



Munkához kapcsolódó nyaki és felső végtagi zavarok

Bevezetés

Az EU munkavállalóinak közel kétharmada számol be arról, hogy ismétlődő kéz- és karmozgásokat kell végeznie, egynegyedük pedig az eszközökből eredő rezgéseknek van kitéve – ezek a munkához kapcsolódó nyaki és felső végtagi zavarok (work-related neck and upper limb disorders, WRULD-k) jelentős kockázati tényezői (1). A legkülönfélébb munkakörökben tevékenykedő munkavállalók közül sokanál kialakulnak WRULD-k, és Európában ezek jelentik a foglalkozási megbetegedések leggyakoribb formáját: az összes foglalkozási megbetegedés több mint 45%-át teszik ki (2).

A WRULD-k nem csupán az egyénnek jelentenek szenvedést és jövedelemkiesést, de a vállalkozások és a nemzetgazdaság számára is költségekkel járnak. A WRULD-k költsége a becslések szerint a bruttó nemzeti termék 0,5 és 2%-a közé tehető (3).

Mik azok a WRULD-k?

A munkához kapcsolódó nyaki és felső végtagi zavarok a test olyan részeinek károsodását jelentik, mint például az izmok, az ízületek, az inak, a szalagok, az idegek, a csontok, valamint a helyi keringési rendszer, és ezeket elsősorban a munka és a munkavégzésre szolgáló környezet idézi elő vagy súlyosbítja.

A WRULD-k tüneteinek kialakulásához hosszú időre lehet szükség, és fájdalom, kellemetlen érzések, zsibbadás, valamint bizsergés formájában jelentkezhetnek. Az érintett személy az ízületek duzzanatát, a mozgékonyt vagy a fogóerő csökkenését, továbbá a kéz vagy az ujjak bőrének elszíneződését is tapasztalhatja.

A WRULD-eket néha „rándulások vagy húzódások”, „ismétlődő megterheléses sérülések” vagy „halmozott traumás sérülések” néven említik. Konkrét példa többek között a carpalis alagút szindróma, az íngyulladás és a kéz-kar vibráció szindróma.



Mi okozza a WRULD-eket?

A fizikai munka erőfeszítéssel jár, amelynek célja tárgyak mozgatása vagy azok megfelelő helyzetben tartása. A kézzel végzett munka során minden

esetben különböző izomcsoportok húzódnak össze a nyakban, a vállban, a karban és a kézben. Minél nagyobb a tárgyak kezeléséhez szükséges erő, az érintett testrészekben annál nagyobb az izmokat érő megerőltetés.

Bár néhány WRULD rendkívüli akut erőfeszítésből ered, a nagyobb részüket sok ismétlődő, látszólag enyhe, hosszabb időn át tartó erőfeszítés hatása okozza. Ezek izomfáradtságot, a nyak és a felső végtagok lágyrészeiben mikroszkopikus károsodásokat, valamint WRULD-eket okozhatnak.

Melyek a WRULD-k kockázati tényezői?

A fő kockázati tényezők a következők:

- a nyak, a váll és a felső végtagok erős mechanikus terhelésével járó erőfeszítés;
- kényelmetlen testhelyzetekben történő munkavégzés – az izmoknak össze kell húzódnia, így a testet nagyobb mechanikus terhelés éri;
- ismétlődő mozdulatok, különösen ha ugyanazokat az ízületeket és izomcsoportokat érik, illetve ha az erőfeszítéssel járó tevékenységek és az ismétlődő mozgások összefüggenek (4);
- hosszan tartó munka, a pihenés és a terhelés utáni regenerálódás lehetősége nélkül;
- az eszközök és felületek helyi nyomó hatása;
- a kezlet/kart erő rezgés, ami zsibbadáshoz, bizsergéshez és az érzékösség elvesztéséhez vezet, és fogáskor nagyobb erőfeszítést tesz szükségessé.

