

71
CS

FACTS

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

ISSN 1725-7018

Úvod do problematiky onemocnění pohybového aparátu souvisejících s prací

Proč jsou onemocnění pohybového aparátu naší společnou prioritou?

Onemocnění pohybového aparátu (MSD) jsou nejčastějšími nemocemi z povolání v Evropě. Téměř 24 % pracovníků z 25 členských států EU uvedlo, že trpí bolestmi zad, 22 % si stěžuje na bolesti svalů. Obě onemocnění se vyskytují častěji v nových členských státech, kde bolestmi zad trpí 39 % a bolestmi svalů 36 % pracovníků (1). MSD způsobují nejen výrazné subjektivní obtíže pracovníků a ušlý výdělek, ale představují také náklady pro podniky a národní hospodářství. Postižen může být každý pracovník, MSD lze však předcházet ergonomickým nebo vhodným uspořádáním pracovních úkolů, zavedením preventivních opatření a kontrolou jejich účinnosti.

Heslem evropské kampaně 2007 věnované problematice MSD je „Posviťme si na břemena“. Kampaň se bude dále zabývat opatřeními v oblasti MSD zahájenými během prvního Evropského týdne v roce 2000 „Turn your back on MSDs“ (Ukažme záda MSD) a zapojí se do ní všechny členské státy EU a země ESVO.

Co jsou MSD?

MSD související s prací jsou postižení tělesných soustav, například svalů, kloubů, šlach, vazů, nervů, kostí a oběhového systému, které způsobuje nebo zhoršuje převážně práce a působení bezprostředního prostředí, v němž je práce vykonávána.

Většina MSD souvisejících s prací jsou kumulativní poruchy vyvolané opakovaným vystavením vysoké nebo nízké zátěži po delší dobu. MSD však mohou být také akutní úrazy, jako jsou zlomeniny, k nimž dojde při nehodě.

Tyto poruchy postihují hlavně záda, krk, ramena a horní končetiny, ale poškozeny mohou být i dolní končetiny. Některé MSD, např. syndrom karpálního tunelu v zápěstí, jsou specifické pro své dobře definované příznaky a symptomy. Jiné jsou nespecifikovatelné, protože u nich dochází pouze k bolesti nebo nepříjemným pocitům bez jakýchkoliv známek konkrétní poruchy.

Jaké faktory mohou přispět k MSD?

K MSD mohou přispět různé skupiny faktorů, včetně fyzikálních a biomechanických faktorů, organizačních a psychosociálních faktorů a individuálních a osobních faktorů (viz rámeček 1). Tyto faktory mohou působit samostatně nebo kombinovaně.

Rámeček 1: Faktory, které mohou přispívat ke vzniku MSD

Fyzikální faktory:

- používání síly, např. zdvihání, nošení, tahání, tlačení, používání nářadí,
- opakované pohyby,
- nevhodné a statické pracovní polohy, např. s rukama nad úroveň ramen nebo dlouhé stání a sezení,

- dlouhodobé lokální stlačování určitých pohybových struktur např. nářadím,
- vibrace,
- chlad nebo nadměrné teplo,
- špatné osvětlení (může např. způsobit nehodu),
- vysoké hladiny hluku vyvolávají např. tělesné napětí.

Organizační a psychosociální faktory:

- náročná práce, nedostatečný vliv na vykonávané úkoly a malá míra samostatnosti,
- malé pracovní uspokojení,
- monotónní práce s vysokou četností pohybů a v rychlém tempu,
- nedostatečná podpora ze strany kolegů a vedoucích pracovníků.

Individuální faktory:

- prodělaná onemocnění a úrazy,
- fyzické schopnosti,
- věk,
- obezita,
- kouření.

Jak řešit MSD?

K řešení MSD je zapotřebí integrovaný systém řízení, který by se neměl zabývat pouze prevencí poruch, ale také uchováním pracovní způsobilosti, rehabilitací a opětovným zapojením pracovníků, kteří MSD již trpí.

Rámeček 2: Řešení MSD: evropský přístup (2)

Chcete-li předejít MSD (3):

- vyhýbejte se rizikům souvisejícím s MSD,
- vyhodnocujte nevyhnutelná rizika,
- odstraňujte rizika u zdroje,
- přizpůsobte práci jednotlivci,
- přizpůsobujte se technickému pokroku,
- nahraďte nebezpečné postupy bezpečnými nebo méně nebezpečnými,
- zaveďte komplexní systém prevence rizik, který se zabývá celkovou tělesnou zátěží,
- dávejte přednost prostředkům kolektivní ochrany před prostředky ochrany individuální,
- udílejte zaměstnancům vhodné pokyny.

Ponechejte zaměstnance s MSD v práci:

- zajistěte rehabilitaci,
- zapojte zaměstnance, kteří trpí nebo trpěli MSD, opět do práce.

(1) Evropská nadace pro zlepšení životních a pracovních podmínek, 4. průzkum pracovních podmínek v Evropě, 2005.

