



72  
LT

# FACTS

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

ISSN 1725-7042

## Su darbu susiję kaklo ir viršutinių galūnių pažeidimai

### Įvadas

Beveik du trečdaliai ES darbuotojų teigia, kad atlieka pasikartojančius plaštakų ir rankų judesius, o ketvirtadalis – kad patiria įrankių keliamą vibraciją. Tai yra rimti su darbu susiję kaklo ir viršutinių galūnių pažeidimų (su darbu susiję KVG) rizikos veiksniai (1). Šie pažeidimai išsivysto daugeliui įvairaus pobūdžio darbuotojų, ir tai yra labiausiai Europoje paplitusi profesinės ligos forma, sudaranti daugiau kaip 45 proc. visų profesinių ligų (2).

Dėl su darbu susijusių KVG ne tik kenčia žmonės ir prarandamos pajamos, dėl jų patiriami ir verslo bei šalies ekonomikos nuostoliai. Dėl su darbu susijusių KVG patiriami nuostoliai sudaro nuo 0,5 proc. iki 2 proc. bendrojo nacionalinio produkto (3).

### Kas yra su darbu susiję KVG?

Su darbu susiję kaklo ir viršutinių galūnių pažeidimai yra tokių kūno dalių, kaip raumenys, sąnariai, sausgyslės, raiščiai, nervai, kaulai ir vidinė kraujotakos sistema, pažeidimai, kuriuos pirmiausia sukelia arba didina darbas ir tiesioginiai darbo aplinkos veiksniai.

Su darbu susiję KVG būdingi simptomai gali išsivystyti ilgainiui ir pasireikšti skausmo, diskomforto, tirpimo ir dilgčiojimo forma. Nuo šių pažeidimų kenčiantiems žmonėms taip pat gali tinti sąnariai, sumažėti plaštakų ar pirštų judrumas arba sugniužimo jėga, pasikeisti jų odos spalva.

Su darbu susiję KVG kartais vadinami „sausgyslių patempimu arba pertempimu“, „sausgyslių uždegimu dėl pasikartojančių judesių“ arba „kumuliaciniais trauminiais sutrikimais“. Tarp šių sutrikimų pavyzdžių galima paminėti riešo kanalo sindromą, tendinitą ir vibracijos sukeltą „baltų pirštų sindromą“.



### Kokios yra su darbu susijusių KVG priežastys?

Dirbdami fizinį darbą, žmonės naudoja jėgą daiktams judinti arba išlaikyti juos stabilius. Kai dirbama rankomis, susitraukia

įvairios kaklo, pečių, rankų ir plaštakų raumenų grupės. Kuo daugiau reikia jėgos dirbant su tam tikrais objektais, tuo stipriau dirba tam tikri kūno raumenys.

Nors kai kada su darbu susiję KVG atsiranda dėl intensyvaus didžiulės jėgos naudojimo, tačiau daugiausia jie pasireiškia dėl dažnai pasikartojančio gana nedidelės jėgos naudojimo per nepertraukiamai ilgą laiką. Tai gali sukelti raumenų nuovargį, mikroskopines kaklo ir viršutinių galūnių minkštųjų audinių traumas ir KVG.

### Kokie yra su darbu susijusių KVG rizikos veiksniai?

Pagrindiniai rizikos veiksniai:

- jėgos naudojimas, lemiantis sunkius mechaninius krūvius kaklui, pečiams ir viršutinėms galūnėms;
- darbas nepatogiose padėtyse – raumenims susitraukiant kūnui tenka didesni mechaniniai krūviai;
- pasikartojantys judesiai, ypač jei dirba tie patys sąnariai bei raumenų grupės ir jeigu atliekami pasikartojantys judesiai naudojant jėgą (4);
- ilgai trunkantis darbas be galimybės pailsėti ir atgauti jėgas;
- ilgalaikis vietinis įrankių ir paviršių spaudimas;
- rankas / plaštakas veikianti vibracija, sukelianti jų nutirpimą, dilgčiojimą, jautrumo praradimą ir reikalaujanti didesnės jėgos suimant.