1. szövegdoz: A WRULD-k kialakulásának kockázatát növelő tevékenységek

A nyakban és a vállban:

- olyan testhelyzetekben végzett munka, amikor bizonyos testrészek súlyát meg kell tartani, vagy tárgyakat kell fogni, például felemelt karral végzett munka;
- statikus testtartásban végzett, hosszan tartó munka, amely ugyanazon izomcsoportok folyamatos összehúzóásával jár, pl. mikroszkóppal végzett munka;
- a karok ismételt felemelése vagy a fej ismételt oldalra fordítása.

A könyökben, a csuklóban és a kézben:

- nagy izomerő kifejítése a tárgyak kezelésekor, pl. fogás marokkal vagy ujjal;
- kicsavart csuklóval végzett munka, pl. kifelé vagy befelé hajlítva;
- ugyanazon csuklómozgások ismétlése.

(1) Európai Alapítvány az Élet- és Munkakörülmények Javításáért, „4th European working conditions survey” (4. európai felmérés a munkakörülményekről), 2005.

(2) Eurostat, „Work and health in the EU: A statistical portrait” (Munka és egészség az EU-ban: Statisztikai portré), Az Európai Közösségek Hivatalos Kiadványainak Hivatala, Luxembourg, 2004.

(3) Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, „Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders” (Munkához kapcsolódó nyaki és felső végtagi zavarok), 1999.

(4) Rahman Shiri, Eira Viikari-Juntura, Helena Varonen és Markku Heliövaara, „Prevalence and Determinants of Lateral and Medial Epicondylitis: A Population Study” (A laterális és mediális epicondylitis prevalenciája és meghatározó tényezői: Népeségvizsgálat). <http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/164/11/1065>

A WRULD-k további kockázati tényezői közé tartoznak a következők:

Munkakörnyezet:

- a munkaterület nem megfelelő elrendezése, ami a munkavállalókat kényelmetlen testhelyzetben végzett munkára kényszeríti, valamint az eszközök és gépek rossz kialakítása;
- túlzott meleg, ami fokozza az általános fáradtságot, míg a túlzott hideg megnehezítheti a fogást;
- rossz megvilágítás, ami a munkavállalókat kényelmetlen testhelyzetekbe kényszeríti, hogy lássák, amin dolgoznak;
- magas zajszint, ami a test megfeszítéséhez vezet.

Egyéni tényezők:

- a munkavállalók fizikai képességei eltérőek, a korábbi sérülések pedig sérülékenyebbé teszik a szervezetet;
- a tapasztalat, a képzés vagy a munka ismeretének hiánya;
- a nem megfelelően illeszkedő ruházat vagy védőeszközök korlátozhatják a testtartást, illetve növelhetik a munkavégzéshez szükséges erőt;
- egyedi tényezők, pl. dohányzás, túlsúly (*).

Szervezeti és pszichoszociális tényezők:

- monoton munkák vagy gyors munkatempó;
- időkényszer;
- a végzett feladatok feletti irányítás hiánya;
- a társadalmi kapcsolatok korlátozott lehetősége, illetve a vezetőktől és kollégáktól kapott támogatás csekély mértéke.

E tényezők mindegyike külön is hathat, de a kockázat nagyobb, ha több kockázati tényező együttesen áll fenn.

A WRULD-k kockázatfelmérése

A jog előírja a munkáltatók számára, hogy értékeljék a munkahelyi kockázatokat, és tegyenek lépéseket a munkavállalók, illetve az esetleges sérülésnek kitett egyéb személyek biztonságának és egészségének biztosítása érdekében. Ezt a folyamatot hívjuk kockázatfelmérésnek.

A megfelelő kockázatfelmérés segíti a teljesítménykiesés, a kártérítési keresetek és a magasabb biztosítási díjak miatt a vállalkozásokat terhelő költségek csökkentését.

