



72  
MT

# FACTS

Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurta' fuq il-Post tax-Xogħol

ISSN 1725-7069

## Problemi fl-għonq u fid-dirgħajn, l-idejn u l-ispalel relatati max-xogħol

### Introduzzjoni

Kważi żewġ terzi tal-ħaddiema ta' fl-UE qalu li huma esposti għal movimenti ripetittivi ta' l-idejn u tad-dirgħajn, u kwart għal vibrazzjonijiet mill-għodod – fatturi ta' riskju sinifikanti għal problemi fl-għonq u fid-dirgħajn, fl-idejn u fl-ispalel marbuta max-xogħol (work-related neck and upper limb disorders - WRULDs) (1). Ħafna ħaddiema minn firxa wiesgħa ta' impiegi jżviluppaw il-WRULDs. Fil-fatt, dawn huma l-aktar għamla komuni ta' mard relatat max-xogħol fl-Ewropa, u jammontaw għal aktar minn 45 % tal-mard kollu marbut max-xogħol (2).

WRULDs mhux biss jikkawżaw tbatija personali u telf ta' flus, imma joħloqu wkoll spiża għall-kumpaniji kummerċjali u għall-ekonomija nazzjonali. L-ispiża kkawżata minn WRULDs kienet stmata li tlaħħaq bejn 0.5 % u 2 % tal-prodott gross nazzjonali (3).

### X'inhuma l-WRULDs?

Il-problemi fl-għonq u fid-dirgħajn, fl-idejn u fl-ispalel marbuta max-xogħol jagħmlu ħsara fl-istruttura tal-ġisem, bħalma huma l-muskoli, il-ġogi, l-għeruq, il-ligamenti, in-nervituri, l-għadam u s-sistema ċirkulatorja lokalizzata tad-demem, illi huma kkawżati jew aggravati primarjament permezz tax-xogħol u bl-effetti ta' l-ambjent immedjat fejn isir ix-xogħol.

Is-sintomi ta' WRULDs jistgħu jieħdu żmien twil biex jżviluppaw u wieħed jista' jibda jhoss uġieġh, skumdità, tneħħim jew bħal meta jorqdu partijiet minn ġismu. Min ibati minn WRULDs jista' jkollu wkoll neħħa fil-ġogi, ibati biex jiċċaqłaq jew biex jaqbad l-affarijiet, u bidla fil-kultur tal-ġilda f'idej jew fis-swaba'.

WRULDs xi kultant jissejhu 'fekkik jew ġbid', 'repetitive strain injury' jew 'problemi trawmatiki kumulattivi'. Eżempji speċifiċi jinkludu s-sindromu "carpal tunnel", infjammazzjoni ta' l-għerq (tendinitis) u l-"vibration white finger".



### X'jikkawża l-WRULDs?

Ix-xogħol fiżiku jinvolvi l-użu tas-saħħa, sew jekk trid tressaq xi oġġetti kif ukoll biex iżzommhom sodi. Kull darba li jsir xogħol bl-idejn, jinġibdu

diversi gruppi ta' muskoli fl-għonq, fl-ispalla, fid-dirgħajn u fl-idejn. Aktar kemm tkun kbira is-saħħa meħtieġa biex jinġarru l-oġġetti, akbar il-forza muskolari fil-partijiet tal-ġisem involuti.

Għalkemm xi WRULDs jiġu minħabba l-użu estrem ta' saħħa, ħafna minnhom iżda huma kkawżati mill-effetti ta' ħafna azzjonijiet repetuti fuq tul ta' żmien li jirrikjedu saħħa li tidher pjuttost moderata. Dawn jistgħu jirriżultaw f'għejja muskolari u korrimenti mikroskopici fit-tessuti rotob ta' l-għonq u tad-dirgħajn, l-idejn u l-ispalel, u f'WRULDs.

### X'inhu l-fatturi ta' riskju ta' WRULDs?

Il-fatturi ewlenin ta' riskju huma:

- applikazzjoni ta' forza li tirriżulta minn tagħbija mekkanika ta' piż tqil fuq l-għonq, l-ispalel, id-driegħ, u l-idejn;
- xogħol f'pożizzjonijiet skomdi – il-muskoli jkollhom jinġibdu, u l-ġisem jitgħabba b'pizijiet mekkanici itqal;
- ċaqliq ripetittiv, speċjalment jekk jinvolvi l-istess gruppi ta' ġogi u ta' muskoli, u jekk isiru attivitajiet li jirrikjedu kemm saħħa kif ukoll movimenti ripetittivi (4);
- xogħol li jieħu fit-tul mingħajr l-oportunità ta' mistrieħ u li wieħed jirkupra mill-piż;
- tagħmel forza lokalizzata (per eżempju bis-saqajn) fuq l-għodod jew uċuh tax-xogħol;
- vibrazzjonijiet ta' l-id u d-driegħ, li jġieġħu lill-persuna tħoss bħal tneħħim, jew xi partijiet tal-ġisem qishom reqdin jew li ma tħossx sensazzjoni fihom, u allura jkun hemm bżonn ta' aktar forza biex taqbad l-affarijiet.

Fatturi riskjużi oħra li jikkawżaw WRULDs jinkludu dawn li ġejjin.

### Kaxxa nru.1: Attivitajiet li jżidu r-riskju li jżviluppaw WRULDs

Fl-għonq u l-ispalel:

- ħidma f'pożizzjonijiet fejn irid jintrefa' l-piż ta' partijiet tal-ġisem jew jinżammu xi oġġetti, bħal xogħol b'dirgħajn mogħlija;
- xogħol fit-tul f'qagħdiet bla moviment, li jinvolvu ġbid kontinwu ta' l-istess gruppi ta' muskoli, eż. ħidma bil-mikroskopju;
- irfiġh ripetittiv tad-dirgħajn jew tidwir tar-ras għall-ġenb.

Fil-minkeb, il-polz u l-idejn:

- użu ta' forza muskolari ikbar biex jinġarru oġġetti, eż. ħtif b'qabda kbir jew bil-ponot tas-swaba';
- xogħol bil-polzi f'pożizzjonijiet mgħawwġin, eż. imdawwrin 'il ġewwa jew 'il barra;
- repetizzjoni ta' l-istess ċaqliq tal-polz.

(1) Fondazzjoni Ewropea għall-Kundizzjonijiet ta' l-Għixien u tax-Xogħol, 'Ir-Raba' s'tharrig Ewropew dwar kundizzjonijiet tax-xogħol', 2005.

(2) Eurostat, 'Xogħol u saħħa fl-UE: deskrizzjoni statistika', Uffiċċju għall-Pubblikazzjonijiet Uffiċċjali tal-Komunitajiet Ewropej, Lussemburgu, 2004.

(3) Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurta' fuq il-Post tax-Xogħol, 'Problemi muskuloskeletalni fl-għonq u fid-driegħ, l-idejn u l-ispalel relati max-xogħol', 1999.

(4) Rahman Shiri, Eira Viikari-Juntura, Helena Varonen and Markku Heliövaara, 'Prevalenza u Fatturi Determinanti ta' Epicondylitis Laterali u Medjali: Studju ta' Popolazzjoni'. <http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/164/11/1065>

Ambjent ta' xogħol:

- tqassim ħażin tal-post fejn ikun qed isir ix-xogħol li jġiegħel lill-ħaddiema jaħdmu f'pożizzjonijiet skomdi, id-disinn ħażin ta' l-għodod u tal-magni;
- sħana żejda li żżid b'mod ġenerali l-għeġja, filwaqt li persuna jista' jsibha aktar diffiċli jaqbad l-affarijiet f'kesħa żejda;
- dawl baxx, li jġiegħel lill-ħaddiema joqgħodu f'pożizzjonijiet skomdi sabiex ikunu jistgħu jaraw x'qed jagħmlu;
- livelli għolja ta' storbju li jikkawżaw tensjoni fil-ġisem.

Fatturi individwali:

- mhux kull ħaddiem għandu l-istess kapaċità fizika, u jekk xi hadd ikun wegġa' qabel, il-ġisem ikun aktar dgħajfef;
- nuqqas ta' esperjenza, taħriġ jew familjarità ma' l-impieg;
- ħweġeġ jew apparat protettiv personali li ma jġugx sew lil dak li jkun jistgħu jirristringu l-pożizzjoni ta' dak li jkun jew iżidu l-forza meħtieġa għax-xogħol;
- fatturi individwali, per eżempju tipjip, ħxuna <sup>(4)</sup>.

Fatturi organizzattivi u psikosocjali:

- xogħol monotono jew b'ritmu mgħaġġel ħafna;
- pressjoni ta' ħin;
- nuqqas ta' kontroll fuq ix-xogħol imwettaq;
- nuqqas ta' opportunitajiet ta' interazzjoni soċjali, jew nuqqas ta' appoġġ mill-manigers u mill-kollegi.

Dawn il-fatturi kollha jistgħu jaġixxu waħedhom, imma r-riskju jikber jekk għadd ta' fatturi ta' riskju jseħħu f'daqqa.

### Evalwazzjoni tar-riskju ta' WRULDs

Min iħaddem għandu l-obbligu legali li jevalwa l-post tax-xogħol għal riskji, u jiehu l-passi meħtieġa biex jissalvagwardja s-saħħa u s-sigurtà tal-ħaddiema u ta' oħrajn li jistgħu jweġġgħu. Dan il-proċess jissejjaħ evalwazzjoni tar-riskju.

Evalwazzjoni tar-riskju tajba tgħin biex titnaqqas l-ispiza li jgarrbu n-negozji minħabba telf ta' produzzjoni, talbiet għal kumpens u poloz ta' assigurazzjoni aktar għoljin.

Metodu ta' evalwazzjoni tar-riskju pass wara pass jinvolvi:

- tfitxija tal-perikli: identifika l-perikli kollha jew għadd ta' perikli flimkien li jistgħu jikkawżaw l-WRULDs;
- jiġi kkunsidrat lil min tista' tigi ħsara u kif dan jista' jseħħ: aħseb f'kull min jista' jweġġa';
- evalwazzjoni tar-riskji, u decizjoni dwar x'azzjonijiet jistgħu jittieħdu rigward jekk:
  - il-periklu jistax jitneħħa kompletament,
  - ir-riskju jistax ikun ikkontrollat,
  - miżuri protettivi jistgħux jiġu implimentati biex jiproteġu lill-ħaddiema kollha,
  - huwiex meħtieġ apparat protettiv personali;
- monitoraġġ tar-riskji, u revizjoni ta' l-azzjonijiet preventivi.

### Prevenzjoni ta' WRULDs

Wara li titlesta l-evalwazzjoni tar-riskju għandha ssir lista, f'ordni ta' prijorità, ta' miżuri u ta' dawk il-ħaddiema u r-rappreżentanti

tagħhom li se jwettquhom. L-azzjonijiet għandhom jiffokaw fuq il-prevenzjoni, kif ukoll fuq miżuri li jnaqqsu l-gravità ta' kwalunkwe mard jew korriment.

Hu importanti li wieħed jaċċerta li l-ħaddiema kollha jirċievu tagħrif, tagħlim u taħriġ xieraq dwar is-saħħa u s-sigurtà fuq il-post tax-xogħol, u li jkunu jafu kif jevitaw perikli u riskji speċifiċi.

Il-miżuri jistgħu jkopru dawn l-oqsma li ġejjin.

- Il-post tax-xogħol: jista' jitjeb it-tqassim tiegħu?
- Apparat tax-xogħol: l-għodod għandhom disinn ergonomiku? Tista' tintuża għodda li tithaddem mingħajr vibrazzjoni sabiex titnaqqas is-saħħa meħtieġa għal ċerti xogħolijiet?
- Ix-xogħol: jista' jitnaqqas l-isforz fiziku li jirrikjedi x-xogħol billi jintużaw għodod jew metodi ta' xogħol oħra?
- L-immaniġġjar tax-xogħol: jista' x-xogħol ikun ippjanat jew imqassam aħjar u jkunu implimentati sistemi ta' xogħol aktar siguri?
- L-organizzazzjoni tax-xogħol: jista' jiddaħħlu ratios aħjar ta' xogħol/serħan jew rotazzjoni ta' hidmiet? Tista' tiddaħħal kultura ta' sigurtà fuq livell kollettiv u tal-kumpanija?
- Disinn u xiri ta' apparat: jistgħu r-riskji jkunu eliminati fl-istadju ta' l-ippjanar?
- Promozzjoni ta' saħħa fuq il-post tax-xogħol, per eżempju prevenzjoni ta' tipjip u ta' ħxuna.

L-involvement tal-ħaddiema huwa essenzjali meta jiġu indirizzati perikli fuq il-post tax-xogħol. Il-ħaddiema u r-rappreżentanti tagħhom jafu l-post tax-xogħol tajjeb daqs ħaddiehor.

### Legiżlazzjoni Ewropea

Il-legiżlazzjoni ta' l-UE tqiegħed ir-responsabbiltà tat-tnaqqis ta' riskji għas-saħħa u s-sigurtà tal-ħaddiema fuq min iħaddem. L-iktar direttivi Ewropej importanti fil-qasam tal-WRULDs huma elenkati fil-Kaxxa nru. 2. Hemm direttivi, standards u linji gwida Ewropej, kif ukoll proviżjonijiet fi Stati Membri individwali li jistgħu jkunu rilevanti għall-ħarsien minn WRULDs (5).

#### Kaxxa nru. 2: Direttivi Ewropej ewlenin li huma rilevanti fil-ħarsien minn WRULDs

- 89/391/KEE: tkopri miżuri li jinkoraġġixxu titjib fis-saħħa u s-sigurtà tal-ħaddiema
- 90/270/KEE: tkopri r-rekwiżiti minimi ta' saħħa u sigurtà għax-xogħol rigward apparat b'display screen
- 90/269/KEE: tkopri l-identifikazzjoni u l-ħarsien mir-riskji ta' rfiġħ manwali

**Aktar tagħrif** dwar ħarsien minn WRULDs jinsab fuq [http://europe.osha.eu.int/good\\_practice/risks/msd/](http://europe.osha.eu.int/good_practice/risks/msd/)

**Aktar tagħrif** dwar pubblikazzjonijiet ta' l-Aġenzija jinsab fuq <http://osha.europa.eu/publications>

(5) Links mill-websajt ta' l-Aġenzija għal-legiżlazzjoni Ewropea rilevanti għal MSDs: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>; għal legiżlazzjoni ta' l-UE relatata mal-protezzjoni tal-ħaddiema: <http://osha.europa.eu/legislation>, u għal siti ta' Stati Membri fejn jistgħu jinstabu legiżlazzjoni u linji gwida nazzjonali.

### Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

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

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