### 1 lentelė. Veiksmai, dėl kurių didėja su darbu susijusių KVG atsiradimo rizika

*Kaklo ir pečių srityje:*

- darbas tokiose padėtyse, kai reikia dirbti atsiremęs atskirų kūno dalių svoriu arba laikant daiktus, pavyzdžiui, dirbant iškeltomis rankomis;
- ilgai trunkantis darbas nekintama poza, kai nuolat susitraukia tos pačios raumenų grupės, pavyzdžiui, darbas su mikroskopu;
- dažnas rankų kilnojimas arba galvos sukiojimas į šoną.

*Alkūnių, riešų ir plaštakų srityje:*

- didelės raumenų jėgos naudojimas dirbant su tam tikrais objektais, pavyzdžiui, suėmus saują arba sugnybus;
- darbas, kai riešai yra pakreipti, pavyzdžiui, pasukti į vidų ar į išorę;
- vienodų riešo judesių kartojimas.

(1) Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo fondas, „Ketvirtasis Europos darbo sąlygų tyrimas“, 2005 m.

(2) Eurostatas, „Darbas ir sveikata ES: statistinis portretas“, Europos Bendrijų oficialiųjų leidinių biuras, Liuksemburgas, 2004 m.

(3) Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, „Darbuotojų kaklo ir viršutinių galūnių kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai“, 1999 m.

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

Kiti su darbu susijusių KVGP rizikos veiksniai.

Darbo aplinka:

- prastai sutvarkyta darbo erdvė, ir dėl to darbuotojai dirba nepatogiose padėtyse, bloga įrankių ir įrenginių konstrukcija;
- pernelyg didelis karštis didina bendrą nuovargį, o jei pernelyg šalta – sunkiau suimti daiktus;
- prastas apšvietimas verčia darbuotojus dirbti nepatogiose padėtyse, kad matytų, ką daro;
- per didelis triukšmas sukelia kūno įtampą.

Individualūs veiksniai:

- fizinis darbuotojų pajėgumas skiriasi, o dėl patirtų ankstesnių traumų organizmas tampa jautresnis;
- patirties, mokymo arba darbo išmanymo stoka;
- netinkama apranga arba asmeninės saugos priemonės gali varžyti judesius arba reikalauti naudoti daugiau jėgos;
- darbuotojų individualūs veiksniai, pavyzdžiui, rūkymas, nutukimas (\*).

Organizaciniai ir psichosocialiniai veiksniai:

- monotoniškas darbas arba didelis darbo tempas;
- laiko stoka;
- atliekamų užduočių kontrolės stoka;
- ribotos socialinio bendravimo galimybės arba menka vadovų ir kolegų parama.

Visi šie veiksniai gali pasireikšti atskirai, bet rizika yra didesnė, jeigu tuo pačiu metu veikia keletas iš šių veiksnių.

### Su darbu susijusių KVGP rizikos vertinimas

Darbdaviai yra teisiškai įpareigoti nustatyti rizikos veiksnius darbo vietoje ir užtikrinti darbuotojų bei kitų asmenų, galinčių patirti žalą, saugą ir sveikatą. Šis procesas vadinamas rizikos vertinimu.

Gerai atliekamas rizikos vertinimas padeda įmonėms mažinti sąnaudas dėl prarastų gamybos apimčių, kompensacijų išmokėjimo ir didesnių draudimo įmokų.

Laipsniškas požiūris į rizikos vertinimą apima:

- rizikos veiksnių paiešką: visų rizikos veiksnių arba jų derinių, dėl kurių gali atsirasti KVGP, nustatymą;
- apsvaistymą, kas gali nukentėti ir kaip tai gali atsitikti: reikia galvoti apie kiekvieną, galintį nukentėti;
- rizikos veiksnių įvertinimą ir atitinkamų veiksmų nustatymą, atsižvelgiant į tai, ar:
  - pavojų galima visiškai pašalinti,
  - riziką galima valdyti,
  - galima įdiegti saugos priemones, kad būtų apsaugoti visi darbuotojai,
  - būtinos asmeninės apsaugos priemonės;
- rizikos veiksnių stebėseną ir prevencinių priemonių persvarstymą.