A lépésről lépésre végzett kockázatfelmérési módszer részei a következők:

- a veszélyek megkeresése: a WRULD-ket potenciálisan előidéző összes veszély vagy a veszélyek ilyen kombinációinak azonosítása;
- annak mérlegelése, kit érhet károsodás, és ez hogyan következhet be: mindenkit számba kell venni, aki megsérülhet;
- a kockázatok értékelése és intézkedések meghatározása a tekintetben, hogy:
 - a veszély teljes mértékben megszüntethető-e,
 - szabályozható-e a kockázat,
 - lehet-e védő intézkedéseket bevezetni a teljes munkaerő védelme érdekében,
 - szükség van-e egyéni védőeszközökre;
- a kockázatok nyomon követése és a megelőző intézkedések felülvizsgálata.

(*) Az Ügynökség honlapjáról elérhetők a váz- és izomrendszeri problémákra vonatkozó európai jogszabályok: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>, a munkavállalók védelmével kapcsolatos EU-jogszabályok: <http://osha.europa.eu/legislation>, valamint a tagállamok honlapjai, ahol a nemzeti jogszabályok és iránymutatások találhatók.

A WRULD-k megelőzése

A kockázatfelmérés elvégzése után fontossági sorrendbe állított listát kell készíteni az intézkedésekről, és a munkavállalókat és képviselőiket be kell vonni azok végrehajtásába. Az intézkedéseknek a megelőzésre, illetve a károsodások súlyosságának minimálisra csökkentését szolgáló lépésekre kell összpontosítaniuk.

Fontos biztosítani, hogy minden munkavállaló megfelelő tájékoztatást, oktatást és képzést kapjon a munkahelyi egészségvédelemről és biztonságról, és ismerje az egyes veszélyek és kockázatok elkerülésének módját.

Az intézkedések az alábbi területeket érinthetik:

- A munkahely: javítható az elrendezése?
- Munkaeszközök: ergonomikus kialakításúak az eszközök? Lehet-e nem rezgő eszközöket használni az egyes feladatok elvégzéséhez szükséges erőfelfejtés csökkentése érdekében?
- Munkafeladatok: új eszközökkel és munkamódszerekkel csökkenthető-e a munka által okozott fizikai igénybevétel?
- A munka irányítása: lehet-e jobban tervezni vagy kiosztani a munkát, és alkalmazhatók-e biztonságosabb munkavégzési rendszerek?
- Munkaszervezet: kialakítható-e jobb munka/pihenés arány vagy munkaköri rotáció? Lehet-e vállalati szinten előmozdítani a jobb biztonsági kultúrát?
- Tervezés és beszerzés: kiküszöbölhető-e a veszélyek a tervezési szakaszban?
- Munkahelyi egészség-támogatás, pl. a dohányzás és a túlsúlyosság megelőzése.

A munkahelyi veszélyek kezeléséhez elengedhetetlen a munkavállalók bevonása. A munkaerő és képviselőik mindenkinél jobban ismerik az adott munkahelyet.

Európai jogszabályok

Az EU jogszabályai szerint a munkáltató felelős a munkavállalók egészségét és biztonságát érő kockázatok minimálisra csökkentéséért. A WRULD-kkel kapcsolatos legfontosabb európai irányelvek felsorolása a 2. szövegdobozban szerepel. A WRULD-k megelőzése szempontjából más európai irányelvek, szabványok és iránymutatások, illetve az egyes tagállamokban alkalmazott rendelkezések is lényegesek lehetnek (*).

2. szövegdoboz: A WRULD-k megelőzésére vonatkozó főbb európai irányelvek

- 89/391/EGK: a munkavállalók biztonságának és egészségvédelmének javítását ösztönző intézkedésekről szól
- 90/270/EGK: a képernyő előtt végzett munka biztonsági és egészségvédelmi minimumkövetelményeiről szól
- 90/269/EGK: a kézi tehermozgatás kockázatainak azonosításáról és megelőzéséről szól

Bővebb információ a WRULD-k megelőzéséről:

http://europe.osha.eu.int/good_practice/risks/msd/

Bővebb információ az Ügynökség kiadványairól:

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

Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

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

E-mail: information@osha.europa.eu

