



71  
BG

# FACTS

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

## Въведение в свързаните с труда мускулно-скелетни смущения

### Защо мускулно-скелетните смущения са наш общ приоритет?

Мускулно-скелетните смущения (МСС) са най-честата причина за свързани с труда заболявания в Европа. Почти 24 % от работещите в 25-те държави-членки на ЕС съобщават за болки в гърба, а 22 % се оплакват от болки в мускулите. И двете състояния са по-широко разпространени в новите държави-членки, съответно 39 % и 36 %<sup>(1)</sup>. Освен че причиняват физически страдания и финансови загуби на работещия, МСС водят също до загуби за фирмите и националните икономики. Всеки е застрашен, но МСС могат да бъдат предотвратени посредством оценка на работните дейности, въвеждане на превантивни мерки и проверка дали тези мерки са още ефективни.

„Облекчете товара!“ е мотото на европейската кампания срещу МСС през 2007 г. Тя има за цел да продължи действията срещу МСС, започнати по време на първата Европейска седмица през 2000 г., преминала под мотото „Обърнете гръб на МСС“. Инициативата ще обхване всички държави-членки на Европейския съюз, както и страните от Европейската асоциация за свободна търговия.

### Какво представляват МСС?

Свързаните с труда мускулно-скелетни смущения представляват увреждания на телесни структури (мускули, стави, сухожилия, нерви, кости) и на локалното кръвообращение, причинени или засилени главно вследствие на трудовата дейност и въздействието на непосредствената работна среда.

По-голямата част от МСС са кумулативни смущения и възникват след многократно въздействие на работно натоварване с висока или ниска интензивност в продължение на дълъг период от време. Към групата на МСС могат да бъдат причислени също така остри травми, например фрактури, причинени от злополука.

МСС засягат предимно гърба, шията, раменете и горните крайници, но могат да обхванат и долните крайници. Някои от МСС, например синдрома на карпалния тунел в китката, могат да се определят с точност поради добре обособените признаци и симптоми. Други не са така характерни поради наличието единствено на болка или дискомфорт, без ясни признаци на конкретни смущения. Това все пак не означава, че симптомите не съществуват<sup>(2)</sup>.

МСС могат да се характеризират с епизодични смущения, защото болката често изчезва и се появява отново няколко месеца или година по-късно<sup>(3)</sup>. Някои МСС обаче са постоянни или необратими.

### Какви фактори могат да доведат до МСС?

До развитието на МСС могат да доведат различни групи фактори, сред тях физични и биомеханични, организационни и психосоциални, индивидуални и лични (виж каре 1). Тези фактори могат да действат самостоятелно или в комбинация.

#### Каре 1: Фактори, които потенциално допринасят за развитието на МСС

Физични фактори:

- прилагане на сила, например вдигане, пренасяне, дърпане, бутане, употреба на работни инструменти;

- повтораемост на движенията;
- непривични и статични пози, например ръце над нивото на раменете, продължително стоене прав или седене;
- локален натиск върху инструменти и повърхности;
- вибрации;
- ниски или прекомерно високи температури;
- лошо осветление, което може да доведе до трудова злополука;
- високи нива на шум, водещи до напрягане на тялото.

Организационни и психосоциални фактори:

- отговорна работа, липса на възможност за управление на изпълнението на задачите и ниска степен на независимост;
- ниска степен на удовлетвореност от работата;
- повторяема еднообразна работа при висок ритъм;
- липса на подкрепа от колеги, преки началници и ръководители.

Индивидуални фактори:

- минали заболявания;
- физически възможности;
- възраст;
- затлъстяване;
- тютюнопушене.

### Как да се справим с МСС?

Борбата с МСС изисква прилагането на интегрален подход, който налага да се отчете не само превенцията на нови смущения, а също задържането, рехабилитацията и реинтеграцията на работещите, вече страдащи от МСС.

#### Каре 2: Европейският подход към МСС<sup>(4)</sup>

С оглед предотвратяване на развитието на МСС<sup>(5)</sup>:

- избягвайте рисковите фактори за МСС;
- направете оценка на онези рискове, които не могат да бъдат избегнати;
- овладейте рисковете при източника на възникване;
- адаптирайте работния процес към човека;
- адаптирайте работата към променящите се технологии;
- заменете опасните дейности с безопасни или с по-малко опасни;
- разработете цялостна последователна политика за превенцията на МСС, насочена към комплексното натоварване (всички натоварвания) на организма;
- дайте приоритет на колективните пред индивидуалните предпазни мерки;
- предоставете подходящи инструкции на работещите.

Задържете работещите с МСС на работа, като:

- осигурете подходяща рехабилитация;
- реинтегрирайте работещите, които имат или вече са имали МСС.

<sup>(1)</sup> Европейска фондация за подобряване на условията на живот и труд, „Четвърто европейско проучване на условията на труд“, 2005 г.

<sup>(2)</sup> Национален научен съвет „Мускулно-скелетни смущения – въведение“.

<sup>(3)</sup> Waddell, G. „Нов клиничен модел за лечение на болки в долната част на гърба, 1987“, 22:128-56.

