα τεμαχισμού να συμβάλλουν στην πρόληψη κακώσεων λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης;
- Σε επίπεδο επιχείρησης, είναι εφικτή η εναλλαγή δραστηριοτήτων με σκοπό την πρόληψη επαναλαμβανόμενων κινήσεων;

Ανάληψη δράσης

Οι δράσεις πρέπει να στοχεύουν καταρχάς στην πρόληψη πρόκλησης τραυματισμών, αλλά παράλληλα και στη μείωση της σοβαρότητας οποιουδήποτε τραυματισμού. Οι εργαζόμενοι πρέπει να ενημερώνονται για τους κινδύνους και για τα μέτρα που λαμβάνονται για την προστασία τους.



**Μυοσκελετικές παθήσεις
(ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και
της τροφοδοσίας (HORECA)**

Σκεφτείτε	Μειώστε τον κίνδυνο	Πιθανές δράσεις πρόληψης
Τι κάνετε στην εργασία	<ul style="list-style-type: none">- Αποφύγετε επίπονες στάσεις- Αποφύγετε την κάμψη των καρπών ή την έκταση στις μύτες των δακτύλων- Αποφύγετε τις επαναλαμβανόμενες κινήσεις- Αποφύγετε την παρατεταμένη ορθοστασία- Αποφύγετε την παρατεταμένη έκταση των χεριών- Περιορίστε τον αριθμό των δίσκων που μεταφέρετε	<ul style="list-style-type: none">- Κατά τη μεταφορά ενός δίσκου κρατάτε τους αγκώνες σας κοντά στο σώμα σας- Στηρίξτε τον δίσκο τόσο στο βραχίονα όσο και στο χέρι σας- Εκτελέστε τις εργασίες εναλλάξ και με τα δύο χέρια- Ζητήστε βοήθεια για να μεταφέρετε τραπέζια και καρέκλες- Χρησιμοποιήστε υποπόδιο ενώ μαγειρεύετε και πλένετε τα πιάτα¹⁰- Φοράτε ειδικά παπούτσια- Χρησιμοποιήστε επιφάνειες εργασίας με ρυθμιζόμενο ύψος- Χρησιμοποιήστε τη σωστή τεχνική ανύψωσης- Χρησιμοποιήστε σκάλα για να φτάσετε αντικείμενα που βρίσκονται σε ράφια
Τα εργαλεία που χρησιμοποιείτε	<ul style="list-style-type: none">- Χρησιμοποιήστε εργαλεία που είναι σχεδιασμένα για να ικανοποιούν τις ανάγκες σας και να διευκολύνουν την εργασία σας	<ul style="list-style-type: none">- Χρησιμοποιήστε τροχήλατα μέσα σερβιρίσματος για τη μεταφορά πιάτων- Χρησιμοποιήστε εργαλεία καθαρισμού με κατάλληλες λαβές- Χρησιμοποιήστε ρυθμιζόμενα ακροφύσια έκπλυσης¹¹- Χρησιμοποιήστε εργονομικά σχεδιασμένα μαχαίρια τα οποία επιτρέπουν στον καρπό να παραμένει σε ευθεία θέση- Χρησιμοποιήστε μηχανικά βοηθήματα για τον



**Μυοσκελετικές παθήσεις
(ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και
της τροφοδοσίας (HORECA)**

		τεμαχισμό ή την ανάμειξη τροφών (μίξερ)
Τον χώρο εργασίας	<ul style="list-style-type: none">- Αλλάξτε τη διαρρύθμιση του χώρου εργασίας για να διευκολύνετε την εργασία σας- Περιορίστε την κάμψη της ράχης- Αποφύγετε την υπερέκταση	<ul style="list-style-type: none">- Τοποθετήστε ένα αντικείμενο στη βάση του νεροχύτη για να φθάνετε πιο εύκολα στο νεροχύτη ενώ πλένετε τα πιάτα¹²- Αναδιαμορφώστε τους χώρους εργασίας ώστε να είναι εύκολη η πρόσβαση στις προμήθειες. Τοποθετήστε τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε συχνότερα σε σημείο στο οποίο έχετε εύκολη πρόσβαση
Τα ατομικά χαρακτηριστικά σας	<ul style="list-style-type: none">- Βεβαιωθείτε ότι είστε ικανοί να αντεπεξέλθετε στην εργασία- Έχετε κάποια μόνιμη ή προσωρινή αναπηρία;- Είστε έγκυος;	<ul style="list-style-type: none">- Ζητήστε βοήθεια εάν νομίζετε ότι τη χρειάζεστε- Χρησιμοποιήστε εξοπλισμό ανάλογα με τη σωματική σας διάπλαση- Ζητήστε πρακτική εκπαίδευση ή τις κατάλληλες προσαρμογές που θα σας επιτρέψουν να εκτελέσετε την εργασία σας
Τον τρόπο με τον οποίο είναι οργανωμένη η εργασία σας	<ul style="list-style-type: none">- Μειώστε τη συσσώρευση κόπωσης ή άγχους	<ul style="list-style-type: none">- Διαφοροποιήστε τις δραστηριότητές σας- Αλλάζετε διαρκώς στάση

