

71
FI

FACTS

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

Johdanto työperäisiin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin

Miksi tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat meidän kaikkien kannalta tärkeä asia?

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet (TULE-sairaudet) ovat EU:n yleisin työperäinen vaiva. Lähes 24 prosenttia 25 jäsenvaltion EU:n työntekijöistä kärsii selkävivusta ja 22 prosenttia lihassärystä. Molemmat näistä ongelmista ovat erityisen yleisiä uusissa jäsenvaltioissa, joissa selkävivusta kärsii 39 prosenttia ja lihassärystä 36 prosenttia työntekijöistä (1). TULE-sairaudet aiheuttavat työntekijöille kipua ja tulonmenetyksiä, ja lisäksi ne tulevat kalliiksi myös yrityksille ja kansantalouksille. Niihin voi sairastua kuka tahansa työntekijä, mutta niitä voidaan myös ehkäistä arvioimalla työtehtäviä, toteuttamalla ehkäisytoimenpiteitä ja varmistamalla näiden toimenpiteiden tehokkuus.

Euroopan unioni järjestää vuonna 2007 tuki- ja liikuntaelinten terveydeksi kampanjan, jonka teemana on "Keveyttä työhön". Kampanjalla jatketaan TULE-sairauksiin kohdistuvia toimia, jotka käynnistettiin vuonna 2000 EU:n ensimmäisen teemaviikon aikana. Teemaviikon nimi oli "Kiitos ei – TULE-sairaudet". Uusi kampanja kattaa EU:n kaikki jäsenvaltiot sekä Efta-maat.

Mitä TULE-sairaudet ovat?

Työperäiset TULE-sairaudet ovat kehon rakenteiden, kuten lihasten, nivelten, jänteiden, nivelsiteiden, hermojen ja luiden vammoja ja paikallisia verenkiertojärjestelmän häiriöitä, jotka johtuvat ensisijaisesti työstä tai työympäristöstä tai joita työhön liittyvät tekijät pahentavat.

Useimmat työperäiset TULE-sairaudet pahenevat vähitellen ja johtuvat siitä, että työntekijän tuki- ja liikuntaelintyöhön on kohdistunut toistuvasti ja pitkän aikaa suurempi tai pienempi taakka. TULE-sairaudet voivat kuitenkin olla myös akuutteja vammoja, kuten onnettomuuksissa saatuja murtumia.

TULE-sairaudet ovat erityisesti selän, niskan, hartioiden ja yläraajojen vaivoja, mutta ne voivat vaikuttaa myös alaraajoihin. Osa TULE-sairauksista, esimerkiksi rannekanavaoireyhtymä, on tarkkaan määriteltävissä, sillä niiden merkit ja oireet ovat hyvin selvät. Sen sijaan joitakin näistä vaivoista on vaikea määrittellä, sillä potilas tuntee särkyä tai kipua, mutta erityistä sairautta ei kyetä diagnosoimaan tarkkaan.

Mitkä tekijät voivat edistää TULE-sairauksien syntymistä?

TULE-sairauksia voivat aiheuttaa monet eri tekijät, kuten fyysiset ja biomekaaniset tekijät, työyhteisöön liittyvät ja psykososiaaliset tekijät sekä yksilölliset ja henkilökohtaiset tekijät (ks. tietoruutu 1). Ne voivat vaikuttaa yhdessä tai erikseen.

Tietoruutu 1: TULE-sairauksien syntymistä mahdollisesti edistävät tekijät

Fyysiset tekijät:

- voimankäyttö, esimerkiksi nostaminen, kantaminen, vetäminen, työntäminen, työkalujen käyttäminen
- toistoliikkeet
- työskentely hankalassa ja pitkään samana pysyvässä asennossa, esimerkiksi siten, että käsivarret ovat hartialinjan yläpuolella; seisominen tai istuminen pitkään

- työkalujen ja pintojen aiheuttama paikallinen puristus
- ääni
- kylmyys tai kuumuus
- huono valaistus, joka voi esimerkiksi aiheuttaa onnettomuuden
- melu, joka aiheuttaa muun muassa kehon jännittymistä.

Työyhteisöön liittyvät ja psykososiaaliset tekijät:

- työn vaativuus, työntekijän vähäiset mahdollisuudet vaikuttaa siihen, mitä työtehtäviä hän hoitaa, sekä vähäinen valinnanvapaus työssä
- tyytymättömyys työtä kohtaan
- työn yksitoikkoisuus ja kova työtahti
- työovereilla, esimiehiltä ja johtajilta saatavan tuen vähäisyys.