<sup>(4)</sup> Европейска агенция за безопасност и здраве при работа, „Research on work-related low back disorders“ („Проучване върху свързаните с труда увреждания на долната част на гърба“, 2000 г.)

<sup>(5)</sup> На основание на Директива 89/391/ЕИО на Съвета, член 6, параграф 2.

Превантивните мерки трябва да са насочени към комплексното натоварване на организма, което води до развитие на МСС. Обикновено този вид смущения се причиняват от въздействието на група фактори, например, само ръчният труд рядко е причина за болки в гърба: съществуват множество други фактори, които водят до развиване на това състояние, като стрес, вибрации, ниски температури и лоша организация на работата. Следователно цялостната оценка на рисковите фактори за възникване на МСС и правилният подход към тях е от изключително значение.

Задържането на работещите с МСС трябва да бъде неотменна част от политиката относно МСС на работното място. За тази цел е необходимо да се наблегне на мултидисциплинарните подходи, които съчетават превенция и рехабилитация. Особено важна е ролята на социалните и организационните мерки, които насърчават страдащите от МСС да се върнат и задържат на работа. Друг важен момент е активната подкрепа и участието на застрашените от развитие на МСС работещи и на другите заинтересовани страни в организацията на трудовия процес.

Най-важните елементи на европейския подход към МСС са представени в каре 2.

### Борбата с МСС е икономически ефективна: проучване на случай от болничния сектор (\*)

Дейностите, извършвани от работниците в пералнята на голяма болница, крият риск от увреждания в долната част на гърба и в областта на раменния пояс. Тези дейности включват комбинация от прекомерно навеждане напред за повдигане на сухото и влажно бельо, силово разтягане и работа в непривични за тялото пози.

Фигура 1 Конвейерна лента преди реконструкцията, принуждаваща работещите да заемат непривични работни пози



Източник: HSE, Обединеното кралство

След извършването на ергономична оценка от специалисти, работници и ръководители са въведени промени в работното оборудване и пералните машини (удължаване на конвейерната лента, виж фигура 2), ротация на работниците и предоставяне на обратна информация.

Фигура 2 Конвейерната лента след реконструкцията. Виждат се удължената лента и използването на пластмасови торби за постелното бельо

(\*) Health & Safety Executive, UK. Research report 491: 'Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders'. (Изпълнителна агенция по безопасност и здраве при работа (HSE), Обединеното кралство. Доклад от проведено проучване 491: „Изследвания, подкрепящи икономическата ефективност от борбата с мускулно-скелетните смущения“.)

(?) Линкове на Агенцията към европейското законодателство относно МСС: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>; към европейското законодателство относно закрилата на работниците: <http://osha.europa.eu/legislation/>; и към сайтовете на държавите-членки, където можете да намерите съответното национално законодателство и ръководства.



Източник: HSE, Обединеното кралство

Направените промени довеждат до намаляване на отсъствията от работа поради болест с 62 %, нарастване на производителността на труда с 12 %, намаляване на плащанията за извършен труд с 20 % и подобрене на самочувствието на работниците. Общият размер на направените разходи възлиза на 29 030 британски лири: ако предположим, че животът на изделията и технологията е три години от момента на извършване на промените, чистата печалба от тази стъпка се изчислява на 209 739 британски лири, а периодът на възвръщаемост на средствата — на 4,38 месеца.

### Европейско законодателство

Основните елементи на превенцията на МСС се съдържат в европейските директиви, нормативните актове на държавите-членки и ръководствата за добра практика. Директивите се допълват от поредица европейски стандарти (известни като EN стандарти), които предоставят подробности или начин за прилагане на директивите (?).

Основните европейски директиви, свързани с превенцията на МСС, са:

- Директива 89/391/ЕИО за въвеждане на мерки за насърчаване подобряването на безопасността и здравето на работещите при работа
- Директива 89/654/ЕИО за минималните изисквания за безопасност и опазване на здравето на работното място
- Директива 89/655/ЕИО за минималните изисквания за безопасност и опазване на здравето на работещите при използване на работното оборудване
- Директива 89/656/ЕИО относно минималните изисквания за безопасност и здраве при използването от работещите на лични предпазни средства на работното място
- Директива 90/269/ЕИО за минималните изисквания за здраве и безопасност при ръчно обработване на товари, където съществува риск от увреждания на гърба на работещите
- Директива 90/270/ЕИО за минималните изисквания за безопасност и здраве при работа с оборудване с екран
- Директива 93/104/ЕО относно някои аспекти на организацията на работното време
- Директива 98/37/ЕО относно сближаването на законодателствата на държавите-членки по отношение на машините
- Директива 2002/44/ЕО относно минималните изисквания за здраве и безопасност при работа, свързани с експозицията на работещите на рисковете, дължащи се на физически фактори (вибрации)

За повече информация относно кампанията срещу МСС посетете: <http://ew2007.osha.europa.eu>

За повече информация относно превенцията на МСС и задържането на работа на работещите, страдащи от МСС, посетете: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

За повече информация относно публикациите на Агенцията, посетете: <http://osha.europa.eu/publications>

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

тел. (+34) 94 479 43 60, факс (+34) 94 479 43 83

E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

