



Свързани с труда смущения във врата и горните крайници

Въведение

Близо две трети от работещите в Европейския съюз съобщават, че извършват дейности, свързани с многократно повтарящи се движения на ръцете, а една четвърт са изложени на вибрации от инструменти — съществени рискови фактори за появата на свързани с труда смущения във врата и горните крайници (СТСВГК) ⁽¹⁾. Много работещи от най-различни сфери на дейност развиват СТСВГК — това са най-често срещаните професионални заболявания в Европа, съставляващи повече от 45% от всички професионални заболявания ⁽²⁾.

Освен че причиняват физически страдания и финансови загуби на работещите, СТСВГК ощетяват също фирмите и националните икономики. Стойността на СТСВГК се изчислява между 0,5 % и 2 % от brutния вътрешен продукт ⁽³⁾.

Какво представляват СТСВГК?

Свързаните с труда смущения във врата и горните крайници представляват нарушения на телесните структури (мускули, стави, сухожилия, нерви, кости) и на местното кръвообращение, причинени или засилени главно вследствие на трудовия процес и на работната среда.

Симптомите на СТСВГК могат да се развиват в течение на дълго време и могат да се проявят под формата на болка, неразположение, скованост и изтръпване. Засегнатите могат също така да усещат подуване на ставите, намалена мобилност или сила на захвата, както и промяна в цвета на кожата на ръцете или пръстите.

СТСВГК са наричани понякога „नावяхване или изкълчване“, „рецидивиращо разтежение“ или „кумулятивни травматични смущения“. Конкретни примери са синдром на карпалния тунел, тендинит и побеляване на пръстите при вибрационно въздействие.



Какво причинява СТСВГК?

Във физическата работа има прилагане на сила за преместване на предмети или за задържането им в устойчиво положение. Когато с ръцете се извършва някаква работа, различни групи мускули на врата, раменете, ръцете и дланите се свиват. Колкото по-голяма сила е нужна за боравене с предметите, толкова по-голямо е участието и натоварването на мускулите на определени части от тялото.

Въпреки че някои СТСВГК се получават в резултат от интензивно прилагане на много голяма сила, повечето се причиняват от многократно повтарящо се прилагане на умерена сила в продължение на дълъг период от време. Вследствие на това може да възникне мускулна умора и микроскопични увреждания на меките тъкани на врата и горните крайници, както и СТСВГК.

Кои са рисковите фактори за СТСВГК?

Основните рискови фактори са:

- прилагане на сила, което води до тежко механично натоварване на врата, раменете и горните крайници;
- работа в неудобни пози — необходимо е мускулите да се свиват, поради което тялото понася по-голямо механично натоварване;
- повтарящи се движения, особено ако включват едни и същи стави и групи мускули и ако са съчетани с енергична дейност ⁽⁴⁾;
- продължителна работа без възможност за почивка и възстановяване от натоварването;
- локален натиск върху инструменти и повърхности;
- вибрации, предавани на системата ръка-рамо, причиняващи сковаване, изтръпване или безчувственост, което изисква по-голямо усилие при захващане.

Каре 1: Дейности, които повишават риска от развитие на СТСВГК

В областта на *врата и раменете*:

- работа в положение, при което трябва да се преодолява тежестта на части от тялото или да се държат предмети, например работа с вдигнати ръце;
- продължителна работа в статична поза, проявяваща се в постоянно свиване на едни и същи групи мускули — например работа с микроскоп;
- повтарящо се вдигане на ръцете или обръщане на главата настрани.

В областта на *лакътя, китката и дланите*:

- използване на голяма мускулна сила за боравене с предмети — например хващане с широк захват или стискане;
- работа с китките в изкривено положение — например обърнати навътре или навън;
- повторение на едни и същи движения с китките.

Други рискови фактори за СТСВГК

По отношение на работната среда:

- лоша организация на работното пространство, което принуждава работещите да работят в неудобни пози, недобре конструирани инструменти и машини;
- прекомерна топлина, която повишава общата умора или студ, който затруднява хващането на предметите;

⁽¹⁾ European Foundation for the Living and Working Conditions, '4th European working conditions survey', 2005.

⁽²⁾ Eurostat, 'Work and health in the EU: A statistical portrait', Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg, 2004.

⁽³⁾ European Agency for Safety and Health at Work, 'Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders', 1999.

⁽⁴⁾ Rahman Shiri, Eira Viikari-Juntura, Helena Varonen and Markku Heliövaara, 'Prevalence and Determinants of Lateral and Medial Epicondylitis: A Population Study'. <http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/164/11/1065>

- недостатъчно осветление, което кара работещите да заемат неудобни пози, за да виждат по-добре какво правят;
- високи нива на шум, водещ до напъгане на тялото.