Ανασκόπηση των πεπραγμένων

Είναι σημαντικό να ελέγχετε ότι κατά τη λήψη μέτρων που στοχεύουν στη μείωση των κινδύνων για τη ράχη δεν δημιουργούνται νέοι πιθανοί κίνδυνοι όπως, π.χ. για τα χέρια, τα άνω άκρα ή τον αυχένα.

Εκπαίδευση

Η πρακτική εκπαίδευση στο χώρο εργασίας αποτελεί σημαντική παράμετρο πρόληψης των ΜΣΠ. Σε αυτήν πρέπει να περιλαμβάνονται:

- τεχνικές χειρωνακτικού χειρισμού
- σχεδιασμός χώρων εργασίας
- αναγνώριση των παραγόντων κινδύνου ΜΣΠ (βλ. ανωτέρω)



Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (HORECA)

- χρήση του εξοπλισμού και των εργαλείων με ασφαλή και εργονομικό τρόπο
- χρήση εξοπλισμού ατομικής προστασίας
- συχνά διαλείμματα ή κυκλική εναλλαγή εργασιών που επιτρέπουν στο σώμα να ανακτήσει την ισορροπία του.

Επισκόπηση πολιτικής/νομοθεσίας

Υπάρχουν διάφορες οδηγίες σε ευρωπαϊκό επίπεδο που αφορούν άμεσα/έμμεσα τις ΜΣΠ (βλ. πίνακα).

Ευρωπαϊκές οδηγίες σχετικά με τις ΜΣΠ (Ιούνιος 2006)¹³

Οδηγία	Αντικείμενο
89/391/ΕΟΚ της 12/06/1989 Ημερομηνία δημοσίευσης: 29/06/1989 Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: http://europe.osha.eu.int/ data/legislation/1	Οδηγία - πλαίσιο: Αυτή η γενική οδηγία για τη θέσπιση μέτρων με σκοπό την ενθάρρυνση των βελτιώσεων στον τομέα της ασφάλειας και της υγείας εργαζομένων δεν σχετίζεται άμεσα με τις ΜΣΠ. Ωστόσο, υποχρεώνει τους εργοδότες να λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα για τη διασφάλιση της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων σε όλους τους τομείς της εργασίας τους.
89/654/ΕΟΚ της 30/11/1989 Ημερομηνία δημοσίευσης: 30/12/1989 Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: http://europe.osha.eu.int/ data/legislation/2	Χώρος εργασίας: Η οδηγία αυτή αφορά τις ελάχιστες προδιαγραφές σχετικά με την ασφάλεια και την υγεία τόσο για τους χώρους εργασίας που χρησιμοποιούνται ήδη όσο και για τους χώρους εργασίας που χρησιμοποιούνται για πρώτη φορά. Οι εν λόγω προδιαγραφές περιγράφονται εκτενώς στα παραρτήματα της οδηγίας. Οι προδιαγραφές που αφορούν την απρόσκοπτη κυκλοφορία στους χώρους εργασίας είναι σημαντικού ενδιαφέροντος για την πρόληψη ΜΣΠ.
89/655/ΕΟΚ της 30/11/1989 Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: http://europe.osha.eu.int/ data/legislation/3 89/656/ΕΟΚ της 30/11/1989 Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: http://europe.osha.eu.int/ data/legislation/4 Ημερομηνία δημοσίευσης: 30/12/1989	Εξοπλισμός εργασίας, ατομικός προστατευτικός εξοπλισμός: Οι οδηγίες 89/655/ΕΟΚ και 89/656/ΕΟΚ αφορούν την καταλληλότητα του εξοπλισμού εργασίας και του ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού. Η εν λόγω καταλληλότητα επηρεάζει τον κίνδυνο των ΜΣΠ. Σε όλους τους εξοπλισμούς ατομικής προστασίας πρέπει να λαμβάνονται υπόψη οι εργονομικές προδιαγραφές και η κατάσταση υγείας των εργαζομένων. Παράλληλα, μετά από τις απαιτούμενες τροποποιήσεις, οι εξοπλισμοί πρέπει να προσαρμόζονται σωστά στα άτομα για τα οποία προορίζονται.
90/269/ΕΟΚ της 29/5/1990 Ημερομηνία δημοσίευσης: 21/06/1990	Χειρωνακτικός χειρισμός φορτίων (βλ. κατωτέρω)
90/270/ΕΟΚ της	Εξοπλισμός με οθόνη