(\*) Agentūros tinklalapyje pateiktos nuorodos į Europos teisės aktus, susijusius su KRSP: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>; į ES teisės aktus, susijusius su darbuotojų apsauga: <http://osha.europa.eu/legislation/>, ir į valstybių narių tinklalapius, kur galima rasti nacionalinius teisės aktus ir rekomendacijas.

### Su darbu susijusių KVGP prevencija

Įvertinus riziką, reikia parengti priemonių planą, nurodant jame priemonių eiliškumo tvarką, ir įtraukti informaciją apie jas įgyvendinti turėsiančius darbuotojus ir jų atstovus. Priemonės pirmiausia turėtų būti prevencinės, tačiau taip pat skirtos ir bet kokio rimto sužalojimo tikimybei sumažinti iki minimumo.

Svarbu užtikrinti, kad visi darbuotojai būtų deramai informuojami, mokomi ir šviečiami sveikatos bei saugos klausimais darbo vietoje ir žinotų, kaip išvengti konkrečių pavojų ir rizikos veiksnių.

Minėtos priemonės gali būti taikomos šiose srityse.

- Darbo vieta: ar galima pagerinti jos išplanavimą?
- Darbo įranga: ar darbo įrankiai ergonomiški? Ar galima naudoti nevibrojuojančius elektros įrankius, kad tam tikroms užduotims atlikti reikėtų mažiau jėgos?
- Darbo užduotys: ar galima sumažinti fizinės jėgos poreikį, pasitelkiant naujus įrankius ir darbo metodus?
- Darbo valdymas: ar galima geriau planuoti ir skirstyti darbą ir diegti saugesnes darbo sistemas?
- Darbo organizavimas: ar galima geriau organizuoti darbą bei poilsį ir darbų kaitą? Ar visos įmonės mastu galima puoselėti geresnę saugaus darbo kultūrą?
- Projektavimas ir įsigijimas: ar galima pašalinti riziką planavimo etape?
- Darbuotojų sveikatos skatinimas, pavyzdžiui, rūkymo ir nutukimo prevencija.

Labai svarbu drauge su darbuotojais spręsti su rizika darbe susijusias problemas. Darbuotojai ir jų atstovai geriau nei bet kas kitas pažįsta savo darbo vietą.

### Europos teisės aktai

ES teisės aktai įpareigoja darbdavius mažinti riziką darbuotojų sveikatai ir saugai. Svarbiausios ES direktyvos dėl su darbu susijusių KVGP pateikiamos 2 lentelėje. Kitų ES direktyvų, standartų ir rekomendacijų reikalavimai, taikomi kartu su atskirų valstybių narių nuostatomis, taip pat gali būti svarbūs užkertant kelią su KVGP susijusioms problemoms (\*).

#### 2 lentelė. Pagrindinės ES direktyvos, susijusios su KVGP prevencija, yra:

- 89/391/EEB: nustato priemones darbuotojų saugai ir sveikatos apsaugai darbe gerinti
- 90/270/EEB: nustato būtiniausius sveikatos ir saugos reikalavimus dirbant su displėjaus ekrano įrenginiais
- 90/269/EEB: apima krovinių krovimo rankomis rizikos nustatymą ir prevenciją

**Daugiau informacijos** apie su darbu susijusių KVGP prevenciją pateikta tinklalapyje

[http://osha.europa.eu/good\\_practice/risks/msd/](http://osha.europa.eu/good_practice/risks/msd/).

**Daugiau informacijos** apie Agentūros leidinius pateikta tinklalapyje <http://osha.europa.eu/publications>.

### Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

Gran Vía 33, E-48009 Bilbao

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

El. paštas: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

