



72  
LV

# FACTS

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra

ISSN 1725-7050

## Ar darbu saistītās kakla un augšdelma slimības

### Ievads

Zināms, ka gandrīz divas trešdaļas ES darbinieku ir tikuši pakļauti atkārtotām rokas un plaukstu kustībām, un ceturtā daļa – darbarīku radītai vibrācijai; tie ir būtiski ar darbu saistīti kakla un augšdelma slimību (DSKAS) riska faktori (1). Daudziem dažādos darbos strādājošiem rodas DSKAS, un tas ir biežākais arodslimības veids Eiropā, kas veido vairāk nekā 45 % no visām arodslimībām (2).

DSKAS rada ne vien darbinieku slimības un ienākumu zaudēšanu, bet rada kaitējumu arī uzņēmējdarbībai un valsts ekonomikai. DSKAS radītie zaudējumi ir aprēķināti 0,5 % līdz 2 % apmērā no valsts iekšzemes kopprodukta (IKP) (3).

### Kas ir DSKAS?

Ar darbu saistītās kakla un augšdelma slimības ir tādu ķermeņa struktūru kā muskuļu, locītavu, cīpslu, saišu, nervu, kaulu un asinsrites sistēmas veselības stāvokļa pasliktināšanās, ko izraisa vai pastiprina galvenokārt darbs un attiecīgā darba vide.

DSKAS simptomi var attīstīties ilgā laika periodā un var izpausties kā sāpes, diskomforts, nejutīgums un tirpuma sajūta. Var būt arī locītavu pietūkums, kustību ierobežojumi vai tvēriena pavājināšanās, kā arī roku vai pirkstu ādas krāsas izmaiņas.

DSKAS dažreiz sauc arī par "sastiepumiem vai deformācijām", "atkārtotiem sastiepumiem" vai "kumulatīviem traumatiskiem traucējumiem". Īpaši gadījumi ietver karpālā kanāla sindromu, tendinītu un vibrācijas izraisītu "balto pirkstu" sindromu.



### Kas izraisa DSKAS?

Fizisks darbs nozīmē spēka izmantošanu, lai pārvietotu priekšmetus vai noturētu tos. Veicot darbu ar rokām, notiek dažādu kakla, plecu, roku un plaukstu muskuļu savilkšanās. Jo lielāks spēks tiek izmantots priekšmetu turēšanai, jo lielāks šo ķermeņa daļu muskuļu spēks tiek iesaistīts.

Lai gan dažas DSKAS izraisa pārlietu liela spēka izmantošana, lielāko daļu izraisa atkārtota un ilgstoša mērena spēka piemērošana ilgākā laika posmā. Tas var radīt muskuļu nogurumu un mikroskopiskus kakla un augšdelmu mīksto audu ievainojumus, un DSKAS.

### Kādi ir DSKAS riska faktori?

Galvenie riska faktori:

- spēka izmantošana, kas rada smagu mehānisku noslodzi kaklam, pleciem un augšdelmiem;
- strādāšana neērtās ķermeņa pozās, kad savelkas muskuļi un ķermenis tiek noslogots ar lielākiem mehāniskiem smagumiem;
- atkārtotas kustības, jo īpaši, ja tajās iesaistītas vienas un tās pašas locītavu un muskuļu grupas un ja pastāv mijiedarbība starp spēcīgām darbībām un atkārtotām kustībām (4);
- ilgstošs darbs bez iespējas atpūties un atgūties no slodzes;
- pārāk daudz rīku un virsmu atrašanās vienuviet;
- rokas vai plaukstu vibrācija, kas izraisa stingumu, tirpoņu vai nejutīgumu un līdz ar to nepieciešamību pēc lielāka tvēriena spēka.

### 1. aile. Darbības, kas palielina DSKAS attīstības risku

*Kaklā un plecās:*

- darbs tādās pozās, kur nepieciešams atbalstīt ķermeņa daļu smagumu vai turēt priekšmetus, piemēram, strādājot ar paceltām rokām;
- ilgstošs darbs statiskās pozās, kas saistīts ar vienu un to pašu muskuļu grupu pastāvīgu savilkšanos, piemēram, darbs ar mikroskopu;
- atkārtota roku celšana vai galvas griešana uz sāniem.