**Μυοσκελετικές παθήσεις
(ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και
της τροφοδοσίας (HORECA)**

29/5/1990 Ημερομηνία δημοσίευσης: 21/06/1990	(βλ. κατωτέρω)
93/104/ΕΚ της 23/11/1993 Ημερομηνία δημοσίευσης: 13/12/1993 Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: http://europe.osha.eu.int/ data/legislation/74	Ωράριο εργασίας: Η εν λόγω οδηγία αφορά την οργάνωση του ωραρίου εργασίας. Παράγοντες όπως η επαναλαμβανόμενη εργασία, η μονότονη εργασία, η κόπωση και τα ωράρια μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο ΜΣΠ. Οι προδιαγραφές που αφορούν τους εν λόγω παράγοντες αναφέρονται στη συγκεκριμένη οδηγία, όπως για παράδειγμα τα διαλείμματα, η εβδομαδιαία ανάπαυση, η ετήσια άδεια, η νυχτερινή εργασία, η εργασία κατά βάρδιες και οι διάφορες μορφές εργασίας.
98/37/ΕΚ της 22/06/1998 Ημερομηνία δημοσίευσης: 23/07/1998 Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: http://europe.osha.eu.int/ data/legislation/32	Μηχανήματα: Προσέγγιση των νομοθετικών διατάξεων των κρατών μελών σχετικά με τα μηχανήματα.
2002/44/ΕΚ της 25/06/2002 Ημερομηνία δημοσίευσης: 06/07/2002 Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: http://europe.osha.eu.int/ data/legislation/19	Φυσικοί παράγοντες (δονήσεις): Έκθεση των εργαζομένων στους κινδύνους που προκύπτουν από τις δονήσεις.

Οι οδηγίες που αφορούν κατά κύριο λόγο την πρόληψη ΜΣΠ είναι οι εξής:
Η οδηγία 90/269/ΕΟΚ της Ευρωπαϊκής Ένωσης (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>) η οποία ορίζει τις ελάχιστες προδιαγραφές σχετικά με την υγεία και την ασφάλεια που αφορούν τον χειρωνακτικό χειρισμό φορτίων.

Οι εργοδότες πρέπει να χρησιμοποιούν τα κατάλληλα μέσα με σκοπό:

- να αποφεύγεται ο χειρωνακτικός χειρισμός των φορτίων από τους εργαζομένους
- να λαμβάνονται τα απαιτούμενα οργανωτικά μέτρα για τη μείωση του κινδύνου σε περίπτωση που ο χειρωνακτικός χειρισμός είναι αναπόφευκτος
- να διασφαλίζεται ότι οι εργαζόμενοι λαμβάνουν επαρκή πληροφόρηση σχετικά με το βάρος κάθε φορτίου, το κέντρο βάρους ή την βαρύτερη μεριά κατά την άνιση εκφόρτωση ενός φορτίου
- να διασφαλίζεται η κατάλληλη εκπαίδευση και η ακριβής πληροφόρηση σχετικά με τον ορθό χειρισμό φορτίων.

Η οδηγία 90/270/ΕΟΚ της Ευρωπαϊκής Ένωσης (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>) η οποία ορίζει τις ελάχιστες προδιαγραφές σχετικά με την υγεία και την ασφάλεια κατά την εργασία σε εξοπλισμό με οθόνη.



Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (HORECA)

Οι εργοδότες είναι υποχρεωμένοι:

- να αναλύουν τους σταθμούς εργασίας
- να αξιολογούν τις συνθήκες ασφάλειας και υγείας
- να αντιμετωπίζουν οποιουσδήποτε κινδύνους που αφορούν την όραση, τα προβλήματα φυσικής κατάστασης και τα ζητήματα ψυχικού άγχους.

Υπάρχει επίσης μια ευρωπαϊκή οδηγία που αφορά την πρόληψη ΜΣΠ σε νέους εργαζομένους, οι οποίοι αποτελούν μεγάλο τμήμα των εργαζομένων στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας. Η οδηγία ορίζει τις ευθύνες των εργοδοτών ώστε να διασφαλίζεται ότι ελαχιστοποιούνται οι κίνδυνοι για τους νέους εργαζομένους. Οι νέοι εργαζόμενοι πρέπει να συνεργάζονται με τους εργοδότες και τους επόπτες και να διασφαλίζεται η τήρηση των διαδικασιών ορθής πρακτικής για την επαγγελματική ασφάλεια και υγεία στους χώρους εργασίας τους.

Η ευρωπαϊκή οδηγία (94/33/ΕΚ) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) σχετικά με την προστασία των νέων στην εργασία απαιτεί από τους εργοδότες:

- να λαμβάνουν υπόψη την απειρία, την έλλειψη ενημέρωσης και την ανωριμότητα των νέων εργαζομένων κατά την εκτίμηση των κινδύνων για την υγεία και την ασφάλειά τους
- να πραγματοποιούν την εκτίμηση κινδύνου προτού οι νέοι ξεκινήσουν να εργάζονται
- να λαμβάνουν υπόψη την εκτίμηση κινδύνου όταν αποφασίζουν το κατά πόσο τα νέα άτομα απαγορεύεται να εκτελούν συγκεκριμένες εργασίες.

Επίσης, οι προδιαγραφές και άλλων ευρωπαϊκών οδηγιών, προτύπων και κατευθυντήριων γραμμών, σε συνδυασμό με τις εθνικές διατάξεις των κρατών μελών ενδέχεται να αφορούν τις εργασιακές συνθήκες των νέων και την πρόληψη ΜΣΠ.

Συμπεράσματα και περαιτέρω πληροφορίες

Οι επίπονες στάσεις του σώματος, οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις και ο χειρωνακτικός χειρισμός φορτίων, σε συνδυασμό με δυσμενείς συνθήκες εργασίας αποτελούν κοινά στοιχεία στην πλειοψηφία των τομέων απασχόλησης σε ξενοδοχεία, σε εστιατόρια και στην τροφοδοσία. Οι συγκεκριμένοι παράγοντες, καθώς και πολλοί άλλοι, μπορούν να προσδιορίσουν κατά πόσο ο εργαζόμενος κινδυνεύει να αναπτύξει ΜΣΠ. Καθώς η θεραπεία αυτών των παθήσεων είναι δύσκολη και οι παθήσεις αυτές μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά την υγεία του εργαζομένου μακροπρόθεσμα, η πρόληψη κρίνεται ζωτικής σημασίας.



Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (HORECA)

Βάσει της νομοθεσίας, ο εργοδότης οφείλει να φροντίζει για την υγεία και την ασφάλεια των εργαζομένων. Είναι υπεύθυνος για την αξιολόγηση των κινδύνων στο περιβάλλον εργασίας και για τη βελτίωση των προτύπων ασφάλειας και υγείας για όλους τους εργαζομένους.

Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές προς τους εργαζομένους: κατά την εκτέλεση επαναλαμβανόμενων εργασιών ή εργασιών που απαιτούν δύναμη κάνετε αρκετά διαλείμματα· μετακινείστε και αλλάζετε συχνά τη στάση του σώματός σας κατά την εργασία· λάβετε σοβαρά υπόψη τα προειδοποιητικά συμπτώματα όπως η συσσώρευση κόπωσης και πόνου στο τέλος της εργάσιμης ημέρας.

Πηγές πληροφοριών

Συγκεκριμένες πληροφορίες με επίκεντρο τις ΜΣΠ στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας, καθώς και γενικές πληροφορίες διατίθενται ευρέως. Ορισμένες από αυτές παρατίθενται στη συνέχεια.