Yksilölliset tekijät:

- aikaisemmat sairaudet
- fyysiset edellytykset
- ikä
- ylipainoisuus
- tupakointi.

Kuinka TULE-sairauksia voidaan torjua?

TULE-sairauksien torjunta edellyttää työnjohdolta kokonaisvaltaista lähestymistapaa asiaan. Tällä lähestymistavalla on pyrittävä paitsi uusien sairauksien ehkäisemiseen myös siihen, kuinka TULE-sairauksista kärsivät työntekijät pidetään työssä, kuinka heidät kuntoutetaan ja saadaan palaamaan työelämään.

Ehkäisytoimenpiteillä on puututtava kaikkeen sellaiseen fyysiseen rasitukseen, joka on omiaan aiheuttamaan TULE-sairauksia. Tavallisesti nämä sairaudet eivät johdu yhdestä ainoasta tekijästä – esimerkiksi selkäkipu johtuu harvoin ainoastaan taakkojen käsittelystä käsin. Sen kehittymiseen voi vaikuttaa suuri määrä muita tekijöitä, kuten stressi, ääni, kylmyys ja työn

Tietoruutu 2: Eurooppalainen lähestymistapa TULE-sairauksien torjumiseen (2)

Voit välttää TULE-sairauksia (3):

- välttämällä niihin liittyviä riskitekijöitä
- arvioimalla riskit, jotka eivät ole vältettävissä
- puuttamalla riskien alkutekijöihin
- mukauttamalla työtä yksilölle sopivaksi
- ottamalla käyttöön kehittyneitä tekniikkoja
- korvaamalla vaaraa aiheuttavat tekijät turvallisilla tai vähemmän vaarallisilla vaihtoehdoilla
- laitimalla yleisen, yhtenäisen ehkäisystrategian, joka koskee kaikenlaista fyysistä rasitusta
- asettamalla yleiset turvatoimenpiteet yksilöiden noudattamien turvatoimien edelle
- antamalla työntekijöille asianmukaiset ohjeet.

(1) Euroopan työ- ja elinolojen kehittämissäätiö, *Fourth European working conditions survey*, 2005.

(2) Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, *Research on work-related low back disorders*, 2000.

(3) Perustuu neuvoston direktiivin 89/391/ETY 6 artiklan 2 kohtaan.

Voit edistää TULE-sairauksista kärsivien työntekijöiden työssä pysymistä

- tarjoamalla heille mahdollisuuden kuntoutukseen
- palauttamalla TULE-sairauksista kärsivät tai kärsineet työntekijät työelämään.

organisointi. Siksi on hyvin tärkeää puuttua kaikkiin TULE-sairauksia aiheuttaviin riskitekijöihin ja torjua niitä kokonaisvaltaisella tavalla.

TULE-sairauksista kärsivien työntekijöiden työssä pitämisen pitäisi olla keskeinen osa työpaikan TULE-menettelytapoja. Erityisen tärkeitä ovat monialaiset lähestymistavat, joissa yhdistyvät ennaltaehkäisy ja kuntoutus. Myös sosiaalisella ja työyhteisön tarjoamalla tuella on suuri merkitys TULE-sairauksista kärsivien työntekijöiden työhön palaamiseen ja työssä pysymisen kannalta. On tärkeää tukea riskiryhmässä olevia työntekijöitä ja työyhteisön muita sidosryhmiä ja saada heidät mukaan torjumaan näitä sairauksia.

Tietoruuudessa 2 tuodaan esiin TULE-sairauksien torjumiseen tähtäävän eurooppalaisen lähestymistavan keskeiset osatekijät.

TULE-sairauksien torjuminen on kustannustehokasta: sairaalatyötä koskeva tapaus (*)

Erään suuren yleissairaalan pesulatyöntekijät altistuivat työssään alaselkä- ja hartiavammoille. He joutuivat kurottautumaan työssään liikaa eteenpäin nostaessaan kuivia ja märkiä lakanoita, ja heidän työnsä aiheutti paljon fyysistä rasitusta ja edellytti työskentelyä hankalissa asennoissa.

Kuva 1: Kuljetushihna ennen muutosta. Työntekijöiden oli työskenneltävä hankalissa asennoissa.



Lähde: Yhdistyneen kuningaskunnan terveys- ja turvallisuusalan toimivaltainen viranomais (HSE).

