



75  
ET

# FACTS

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

ISSN 1725-7026

## Töoga seotud luu- ja lihaskonna vaevused Tagasi tööle Kokkuvõte

### Sissejuhatus

Luu- ja lihaskonna vaevused on Euroopas kõige levinum tööga seotud terviseprobleem. Neljandik EL-27 töötajast kaebab seljavalu ja peaaegu neljandik lihasvalu.<sup>(1)</sup> Luu- ja lihaskonna vaevused on tõsine mure: need mõjutavad töötajate tervist ja tõstavad Euroopa äriühingute ning riikide ettevõtlus- ja sotsiaalkulusid.<sup>(2)</sup> Kõnealused vaevused häirivad tööd, vähendavad tootlust ning võivad põhjustada töölt puudumist haiguse tõttu ja tekitada kroonilist töövõimetust.

Luu- ja lihaskonna vaevustega võitlemine tähendab meetmete võtmist töökohal. Kõigepealt tuleb astuda samme probleemi ennetamiseks. Kui aga töötajail vaevused juba esinevad, tuleb hoolitseda selle eest, et säiliks nende töökoht ja töövõime. Vajaduse korral tuleb neid taas tööle integreerida.

Käesolevas teabelehes tutvustatakse Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri aruannet „Tagasi tööle”, kus keskendutakse luu- ja lihaskonna vaevustega töötajate tööl hoidmisele, tööle naasmisele ning taastusravile. Aruandel on kaks osa: ülevaade kirjandusest tööga seotud sekkumiste tõhususe kohta ning ülevaade Euroopa ja rahvusvahelise tasandi poliitilistest algatustest. Agentuuri järgmises aruandes „Töoga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamine” uuritakse ennetustegevust. Ennetuse ja taastusravi vahel ei ole selget piiri; need kaks aruannet täiendavad teineteist.

### Tõendid sekkumiste kohta

Kui hinnata tööga seotud sekkumiste tõhusust, mille eesmärk on aidata inimestel tööle naasta, ilmnevad teadusliku kirjanduse põhjal erinevused, kas on tegemist selja-, ülajäseme- või alajäsemevaluga. Peamised tulemused on esitatud allpool asuvas tabelis.

#### Töoga seotud sekkumiste tõhusus

*Seljalvalu:*

- on selgelt tõendatud, et patsiendid peavad säilitama aktiivsuse ja naasma tööle esimesel võimalusel;
- kombinatsioon optimaalsest kliinilisest ravist, taastusravi-programmist ja sekkumistest töökohal on tõhusam kui need elemendid üksikuna;

- multidistsiplinaarne lähenemine annab kõige paljutõotavaid tulemusi, kuid uurida tuleks nende meetmete kulusuvust;
- ajutiselt muudetud töö on tõhus töölenaasmise sekkumine, kui seda kasutada koos hea töökorraldusega;
- on tõendeid harjutusteraapia, seljakoolituse ja käitumisteraapia tõhususe kasust;
- nimmetoed (seljavööd) pole sekundaarrennetuses tõhusad.

*Ülajäsemevalu:*

- kõige tõhusam sekkumine võib olla multidistsiplinaarne lähenemine, millesse on kaasatud kognitiivkäitumuslik komponent;
- mõne tehnilise või mehaanilise sekkumise ja harjutusteraapia tõhususe kohta on vähe tõendeid;
- teaduskirjanduses pole piisavalt tõendeid psühhosotsiaalsete sekkumiste tõhususe hindamiseks.

*Alajäsemevalu:*

- puudub teave tööga seotud sekkumisstrateegiate kohta;
- alajäsemeravi uuringute tulemused näitavad, et puusa- ja põlveprobleemide puhul võivad harjutusprogrammid olla tõhusad.

Kuigi uuringuid on tehtud palju, on tõendeid sekkumiste tõhususe kohta ikka napilt. Iseäranis puudutab see ülajäseme-probleemide sümptomitega tegelemist. Edutuse üks võimalik selgitus võib olla see, et teadusülevaadetes kasutatavaid kvaliteedinõudeid ei saa rakendada töökeskkonnaga seotud tihti keerulistele sekkumistele. Edukate sekkumiste uuringud ei ole teadusülevaadetes jõudnudki või on nende kvaliteeti peetud liialt madalaks. Vaatamata kindlate teaduslike tõendite puudumisele on üllatavalt palju üllalootatud töökeskkonna sekkumisi osutunud tõhusaks. **Töökeskkonna sekkumiste hindamisel tuleks ilmselt võtta kasutusele muud kriteeriumid, millele tõendeid rajada.** Neid kriteeriume praegu ei ole, kuid **poliitikakujundajaid ja tööandjaid ei tohiks ennetustegevuses heidutada pelk asjaolu, et puudub sajabrotsendiline teaduslik tõestus** asja tõhususest. Veelgi enam – et vältida luu- ja lihaskonna vaevuste taastekkimise juhtumeid, peaksid teisene ja kolmas sekkumine käima käsikäes esimesega.