(2) Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, *Research on work-related low back disorders* (Výzkum poškození bederní páteře souvisejících s prací), 2000.

(3) Na základě směrnice Rady 89/391/EHS, čl. 6 odst. 2.

Preventivní opatření by se měla týkat celkové tělesné zátěže i lokální svalové zátěže, která může přispět ke vzniku MSD. Obvykle je nezpůsobuje jediný faktor – například:

Ruční manipulace s břemeny nemusí být jedinou příčinou bolesti zad sama o sobě. Ke vzniku MSD může přispět mnoho dalších faktorů, jako je stres, vibrace, chlad a organizace práce. Proto je velmi důležité posoudit veškerá rizika související s MSD a řešit je komplexně.

Ponechání zaměstnanců s MSD v práci (musí to být vhodný typ práce) by mělo být nedílnou součástí politiky řešení MSD na pracovišti. Zvláštní důraz by měl být kladen na multidisciplinární přístupy, které kombinují prevenci a rehabilitaci. Zvláště důležitá je úloha sociální a organizační podpory, která zaměstnancům s MSD umožňuje jak vrátit se do práce, tak v ní zůstat. Důležitá je aktivní podpora a zapojení ohrožených pracovníků i jiných zainteresovaných stran v organizaci.

Klíčové prvky evropského přístupu k řešení MSD jsou uvedeny v rámečku 2.

Řešení MSD je hospodárné: případová studie z nemocničního prostředí (*)

Úkony, které vykonávali pracovníci v prádelně jedné velké všeobecné nemocnice, pro ně představovaly riziko poškození bederní páteře a ramen. Tyto úkony zahrnovaly kombinaci nadměrného předklánění při zvedání suchého i mokrého prádla, silovou zátěž a práci v nepřírozených pracovních polohách.

Obr. 1: Dopravník před úpravou, nutící zaměstnance pracovat v nepřírozených pracovních polohách.



Zdroj: Úřad pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, Velká Británie.

Na základě ergonomického hodnocení, na kterém se podíleli odborníci, pracovníci i vedení, byly zavedeny změny, jako např. úprava pracovišť a zařízení prádelny (např. prodloužení dopravníku, viz obr. 2), rotace pracovních úkolů a poskytování zpětné vazby zaměstnancům.

Tato změna vedla k 62% snížení pracovní neschopnosti zaměstnanců, k 12% zvýšení produktivity, k 20% snížení příplatků

za práci přesčas a k lepší pracovní morálce. Celkové náklady na toto opatření činily 29 030 GBP. Za předpokladu, že investiční cyklus tohoto řešení je tři roky od data jeho zavedení, činil přínos 209 739 GBP a doba návratnosti 4,38 měsíce.

Obr. 2: Dopravník po úpravě, lze vidět jeho prodloužení a používání plastových pytlů na prádlo.



Zdroj: Úřad pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, Velká Británie.

Evropské právní předpisy

Hlavní složky prevence MSD již obsahují evropské směrnice, předpisy členských států a pokyny pro správnou praxi. Směrnice doplňuje řada evropských norem (známých jako normy EN), které vyplňují mezery v technických podrobnostech nebo umožňují provádění směrnic (*).

Hlavní evropské směrnice týkající se prevence MSD:

- 89/391/EHS: se zabývá opatřeními pro zlepšení bezpečnosti a ochrany zdraví zaměstnanců
- 89/654/EHS: se zabývá minimálními požadavky na pracovišti
- 89/655/EHS: se zabývá vhodností pracovního zařízení
- 89/656/EHS: se zabývá vhodností osobních ochranných pracovních prostředků
- 90/269/EHS: se zabývá identifikací a prevencí rizik při ruční manipulaci s břemeny
- 90/270/EHS: se zabývá minimálními požadavky na bezpečnost a ochranu zdraví při práci se zobrazovacími jednotkami
- 93/104/ES: se zabývá úpravou pracovní doby
- 98/37/ES: se zabývá strojními zařízeními
- 2002/44/ES: se zabývá identifikací a prevencí rizik spojených s vibracemi

Další informace, které se týkají kampaně o MSD, jsou dostupné na adrese <http://ew2007.osha.europa.eu>

Více informací o prevenci MSD a o ponechání zaměstnanců s MSD v práci naleznete na adrese <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Více informací o publikacích agentury naleznete na adrese <http://osha.europa.eu/publications>

(*) Úřad pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (Spojené království). Výzkumná zpráva 491: *Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders* (Studie nákladů a přínosů, které podporují řešení muskuloskeletálních poruch).

(†) Odkazy z internetové stránky agentury na evropské právní předpisy související s MSD: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>; na právní předpisy EU týkající se ochrany zaměstnanců: <http://osha.europa.eu/legislation> a na stránky členských států, kde lze nalézt vnitrostátní právní předpisy a pokyny.

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (+34) 94 479 43 60, fax (+34) 94 479 43 83

E-mail: information@osha.europa.eu

© Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci. Kopírování je povoleno pouze se souhlasem autora. Printed in Belgium, 2007



<http://osha.europa.eu>