Индивидуални фактори:

- физическите възможности на работещите са различни, а предишни травми могат да станат причина за податливост към увреждания;
- липса на опит, обучение или познаване на работата;
- неподходящото облекло или лични предпазни средства могат да ограничат движенията или да изискват прилагане на по-голяма сила при работа;
- индивидуални особености, например тютюнопушене, затлъстяване (4).

Организационни и психосоциални фактори:

- монотонна работа или висок темп на работа;
- дефицит на време;
- липса на възможност за управление на изпълнението на задачите;
- ограничени възможности за социално взаимодействие или слаба подкрепа от ръководители и колеги.

Всички тези фактори могат да действат поотделно, но ако са налице няколко от тях, рискът става по-голям.

Оценка на риска за СТЦВГК

Законът изисква от работодателите да оценяват рисковете на работното място и да осигурят безопасността и здравето на работещите и другите лица, които биха могли да пострадат. Този процес се нарича оценка на риска.

Адекватната оценка на риска спомага за намаляване на загубите от намалената производителност, от исковите за обезщетения и от високите застрахователни премии и вноски в осигурителния фонд.

Поетапният подход за оценка на риска включва:

- търсене на потенциалните опасности: идентифициране на всички възможни опасности или комбинации от опасности, които могат да причинят СТЦВГК;
- преценка кой може да пострада и как би могло да стане това: помислете за всеки, който би могъл да пострада;
- преценяване на рисковете и предприемане на действия с оглед на това дали:
 - опасностите могат да бъдат напълно отстранени,
 - рискът може да бъде контролиран,
 - могат да бъдат предприети предпазни мерки за защита на всички работещи,
 - са необходими лични предпазни средства;
- мониторинг на рисковете и преразглеждане на превантивните мерки.

Превенция на СТЦВГК

След приключване на оценката на риска, следва да се изготви списък с мерките по приоритети, като работещите и техните

представители вземат участие в прилагането им. Фокус на действията трябва да бъде върху превантивната работа и върху мерките за свеждане до минимум на тежестта на всяко увреждане.

От съществено значение е всички работещи да получат необходимата информация, обучение и подготовка за безопасност и здраве на работното място и да знаят как да избегнат конкретните опасности и рискове.

Мерките могат да обхващат следните области:

- Работното място: може ли да се организира по-добре?
- Работното оборудване: инструментите ергономично ли са конструирани? За да се намали силата, необходима за изпълнение на определени дейности могат ли да бъдат използвани инструменти, които не генерират вибрации?
- Задачите за изпълнение: могат ли да бъдат намалени изискванията за прилагане на физическа сила при изпълнението на дадена задача чрез използване на нови инструменти или методи на работа?
- Управление на работата: може ли работата да бъде планирана или разпределена по-добре и да бъдат внедрени по-безопасни системи на работа?
- Организация на работата: може ли да се постигне по-добро съотношение работа/почивка, или по-добра ротация на работещите при изпълнение на дейностите? Може ли да се постигне по-висока култура на безопасност на фирмено равнище?
- Проектиране и снабдяване: може ли опасностите да бъдат отстранени още на етап планиране?
- Промоция на здравето на работното място, например забрана на тютюнопушенето и усилия за ограничаване на затлъстяването.

Участието на работещите е от съществено значение за справяне с опасностите на работното място. Работещите и техните представители познават най-добре работното място.

Европейско законодателство

Законодателството на ЕС задължава работодателите да сведат до минимум рисковете за здравето и безопасността на работещите. Най-важните европейски директиви относно СТЦВГК са посочени в каре 2. За превенцията на СТЦВГК можете да намерите информация и в други европейски директиви, стандарти и ръководства⁽⁵⁾.

Каре 2: Основни европейски директиви за превенция на СТЦВГК:

- 89/391/ЕИО: разглежда мерките за насърчаване подобряването на безопасността и здравето на работещите;
- 90/270/ЕИО: разглежда минималните изисквания за безопасност и здраве при работа с оборудване с екран;
- 90/269/ЕИО: разглежда идентифицирането и превенцията на рисковете от ръчно обработване на товари.

За повече информация относно превенцията на СТЦВГК посетете: http://osha.europa.eu/good_practice/risks/msd/

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

⁽⁵⁾ Линкове на Агенцията към европейското законодателство относно МСС: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>; към европейското законодателство относно предпазване на работещите: <http://osha.europa.eu/legislation/>; и към сайтовете на държавите-членки, където можете да намерите съответното национално законодателство и ръководства.

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (+34) 944 79 43 60, fax (+34) 944 79 43 83

E-mail: information@osha.europa.eu