*Elkoņos, plaukstu locītavās un plaukstās:*

- liela muskuļu spēka izmantošana priekšmetu turēšanai, piemēram, tvēriens ar lielu vai mazu plaukstu atvērumu;
- strādājot ar plaukstu locītavām novirzītās pozīcijās, piemēram, plaukstu locītavas ir pagrieztas uz iekšpusi vai ārpusi;
- vienu un to pašu plaukstu locītavu kustību atkārtošana.

Citi DSKAS riska faktori.

Darba vide:

- neatbilstošs darba telpas izkārtojums, kurā darbiniekiem jāstrādā neērtās pozās, nepietiekams instrumentu un iekārtu aprīkojums;
- pārmērīgs karstums, kas palielina vispārējo nogurumu, savukārt pārmērīgs aukstums apgrūtina satveršanas kustības;
- nepietiekams apgaismojums, kādēļ darbinieki ir spiesti nostāties neērtās pozās, lai saredzētu, ko tie dara;
- augsts trokšņa līmenis, kas liek ķermenim saspringt.

Individuāli faktori:

- darbinieku fiziskās spējas ir dažādas, un agrākas traumas var padarīt ķermeni ievainojamāku;
- pieredzes, apmācības trūkums vai darba specifikas nepārziņošana;

(1) Eiropas Dzīves un darba apstākļu uzlabošanas fonds. *Ceturtais Eiropas darba apstākļu apsekojums*. 2005.

(2) Eiropas Kopienų Statistikų birojs. *Work and health in the EU: A statistical portrait*. Eiropas Kopienų Oficiālo publikāciju birojs. Luksemburga, 2004.

(3) Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. *Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders*. 1999.

(4) Rahman Shiri, Eira Viikari-Juntura, Helena Varonen, Markku Heliövaara. *Prevalence and Determinants of Lateral and Medial Epicondylitis: A Population Study*.

<http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/164/11/1065>

- nepiemērots apģērbs vai darbinieku aizsargaprīkojums var ierobežot ķermeņa pozu vai radīt nepieciešamību palielināt darbam vajadzīgo spēku;
- kaitīgie faktori, piemēram, smēķēšana, palielināts ķermeņa svars (\*).

Organizatoriskie un psihosociālie faktori:

- monotons darbs vai ātrs darba temps;
- laika trūkums;
- paveikto darbu kontroles trūkums;
- ierobežotas sociālās saskarsmes iespējas vai nepietiekams vadītāju un kolēģu atbalsts.

Katrs no šiem faktoriem var iedarboties atsevišķi, taču risks palielinās, ja mijiedarbojas vairāki faktori.

## DSKAS riska novērtējums

Saskaņā ar Darba aizsardzības likumu darba devējiem ir jānovērtē riska faktori darba vietā un jāveic attiecīgi pasākumi, lai nodrošinātu darbinieku, kā arī citu personu, kas var gūt traumas darba vietā, drošību un veselības aizsardzību. Šo procesu sauc par riska novērtēšanu.

Labs riska novērtējums palīdz samazināt uzņēmumu zaudētās produkcijas izmaksas, kompensācijas prasību skaitu un citas ar darbinieku prombūtni slimības dēļ saistītās izmaksas.

Pakāpenisks riska novērtējums ietver:

- riska faktoru noteikšanu – visu riska faktoru vai tādu riska faktoru kombinācijas noteikšana, kas var izraisīt DSKAS;
- izvērtējumu saistībā ar to, kurš varētu gūt savainojumus un kā tas varētu notikt – padomāt par ikvienu, kas varētu gūt savainojumus;
- risku novērtēšanu un atbilstošu darba aizsardzības pasākumu noteikšanu, izvērtējot vai:
  - risku var pilnībā novērst,
  - risku var kontrolēt,
  - var veikt kādus kolektīvos aizsardzības pasākumus visu darbinieku aizsardzībai,
  - ir nepieciešams nodrošināt darbiniekus ar individuāļiem aizsardzības līdzekļiem;
- riska uzraudzību un preventīvo pasākumu pārskatīšanu.

## Preventīvie pasākumi

Pēc riska novērtējuma pabeigšanas ir jāizveido veicamo pasākumu saraksts prioritārā secībā un to īstenošanā jāiesaista arī darbinieki un to pārstāvji. Jākoncentrējas uz profilaktiskiem pasākumiem, kā arī uz pasākumiem jebkāda kaitējuma smaguma samazināšanai.