Συγκεκριμένες πληροφορίες

Η έκθεση «*Διαστρέμματα σε νέους εργαζομένους στον τομέα των εστιατορίων και της τροφοδοσίας*» διατίθεται στον δικτυακό τόπο

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

Πληροφορίες σχετικά με τον έλεγχο και την πρόληψη ΜΣΠ υπάρχουν σε διάφορους τίτλους δραστηριοτήτων, όπως για παράδειγμα «σερβίρισμα», «καθάρισμα» και «διαστρέμματα».

Τεχνικά δελτία για διάφορα είδη εργασίας παρέχουν συμβουλές σχετικά με το πώς θα αποφύγετε έναν τραυματισμό όταν εργάζεστε σε *εστιατόρια ταχείας εξυπηρέτησης, ως επιστάτες-διαχειριστές κτιρίων, σε παντοπωλεία, σε γραφεία και κινηματογράφους.*

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>

Η ιστορία «*Πώς καταπολέμησα την επαναλαμβανόμενη καταπόνηση*» διατίθεται στον δικτυακό τόπο <http://www.howibeatrsi.com/> όπου εξιστορείται ο τρόπος με τον οποίο ένας νέος εργαζόμενος κατάφερε να ξεπεράσει την ΜΣΠ από την οποία έπασχε.

Για τον οδηγό κατάρτισης σε θέματα ασφάλειας στα εστιατόρια, ανατρέξτε στην επιτροπή για την ασφάλεια και την υγεία και την αποζημίωση εργαζομένων:

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



**Μυοσκελετικές παθήσεις
(ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και
της τροφοδοσίας (HORECA)**

Γενικές πληροφορίες

Η επιτροπή ασφάλειας και υγείας στο ΗΒ παρέχει συμβουλές σε εργαζομένους που πάσχουν από πόνους στη ράχη και πληροφορίες σχετικά με την εκτίμηση κινδύνου για διάφορα επαγγελματικά καθήκοντα ή εργασίες:
<http://www.hse.gov.uk/msd/>

Τα «Δελτία με συμβουλές σχετικά με την ασφάλεια – πρόληψη τραυματισμών από εργονομικούς κινδύνους» της επιτροπής υγείας και ασφάλειας και αποζημίωσης εργαζομένων διατίθενται στον δικτυακό τόπο:
<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>



Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και της τροφοδοσίας (HORECA)

¹ Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Δουβλίνο, Ιρλανδία: Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας (EFILWC), 2004.

² Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Δουβλίνο, Ιρλανδία: Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και εργασίας (EFILWC), 2002.

³ Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁴ Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας. 'European survey on working conditions, 1995-2000'. Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: <http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

⁵ Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας. 'Working conditions in the acceding and candidate countries 2001'. Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

⁶ Συμβούλιο αποζημιώσεων εργαζομένων των Βορειοδυτικών Εδαφών και της Νούναβουτ. 'Safety and the young worker – students manual'. Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf

⁷ Op De Beeck R και Hermans V. 'Research on work-related low back disorders'. Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, 2006, σελ. 67. Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf

⁸ Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S. 'Sectoral profiles of working conditions'. Δουβλίνο, Ιρλανδία: Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και εργασίας (EFILWC), 2002.
Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F. 'EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions'. Δουβλίνο, Ιρλανδία: Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και εργασίας (EFILWC), 2004.

⁹ Devereux JJ, Vlachonikolis IG, Buckle PW. 'Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb'. *Occup Environ Med* 2002, 59:269-77.



**Μυοσκελετικές παθήσεις
(ΜΣΠ) στον τομέα των ξενοδοχείων, των εστιατορίων και
της τροφοδοσίας (HORECA)**

Dempsey PG, Filiaggi AJ. 'Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff'. *Ergonomics* 2006:93-106.

10 Teen worker safety in restaurants – ηλεκτρονικό εργαλείο,
<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹¹ Teen worker safety in restaurants – ηλεκτρονικό εργαλείο,
<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹² Teen worker safety in restaurants – ηλεκτρονικό εργαλείο,
<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

¹³ Roland Gauthy. 'Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be'
2005, Διατίθεται στον δικτυακό τόπο: [http://hesa.etui-
rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf](http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf)