



72
PL

FACTS

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

ISSN 1725-7077

Schorzenia szyi i kończyn górnych związane z pracą

Wprowadzenie

Prawie dwie trzecie pracowników w państwach członkowskich UE jest narażonych na powtarzające się ruchy ramion i rąk, a jedna czwarta – na wibracje przenoszone z narzędzi mechanicznych. Są to istotne czynniki mogące powodować schorzenia szyi i kończyn górnych, związane z pracą. Schorzenia te, stwierdzane u wielu pracowników wykonujących różne zawody, są najczęstszym rodzajem chorób zawodowych w Europie i stanowią ponad 45% wszystkich chorób zawodowych².

Schorzenia szyi i kończyn górnych związane z pracą są nie tylko przyczyną dolegliwości fizycznych i utraty dochodów pracowników, lecz także obciążeniem finansowym dla przedsiębiorstw i gospodarki ogółem. Koszty tych schorzeń oszacowano na 0,5–2% produktu krajowego brutto³.

Czym są schorzenia szyi i kończyn górnych związane z pracą?

Schorzenia szyi i kończyn górnych związane z pracą to uszkodzenia takich struktur ciała, jak mięśnie, stawy, ścięgna, więzadła, nerwy, kości i miejscowy układ krwionośny, powodowane lub nasilone przede wszystkim na skutek wykonywania pracy i oddziaływania środowiska, w którym ta praca się odbywa.

Objawy tych schorzeń, w postaci bólu, drętwienia, uczucia mrowienia i ogólnego dyskomfortu, mogą pojawić się dopiero po dłuższym czasie. U chorych może wystąpić opuchlizna stawów, ograniczona ruchliwość, zmniejszona siła chwytu oraz zmiana zabarwienia skóry dłoni lub palców.

Schorzenia szyi i kończyn górnych związane z pracą są czasem nazywane „zwichnięciami lub nadwyrężeniami”, „urazami wynikającymi z chronicznego przeciążenia organizmu” albo „zespołami przeciążeniowymi”. Szczególnymi przykładami są: zespół cieśni nadgarstka, zapalenie ścięgna i tzw. objaw Raynauda (*vibration white finger*).



Co powoduje schorzenia szyi i kończyn górnych związane z pracą?

Praca fizyczna wymaga użycia siły do przenoszenia przedmiotów bądź do utrzymania ich w bezruchu. Zawsze gdy praca wykonywana jest rękoma,

pracują różne grupy mięśni szyi, ramion, rąk i dłoni. Im większa jest użyta siła, tym bardziej są zaangażowane partie mięśni w różnych częściach ciała.

Choć niektóre schorzenia szyi i kończyn górnych związane z pracą wynikają z doraźnego użycia skrajnie dużej siły, większość z nich jest skutkiem wielokrotnie powtarzanego i najwyraźniej średnio intensywnego stosowania siły trwającego przez dłuższy czas. Może to powodować zmęczenie mięśni i mikroskopijne urazy w tkankach miękkich szyi i kończyn górnych, a w rezultacie – związane z pracą schorzenia szyi i kończyn górnych.

Jakie są czynniki ryzyka w schorzeniach szyi i kończyn górnych związanych z pracą?

Główne czynniki ryzyka to:

- stosowanie siły wywołujące duży nacisk mechaniczny na szyję, ramiona i kończyny górne
- praca w nieprawidłowej pozycji – mięśnie są napięte, a na ciało wywierany jest większy nacisk mechaniczny
- wykonywanie czynności powtarzalnych, szczególnie jeśli angażują one te same stawy i grupy mięśni, a także wtedy gdy istnieje interakcja pomiędzy czynnościami wymagającymi użycia siły i powtarzającymi się ruchami⁴
- długotrwała praca bez możliwości odpoczynku
- miejscowy ucisk narzędzi i powierzchni
- wibracje dłoni lub rąk powodujące drętwienie, mrowienie i utratę czucia oraz zmuszające do zastosowania większej siły podczas chwytania.

Zestawienie 1: Czynności zwiększające ryzyko wystąpienia schorzeń szyi i kończyn górnych związanych z pracą

Szyja i ramiona:

- praca w pozycjach, w których niektóre części ciała wymagają podparcia, albo praca związana z trzymaniem przedmiotów, np. praca z uniesionymi rękami
- długotrwała praca w pozycji nieruchomej powodująca ciągłe skurcze tych samych grup mięśni, np. praca przy mikroskopie
- powtarzające się unoszenie rąk i odwracanie głowy w bok.

Łokcie, nadgarstki i dłonie:

- stosowanie dużej siły mięśni do posługiwania się przedmiotami, np. stosowanie chwytu dłoniowego lub szczypcowego
- praca nadgarstkami w nieprawidłowych pozycjach, np. odwróconymi do wewnątrz lub na zewnątrz
- powtarzanie tych samych ruchów nadgarstka.

¹ Europejska Fundacja na rzecz Poprawy Warunków Życia i Pracy. „Czwarte europejskie badanie warunków pracy”, 2005.

² Eurostat, „Praca i zdrowie w UE – portret statystyczny”. Urząd Oficjalnych Publikacji Wspólnot Europejskich, Luksemburg, 2004.

³ Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy. „Schorzenia mięśniowo-szkieletowe szyi i kończyn górnych związane z pracą”, 1999.

⁴ R. Shiri, E. Viikari-Juntura, H. Varonen, M. Heliövaara, „Prevalence and Determinants of Lateral and Medial Epicondylitis: A Population Study” [Występowanie i czynniki determinujące występowanie zapalenia nadkłykcia bocznego i przysródkowego kości ramiennej: badanie populacji]. <http://aje.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/164/11/1065>

Dodatkowe czynniki ryzyka przedstawiono poniżej.

Środowisko pracy:

- niewłaściwe rozplanowanie stanowiska pracy, zmuszające pracowników do przyjmowania nieprawidłowych pozycji podczas jej wykonywania, niewłaściwe zaprojektowanie narzędzi i maszyn
- nadmierne gorąco wzmagające zmęczenie i nadmierne zimno utrudniające chwytywanie
- niewłaściwe oświetlenie, zmuszające pracowników do przyjmowania nieprawidłowych pozycji podczas wykonywania pracy
- duże natężenie hałasu powodujące napięcie ciała.

Czynniki indywidualne:

- różna wydolność fizyczna pracowników, wpływ przebytych urazów na podatność organizmu
- brak wiedzy na temat wykonywanej pracy, doświadczenia, odpowiedniego przeszkolenia
- niedopasowane ubranie lub środki ochrony indywidualnej mogące ograniczać ruchy lub zmuszać do użycia nadmiernej siły
- palenie tytoniu, otyłość itp⁴.

Czynniki organizacyjne i psychospołeczne:

- prace monotypowe lub duże tempo pracy
- presja czasu
- brak kontroli nad wykonywanymi zadaniami
- ograniczone możliwości interakcji społecznej lub niedostateczne wsparcie ze strony przełożonych i kolegów.

Czynniki ryzyka mogą oddziaływać niezależnie, ale ryzyko jest większe, jeżeli wystąpi kumulacja kilku czynników.

Ocena ryzyka

Pracodawcy mają prawny obowiązek przeprowadzenia badania ryzyka w miejscu pracy i podjęcia działań zapewniających bezpieczeństwo i ochronę zdrowia pracowników oraz innych potencjalnie zagrożonych osób. Proces ten nazywany jest oceną ryzyka.

Właściwie dokonana ocena ryzyka pomaga ograniczyć koszty w przedsiębiorstwach wynikające ze strat produkcyjnych, roszczeń o odszkodowania i wyższych składek ubezpieczeniowych.

Podejście uwzględniające stopniową ocenę ryzyka obejmuje:

- identyfikację wszelkich zagrożeń, pojedynczych i skumulowanych, które mogą prowadzić do wystąpienia schorzeń szyi i kończyn górnych, związanych z pracą
- identyfikację osób zagrożonych urazami
- ocenę ryzyka i podjęcie decyzji w zakresie:
 - możliwości całkowitego wyeliminowania zagrożenia
 - możliwości kontrolowania ryzyka
 - możliwości wprowadzenia środków ochrony zbiorowej
 - konieczności użycia środków ochrony indywidualnej
- monitorowanie ryzyka i przegląd działań zapobiegawczych.

Zapobieganie schorzeniom szyi i kończyn górnych związanym z pracą

Po przeprowadzeniu oceny ryzyka należy sporządzić wykaz przedsięwzięć, w kolejności od najważniejszych do najmniej ważnych, i zaangażować do ich realizacji pracowników i ich przedstawicieli.

Działania powinny koncentrować się na prewencji, ale także na środkach ograniczających do minimum skutki ewentualnych urazów.

Ważne jest zapewnienie wszystkim pracownikom odpowiednich informacji, instrukcji i szkoleń w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy, tak by wiedzieli, jak unikać określonych zagrożeń i minimalizować ryzyko.

Działania prewencyjne mogą obejmować następujące obszary:

- stanowisko pracy: czy można je lepiej rozplanować?
- wyposażenie robocze: czy narzędzia są zaprojektowane ergonomicznie? Czy można wykorzystać niewibrujące narzędzia mechaniczne do ograniczenia siły koniecznej przy wykonywaniu niektórych zadań?
- zadania robocze: czy możliwe jest ograniczenie wysiłku fizycznego dzięki zastosowaniu nowych narzędzi lub metod pracy?
- zarządzanie pracą: czy możliwe jest lepsze zaplanowanie zadań lub zastosowanie lepszego podziału pracy, ewentualnie wdrożenie bezpieczniejszych systemów pracy?
- organizacja pracy: czy możliwe jest ustalenie lepszych proporcji między pracą a odpoczynkiem albo wprowadzenie rotacji na stanowiskach pracy? czy na szczeblu korporacyjnym możliwe jest promowanie kultury bezpieczeństwa?
- projektowanie i zamówienia: czy możliwe jest wyeliminowanie zagrożeń już na etapie planowania?
- promocja zdrowia w miejscu pracy, np. zapobieganie paleniu tytoniu i otyłości.

Zaangażowanie pracowników w rozwiązywanie problemu zagrożeń w miejscu pracy jest niezbędne. To pracownicy i ich przedstawiciele najlepiej znają swoje stanowiska pracy.

Prawodawstwo europejskie

Prawodawstwo UE nakłada na pracodawców obowiązek minimalizowania ryzyka zagrażającego zdrowiu i bezpieczeństwu pracowników. Najważniejsze dyrektywy europejskie dotyczące schorzeń szyi i kończyn górnych związanych z pracą wymieniono w zestawieniu 2. Inne dyrektywy europejskie, normy i wytyczne, a także przepisy prawne w poszczególnych państwach członkowskich również mogą odnosić się do zapobiegania tym schorzeniom⁵.

Zestawienie 2: Najważniejsze dyrektywy europejskie dotyczące zapobiegania schorzeniom szyi i kończyn górnych związanym z pracą

- 89/391/EWG: w sprawie wprowadzania środków w celu poprawy bezpieczeństwa i zdrowia pracowników w miejscu pracy
- 90/270/EWG: w sprawie minimalnych wymagań w dziedzinie bezpieczeństwa i ochrony zdrowia przy pracy z urządzeniami wyposażonymi w monitory ekranowe
- 90/269/EWG: w sprawie minimalnych wymagań dotyczących ochrony zdrowia i bezpieczeństwa podczas ręcznego przemieszczania ciężarów w przypadku możliwości wystąpienia zagrożenia, zwłaszcza urazów kręgosłupa pracowników.

Dodatkowe informacje na temat zapobiegania schorzeniom szyi i kończyn górnych związanym z pracą są dostępne pod adresem: http://osha.europa.eu/good_practice/risks/msd/.

Więcej informacji na temat publikacji Agencji można uzyskać pod adresem: <http://osha.europa.eu/publications>.

⁵ Linki na stronie Agencji do prawodawstwa europejskiego dotyczącego dolegliwości mięśniowo-szkieletowych <http://osha.europa.eu/topics/msds/>, prawodawstwa UE dotyczącego ochrony pracowników, <http://osha.europa.eu/legislation> oraz do stron internetowych państw członkowskich, na których można znaleźć krajowe przepisy i wytyczne.

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy

Gran Vía 33 E-48009 Bilbao

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

E-mail: information@osha.europa.eu