Ir svarīgi nodrošināt, lai visi dabieki saņemtu atbilstošu informāciju un apmācību par veselības aizsardzību un drošību darba vietā un zinātu, kā izvairīties no specifiskiem riska faktoriem un riskiem.

Pasākumi var aptvert zemāk minētās jomas.

- Darba vieta – vai var uzlabot izkārtojumu?

- Darba aprīkojums – vai instrumenti ir ergonomiski veidoti? Vai var izmantot vibrāciju neradošus instrumentus, lai samazinātu atsevišķu darbību veikšanai nepieciešamo spēku?
- Darba uzdevumi – vai var samazināt fiziskās prasības, izmantojot jaunus ierīces vai darba metodes?
- Darba vadība – vai var darbu plānot labāk un ieviest drošākas darba sistēmas?
- Darba organizācija – vai var izstrādāt labāku darba/atpūtas attiecību vai darba rotāciju? Vai var veicināt labāku drošības politiku korporatīvā līmenī?
- Izstrāde un apgāde – vai riskus var novērst jau plānošanas posmā?
- Veselības veicināšana darba vietā, piemēram, darbinieku motivēšana smēķēšanas atmešanai un paaugstināta ķermeņa svara samazināšanai.

Darbinieku iesaistīšana ir ļoti būtiska, nosakot riskus darba vietā. Darbinieki un to pārstāvji pazīst darba vietu ļoti labi.

## Normatīvie akti

ES un Latvijas normatīvie akti uzliek darba devējiem pienākumu novērst vai samazināt risku darbinieku veselībai un drošībai. Svarīgākie Latvijas normatīvie akti, kas attiecas uz DSKAS, ir uzskaitīti 2. ailē. Kā noderīgs un praktisks informācijas avots par DSKAS var kalpot arī dažādas ES un Latvijā izstrādātas vadlīnijas u.c. informatīvie materiāli, kas palīdzēs novērst ar DSKAS saistītos riskus (\*).

### 2. aile. Svarīgākie Latvijas normative akti, kas attiecas uz DSKAS novēršanu

- Darba aizsardzības likums;
- Ministru kabineta 2002. gada 6. augusta noteikumi Nr. 344 "Noteikumi par darba aizsardzības prasībām, pārvietojot smagumus";
- Ministru kabineta 2001. gada 23. augusta noteikumi Nr. 379 "Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība";
- Ministru kabineta 2002. gada 19. marta noteikumi Nr. 125 "Darba aizsardzības prasības darba vietās";
- Ministru kabineta 2002. gada 20. augusta noteikumi Nr. 372 "Darba aizsardzības prasības, lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus";
- Ministru kabineta 2002. gada 6. augusta noteikumi Nr. 343 "Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju";
- Ministru kabineta 2003. gada 4. februāra noteikumi Nr. 66 "Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret darba vides trokšņa radīto risku";
- Ministru kabineta 2004. gada 13. aprīļa noteikumi Nr. 284 "Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret vibrācijas radīto risku darba vidē";
- Ministru kabineta 2004. gada 13. jūnija noteikumi Nr. 527 "Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude".

Plašāka informācija par DSKAS novēršanu ir pieejama interneta adresē [http://osha.europa.eu/good\\_practice/risks/msd/](http://osha.europa.eu/good_practice/risks/msd/).

Plašāka informācija par Aģentūras publikācijām ir pieejama adresē <http://osha.europa.eu/publications>.

(\*) Aģentūras tīmekļa vietnes saites uz Eiropas tiesību aktiem, kas attiecas uz balsta un kustību aparāta slimībām, <http://osha.europa.eu/topics/msds/>, uz Eiropas tiesību aktiem, kas attiecas uz darba ņēmēju aizsardzību, <http://osha.europa.eu/legislation>, un dalībvalstu tīmekļa vietnēm, kurās atrodami valstu tiesību akti un vadlīnijas. Latviešu valodā pieejamie materiāli par smagumu pārvietošanu: [http://www.osha.lv/topics/index\\_lv.stm](http://www.osha.lv/topics/index_lv.stm), tēma "Smagumu pārvietošana".

## Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra

Gran Vía 33, E-48009 Bilbao

Tāl. (+34) 94 479 43 60, fakss (+34) 94 479 43 83

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

© Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. Reproducēšana atļauta, norādot avotu. Printed in Belgium, 2007.