<sup>(1)</sup> Euroopa Elu- ja Töötingimuste Parandamise Fond. Neljas Euroopa töötingimuste uuring, 2007. Kättesaadav aadressil: <http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>

<sup>(2)</sup> Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur. Teemaoline aruanne luu- ja lihaskonna vaevuste kohta, 2007. Avaldamisel.

## Poliitilised algatused

Poliitikaülevaate käigus koguti teavet Euroopa ja rahvusvahelistest allikatest, sealhulgas liikmesriikide õigusaktidest, suunistest, soovitud tegevuskavadest, algatustest ja programmidest. Võib teha mitu esialgset järeldust:

- enamik vaadeldud riiklike tegevussuundi keskendub pigem puuetega ja hetkel töövõimetute inimeste tööle integreerimisele kui nende töötajate tööle hoidmisele, tööle naasmisele ning taastusravile, kel on tekkinud tööl luu- ja lihaskonna vaevused. Tuleb tõsta teadlikkust selle sihtrühma vajadustest;
- paljudel riikidel on tegevussuunad töötajate haigus- või õnnetusjärgse tööle naasmise ja taastusravi jaoks. Erinevused riigiti on suured. Olemasoleva poliitika head ja halvad küljed on tabelis:
- Haiguse tõttu pikaajase töölt puudumisega kaasnev suur majanduslik ja sotsiaalne koormus tingib taastusabi- ja -ravisüsteemides muudatusi (koos sellele järgneva edutegurite hindamisega). Näide Saksamaa algatusest on tabelis.



Füsioteraapia

### Head küljed

Rõhuasetus on probleemide varajasel tunnistamisel ja pikaajalise töövõimetuse ärahoidmisel, sealhulgas luu- ja lihaskonna vaevustega inimeste tööle naasmisel niipea kui võimalik.

Põhjaliku hoolekande pakkumine, sealhulgas meditsiiniline, tööalane ja sotsiaalne taastusabi. Multidistsiplinaarne lähenemine – süvendatud koostöö raviarsti, töötervishoiuarsti ja kindlustusfondi meditsiininõuniku vahel. See peaks võimaldama paremat juhtumihaldust ning luu- ja lihaskonna vaevustega töötajate varasemat töölenaasmist.

Tööandjatele finantsmotivatsiooni pakkumine, nt töö mugandamise või töökeskkonna tingimuste parandamise rahastamine või kohustus maksta töötajatele palka nende haiguse ajal, mis peaks innustama tööandjat pakkuma tööalast taastusabi, et töötaja saaks varem tööle naasta.

### Halvad küljed

Tuge tööle naasmisel ja taastusravi pakutakse sageli üksnes nendele töötajatele, kellega on juhtunud tööõnnetus või kellel on mõni tunnustatud kutsehaigus. Abi pakkumine üksnes tõsise töövõimetuse puhul kipub jätma tähelepanuta väiksemate luu- ja lihaskonna vaevustega isikud, kellest paljud võiksid naasta tööle, kui saaksid natukenegi abi või kui nende töös tehtaks mõni lihtne mugandus.

Paljudes liikmesriikides käibel olev Bismarcki sotsiaalkindlustussüsteem (nn kahene süsteem) eristab rangelt tööd ja sotsiaalkindlustust ning seda ei saa ühitada terviseprobleemidega töötajatele tervikliku nõustamise ja abi pakkumisega.

Teistsuguse õigussüsteemiga riikides võib hirm luu- ja lihaskonna vaevuste süvenemise ees muuta tööandjad tõrksaks töötaja tööle taasintegreerimise suhtes. Samuti võib töötajale olla vastumeelne tööle naasta, kui see peaks vähendama mingisugustki kompensatsiooni tema vigastuse eest.

Käsitledes luu- ja lihaskonna vaevuste suurenemist, on **Saksamaa valitsus** asunud suunama töövõimetusega inimeste töös osalemisega seotud kohustusi riigilt ja/või sotsiaalkindlustuselt tööandjatele. Praegu keskendutakse pikaajase töövõimetuse varasele tunnistamisele ja ärahoidmisele. Kui töötaja on aasta jooksul töövõimetu rohkem kui kuus nädalat, tuleb korraldada tööandja ja töötaja nõupidamine töönookoguga, et leida järgmises etapis konstruktiivseid ja terviklikke kindlustuslahendusi. Tööandjaid toetavad nende uues rollis n-ö eelhoiatussüsteemina töövõimetusejuhid.

Eritähelepanu töötajate taastusabile ja -ravile pööratakse ka ühenduse uues tööohutuse- ja töötervishoiu strateegias aastateks 2007–2012. See võib anda liikmesriikidele uue tõe probleemiga tegelemiseks.

**Lisateave** luu- ja lihaskonna vaevuste kohta:  
<http://osha.europa.eu/topics/msds>

Täiendavat teavet luu- ja lihaskonna vaevuste kohta Eestis saab aadressil [http://osh.sm.ee/index\\_ee.stm](http://osh.sm.ee/index_ee.stm)

## Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

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

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

© Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur. Paljudamine on lubatud allikale viitamisel. Printed in Belgium, 2007

