



71  
SL

# FACTS

Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu

ISSN 1725-7093

## Uvod v kostno-mišična obolenja, povezana z delom

### Zakaj so kostno-mišična obolenja naša skupna prednostna naloga?

Kostno-mišična obolenja so najpogostejša z delom povezana težava v Evropi. Skoraj 24 % delavcev iz EU-25 poroča o bolečinah v hrbtenici, 22 % pa se jih pritožuje zaradi bolečin v mišicah. Obe stanji sta bolj razširjeni v novih državah članicah, kjer ima 39 % delavcev bolečine v hrbtenici in 36 % bolečine v mišicah<sup>(1)</sup>. Kostno-mišična obolenja povzročajo osebno trpljenje in izgubo dohodka, hkrati pa tudi stroške podjetjem in nacionalnim gospodarstvom. Kostno-mišična obolenja, ki lahko prizadenejo vsakega delavca, je mogoče preprečevati z ocenjevanjem delovnih nalog, uvajanjem preventivnih ukrepov in stalnim preverjanjem njihove učinkovitosti.

„Naredite si breme lažje“ je slogan evropske kampanje za leto 2007, posvečene kostno-mišičnim obolenjem. V okviru omenjene kampanje se bodo nadaljevale aktivnosti, katerih začetek predstavlja prvi evropski teden varnosti in zdravja pri delu, ki je potekal leta 2000. Teden varnosti je bil: „Obrnite hrbet kostno-mišičnim obolenjem“. V kampanjo bodo vključene države čla nice EU in EFTA.

### Kaj so kostno-mišična obolenja?

Pri kostno-mišičnih obolenjih, povezanih z delom, gre za okvare sestavnih delov telesa, kot so mišice, sklepi, kite, vezi, živci, kosti in krvni sistem, ki jih povzročijo ali poslabšajo predvsem delo in vplivi neposrednega okolja, v katerem se opravlja delo.

Pri večini kostno-mišičnih okvar, povezanih z delom, gre za kumulativne okvare, ki jih povzroči ponavljajoča se izpostavljenost dolgotrajnim, visoko- ali nizkointenzivnim obremenitvam. Pri kostno-mišičnih okvarah gre lahko tudi za akutne poškodbe, kot so zlomi, do katerih pride pri nezgodi.

Te okvare prizadenejo predvsem hrbtenico, vrat, ramena in zgornje okončine, lahko pa tudi spodnje okončine. Nekatera kostno-mišična obolenja, kot je na primer sindrom karpalnega kanala, so specifična zaradi jasno izraženih znakov in simptomov. Druga so nespecifična, ker obstaja samo bolečina ali neprijeten občutek, ni pa dokazov za jasno, značilno obolenje.

### Kateri dejavniki lahko prispevajo k nastanku kostno-mišičnih obolenj?

K nastanku kostno-mišičnih obolenj lahko prispevajo različne skupine dejavnikov, vključno s fizikalnimi in biomehanskimi, organizacijskimi in psihosocialnimi ter osebnimi (glej okvir 1). Lahko delujejo samostojno ali v kombinaciji.

#### Okvir 1: Dejavniki, ki lahko prispevajo k razvoju kostno-mišičnih obolenj

Fizikalni dejavniki:

- uporaba sile, na primer dvigovanje, prenašanje, vlečenje, potiskanje, uporaba orodja;
- ponavljanje gibov;
- prisilna in toga drža, na primer z rokami nad višino ramen, ali dolgotrajno stanje ali sedenje;
- pritiskanje orodja ob površino;

- vibracije;
- mraz ali prehuda vročina;
- slaba razsvetljava, ki lahko povzroči nezgodo pri delu;
- visoka raven hrupa, ki lahko povzroči napetost telesa.

Organizacijski in psihosocialni dejavniki:

- naporno delo, nezadosten nadzor izvajanih nalog in nizka raven samostojnosti;
- nizka raven zadovoljstva na delovnem mestu;
- ponavljajoče se, enolično delo s hitrim tempom;
- premajhna podpora sodelavcev, nadrejenih in vodstvenih delavcev.

Osebni dejavniki:

- predhodna zdravstvena anamneza,
- fizične sposobnosti,
- starost,
- pretirana debelost,
- kajenje.

### Kako odpraviti kostno-mišična obolenja?

Za odpravo kostno-mišičnih obolenj je treba uporabiti integriran pristop upravljanja. Ta pristop mora upoštevati preprečevanje novih okvar ter ohranitev, rehabilitacijo in ponovno vključitev delavcev, ki že trpijo zaradi kostno-mišičnih obolenj, v delovni proces.

Pri preventivnih ukrepih moramo upoštevati celotno obremenitev telesa, ki lahko prispeva k razvoju kostno-mišičnih obolenj. Po navadi jih namreč ne povzroči en sam dejavnik.

#### Okvir 2: Odpravljanje kostno-mišičnih obolenj: evropski pristop<sup>(2)</sup>

Za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj<sup>(3)</sup>:

- se izogibajte tveganjem za nastanek kostno-mišičnih obolenj;
- ocenite tveganja, ki jih ne morete preprečiti;
- tveganja odpravite pri viru;
- delo prilagodite posamezniku;
- prilagodite se spreminjajoči se tehnologiji;
- nevarno nadomestite z varnim ali manj nevarnim;
- razvijte skladno splošno preventivno politiko, v kateri boste obravnavali celotno obremenitev telesa;
- kolektivnim varnostnim ukrepom dajte prednost pred posameznimi;
- delavcem zagotovite ustrezna navodila.

Ohranite delavce s kostno-mišičnimi obolenji na delu:

- zagotovite rehabilitacijo;
- ponovno vključite delavce, ki imajo ali so imeli kostno-mišično obolenje, v delovni proces.