Pesulassa tehtiin ergonominen arviointi, johon osallistui asiantuntijoita, pesulatyöntekijöitä ja sairaalan johtoa. Arvion pohjalta toteutettiin erilaisia muutoksia: muun muassa työpisteitä ja työvälineitä muutettiin (esimerkiksi kuljetushihnaa pidennettiin, ks. kuva 2), työkierto aloitettiin, ja työntekijät alkoivat saada työstään palautetta.

Muutosten myötä henkilöstön sairauspoissaolot vähenivät 62 %, työn tuottavuus kasvoi 12 %, ylityökorvaukset pienenivät 20 % ja henkilöstön työmotivaatio kasvoi. Muutosten toteuttaminen maksoi yhteensä 29 030 puntaa, ja sen on laskettu tuottaneen kolmessa vuodessa 209 739 punnan nettohyödyn. Muutos maksoi itsensä takaisin 4,38 kuukaudessa.

(*) Yhdistyneen kuningaskunnan terveys- ja turvallisuusalan toimivaltainen viranomaisen (HSE) tutkimusraportti nro 491: *Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders.*

(*) Viraston kotisivuilta löytyy linkkejä TULE-sairauksien kannalta olennaiseen EU:n lainsäädäntöön (<http://osha.europa.eu/topics/msds>), työntekijöiden suojelua koskevaan EU:n lainsäädäntöön (<http://osha.europa.eu/legislation>) sekä jäsenvaltioiden omille sivustoille, joilta löytyy tietoa kansallisesta lainsäädännöstä ja kansallisista suuntaviivoista.

Kuva 2: Kuljetushihna muutosten jälkeen. Hihnaa on pidennetty ja käyttöön on otettu muoviset lakanasäkit.



Lähde: Yhdistyneen kuningaskunnan terveys- ja turvallisuusalan toimivaltainen viranomais (HSE).

EU:n lainsäädäntö

TULE-sairauksien ehkäisemisen keskeisimmät näkökohdat on jo otettu huomioon EU:n direktiiveissä, jäsenvaltioiden määräyksissä ja hyviä menettelytapoja koskevissa suuntaviivoissa. Direktiivejä on täydennetty erilaisilla EU:n standardeilla (joita kutsutaan EN-standardeiksi), joissa tarkennetaan yksityiskohdat tai jotka mahdollistavat direktiivien täytäntöönpanon (*).

TULE-sairauksien ehkäisemisen kannalta tärkeimmät EU:n direktiivit ovat

- direktiivi 89/391/ETY toimenpiteistä työntekijöiden turvallisuuden ja terveyden parantamisen edistämiseksi työssä
- direktiivi 89/654/ETY työpaikoille asetettavista turvallisuutta ja terveyttä koskevista vähimmäisvaatimuksista
- direktiivi 89/655/ETY työntekijöiden työssään käyttämille työvälineille asetettavista turvallisuutta ja terveyttä koskevista vähimmäisvaatimuksista
- direktiivi 89/656/ETY työntekijöiden työssään käyttämille henkilönsuojaimille turvallisuutta ja terveyttä varten asetettavista vähimmäisvaatimuksista
- direktiivi 90/269/ETY terveyttä ja turvallisuutta varten asetettavista vähimmäisvaatimuksista sellaisessa käsin tapahtuvassa taakkojen käsittelyssä, johon liittyy erityisesti työntekijän selän vahingoittumisen vaara
- direktiivi 90/270/ETY turvallisuutta ja terveyttä varten näyttöpäätetyölle asetettavista vähimmäisvaatimuksista
- direktiivi 93/104/EY työajan järjestelystä
- direktiivi 98/37/EY koneita koskevan jäsenvaltioiden lainsäädännön lähentämisestä
- direktiivi 2002/44/EY terveyttä ja turvallisuutta koskevista vähimmäisvaatimuksista työntekijöiden suojelemiseksi altistumiselta fyysikaalisista tekijöistä (tärinä) aiheutuville riskeille.

Lisätietoa TULE-sairauksia koskevasta kampanjasta:

<http://ew2007.osha.europa.eu>

Lisätietoja TULE-sairauksien ehkäisemisestä ja näistä sairauksista kärsivien työntekijöiden pitämisestä työssä:

<http://osha.europa.eu/topics/msds>

Lisätietoa viraston julkaisuista: <http://osha.europa.eu/publications>

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Puhelin (+34) 944 79 43 60, faksi (+34) 944 79 43 83

Sähköposti: information@osha.europa.eu

© Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto. Jäljentäminen on sallittua, mikäli lähde mainitaan. Printed in Belgium, 2007