<sup>(1)</sup> Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer, „Četrta evropska raziskava o delovnih razmerah“, 2005.

<sup>(2)</sup> Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, „Raziskava o bolečinah v križu, povezanih z delom“, 2000.

<sup>(3)</sup> Na podlagi Direktive Sveta 89/391/EGS, člen 6.2.

Ročno premeščanje bremen je redko edini vzrok bolečin v hrbtu. K njihovu pojavu lahko prispevajo tudi mnogi drugi dejavniki, kot so stres, vibracije, mraz in organizacija dela. Zato je zelo pomembno, da se ocenijo vsa tveganja za nastanek kostno-mišičnih obolenj in da se le-ta obravnavajo celovito.

Temelj politike v zvezi s kostno-mišičnimi obolenji na delovnem mestu bi moralo biti prizadevanje za ohranitev delavcev s kostno-mišičnimi okvarami na delu. Poseben poudarek je treba nameniti multidisciplinarnim pristopom, ki združujejo preprečevanje in rehabilitacijo. Zlasti pomembna je podpora družbe in podjetja, da se delavcem s kostno-mišičnimi okvarami omogoči trajno vrnitev na delo. Pomembna sta dejavna podpora ter sodelovanje vodstva podjetja z ogroženimi delavci in njihovimi predstavniki.

Ključni elementi evropskega pristopa za odpravljanje kostno-mišičnih obolenj so navedeni v okviru 2.

### Odpravljanje kostno-mišičnih obolenj je stroškovno učinkovito: študija primera iz zdravstvene dejavnosti <sup>(4)</sup>

Zaposlenim v pralnici velike splošne bolnišnice grozijo zaradi delovnih nalog, ki jih opravljajo, poškodbe križa in ramen. Delovne naloge vključujejo čezmerno pripogibanje zaradi dvigovanja suhega in mokrega perila, močno naprežanje in prisilna drža pri delu.

*Slika 1: Dovajalni transportni trak pred preoblikovanjem, ki je od zaposlenih zahteval prisilno držo pri delu*



Vir: HSE, Združeno kraljestvo.

Na podlagi ergonomske ocene, pri kateri so sodelovali strokovnjaki, delavci in vodstvo, so bile uvedene spremembe, kot so preoblikovanje delovnih postaj in opreme pralnice (na primer, podaljšanje dovajalnega transportnega traku, glej sliko 2), uvedba kroženja med sorodnimi delovnimi mesti in zagotavljanje povratnih informacij delavcem.

Zaradi sprememb se je za 62 % zmanjšala bolniška odsotnost zaposlenih, za 12 % se je povečala storilnost, medtem ko so se za 20 % zmanjšala plačila za nadure. Hkrati pa se je dvignila morala zaposlenih. Skupni stroški posega so znašali 29.030 GBP. Ob predpostavki, da bo ukrep zagotavljal koristi tri leta, znaša neto korist posega 209.739 GBP. Stroški bodo povrnjeni v nekaj več kot 4 mesecih.

*Slika 2: Dovajalni transportni trak po preoblikovanju, ki prikazuje podaljšan transportni trak in uporabo plastičnih vreč za perilo*



Vir: HSE, Združeno kraljestvo.

### Evropska zakonodaja

Glavni elementi preprečevanja kostno-mišičnih obolenj so navedeni v evropskih direktivah, predpisih držav članic in vodnikih za dobro prakso. Direktive dopolnjuje vrsta evropskih standardov (znanih kot standardi EN), ki navajajo podrobnosti ali omogočajo izvajanje direktiv <sup>(5)</sup>.

Najpomembnejše evropske direktive, ki se nanašajo na preprečevanje kostno-mišičnih obolenj, so:

- 89/391/EGS: vključuje ukrepe za spodbujanje izboljšav glede varnosti in zdravja delavcev;
- 89/654/EGS: vključuje minimalne zahteve za delovno mesto;
- 89/655/EGS: vključuje ustreznost delovne opreme;
- 89/656/EGS: vključuje ustreznost osebne varovalne opreme;
- 90/269/EGS: vključuje prepoznavanje in preprečevanje tveganj pri ročnem premeščanju bremen;
- 90/270/EGS: vključuje minimalne varnostne in zdravstvene zahteve za delo s slikovnimi zasloni;
- 93/104/ES: vključuje organizacijo delovnega časa;
- 98/37/ES: vključuje stroje;
- 2002/44/ES: vključuje prepoznavanje in preprečevanje tveganj zaradi vibracij.

**Več informacij** o kampanji v zvezi s kostno-mišičnimi obolenji je na voljo na: <http://ew2007.osha.europa.eu/>.

**Več informacij** o preprečevanju kostno-mišičnih obolenj in ohranjanju delavcev s takimi obolenji na delu je na voljo na: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

**Več informacij** o publikacijah agencije je na voljo na: <http://osha.europa.eu/publications/>.

<sup>(4)</sup> Izvršni organ za varnost in zdravje, Združeno kraljestvo. Poročilo o raziskavi 491: „Študije stroškov in koristi, ki podpirajo odpravljanje kostno-mišičnih obolenj“.

<sup>(5)</sup> Spletna stran agencije ponuja povezave do EU zakonodaje o kostno-mišičnih obolenjih (<http://osha.europa.eu/topics/msds/>), do zakonodaje EU, ki se nanaša na varstvo delavcev (<http://osha.europa.eu/legislation/>) ter do spletnih strani držav članic, na katerih lahko najdete nacionalno zakonodajo in smernice.

**Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu**

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (34) 944 79 43 60, faks (34) 944 79 43 83

e-pošta: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© European Agency for Safety and Health at Work. Reprodukcijska je dovoljena z navedbo vira. Printed in Belgium, 2007.



<http://osha.europa.eu>