



Locurile de muncă sănătoase **ÎȚI FAC SARCINA MAI UȘOARĂ**



Agenția Europeană
pentru Securitate
și Sănătate în Muncă



Locuri de muncă sigure
și sănătoase

Sprijinirea sănătății musculo- scheletice la locul de muncă

Idei principale

De ce este atât de important să prevenim afecțiunile musculo-scheletice (AMS) de origine profesională și să promovăm o bună sănătate a aparatului locomotor în rândul lucrătorilor din UE.

- Pentru calitatea vieții lucrătorilor din UE și pentru o muncă durabilă, productivitatea și sistemele de securitate socială sunt esențiale.
- AMS de origine profesională rămân cea mai frecventă problemă de sănătate asociată muncii în UE și una dintre cele mai frecvente cauze de invaliditate și concediu medical.
- AMS de origine profesională generează costuri uriașe, care revin lucrătorilor, angajatorilor, serviciilor de sănătate, precum și societății și economiei în general.
- AMS pot fi prevenite și gestionate și, astfel, costurile ridicate legate de AMS pot fi reduse. Rentabilitatea investiției pentru calitatea vieții lucrătorilor la locul de muncă, pentru întreprinderi și sistemele de securitate socială merită acest efort.
- Ținând seama de necesitatea ca forța de muncă îmbătrânită a UE să rămână sănătoasă și productivă, este urgent ca organizațiile să pună în aplicare politici în materie de AMS pentru prevenirea și reducerea AMS de origine profesională.
- De asemenea, prevenirea unor afecțiuni noi, reabilitarea lucrătorilor cu AMS și reintegrarea lor în muncă ar trebui, de asemenea, să facă parte integrantă din orice politică privind AMS la locul de muncă..

Toate fișele de informare și alte materiale de campanie sunt disponibile pentru a fi descărcate de pe site-ul campaniei EU-OSHA „Locuri de muncă sănătoase” (<https://healthy-workplaces.eu>).

Locurile de muncă sănătoase îți fac sarcina mai ușoară

Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă (EU-OSHA) desfășoară o campanie la nivel european, din 2020 până în 2022, pentru a crește gradul de sensibilizare cu privire la afecțiunile musculo-scheletice (AMS) de origine profesională și la importanța prevenirii lor. Obiectivul este de a încuraja angajatorii, lucrătorii și alte părți interesate să colaboreze pentru a preveni AMS și să promoveze o bună sănătate musculo-scheletică în rândul lucrătorilor din UE.

Ce sunt afecțiunile musculo-scheletice de origine profesională?

Afecțiunile musculo-scheletice de origine profesională sunt afecțiuni ale structurilor corpului, cum ar fi mușchii, articulațiile, tendoanele, ligamentele, nervii, oasele și sistemul circulator localizat, care sunt cauzate sau agravate în primul rând de muncă și de efectele mediului imediat al muncii¹.

Majoritatea AMS de origine profesională sunt afecțiuni cumulative provocate, de exemplu, prin expunerea repetată la solicitări foarte intense pe o perioadă de timp îndelungată. Totuși, AMS de origine profesională se pot manifesta și sub forma unor traumatisme acute, cum sunt fracturile provocate în timpul unui accident.

Printre tipurile de AMS de origine profesională de care suferă lucrătorii, se numără următoarele:



Durerile de spate și de gât sunt unele dintre cele mai frecvente afecțiuni.



Leziunile musculare pot fi provocate de activități solicitante sau repetitive.



Afecțiunile articulațiilor pot fi provocate de uzură sau boală ori pot fi rezultatul unor accidente de muncă.



Afecțiunile osoase sunt de obicei rezultatul unui accident de muncă, precum în cazul fracturilor.

Prevalența

Milioane de lucrători din întreaga Europă suferă de AMS. AMS de origine profesională rămân cea mai frecventă problemă de sănătate asociată muncii în Europa. Aproximativ trei din cinci lucrători din UE se plâng de AMS, potrivit datelor din cel de al șaselea Sondaj european privind condițiile de muncă². Cele mai frecvente tipuri de AMS raportate de lucrători sunt durerile de spate și durerile musculare la membrele superioare.

În pofida eforturilor de a face ca lucrătorii să nu mai sufere din cauza AMS și a factorilor de risc asociați adesea cu aceste afecțiuni, AMS rămân foarte răspândite în rândul forței de muncă din UE. Acest lucru poate fi explicat de numeroase motive diferite, inclusiv:

- munca repetitivă, ridicarea sau deplasarea de persoane sau sarcini grele, care sunt destul de răspândite și în creștere (vezi graficul);
- factori de risc noi și emergenți legați de AMS, cum ar fi statul prelungit în poziție așezată (vezi graficul) și factori psihosociali sau probleme de sănătate, cum ar fi stresul profesional, care sunt, de asemenea, în creștere;
- schimbări în domeniul muncii – noi tehnologii, noi procese de lucru, noi modalități de organizare a muncii;
- factori demografici, cum ar fi îmbătrânirea populației UE;
- probleme de sănătate publică, cum ar fi statul prelungit în poziție așezată, obezitatea, lipsa exercițiului fizic.

Factori de risc asociați AMS

La apariția AMS de origine profesională pot contribui diferite categorii de factori, de exemplu factori fizici și biomecanici, factori organizaționali și psihosociali și factori individuali. Aceștia pot acționa separat sau împreună. De aceea, la evaluarea AMS de origine profesională ar trebui să se țină seama de expunerea la acești factori de risc combinați.

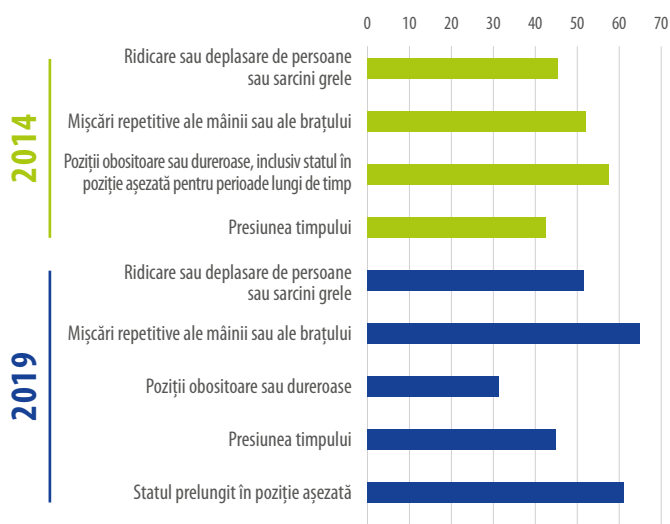
Factori ce pot contribui la apariția AMS de origine profesională

Tip de factori	Exemple
Fizici	<ul style="list-style-type: none">• Ridicarea, transportul, împingerea sau tragerea de greutate sau utilizarea de unelte• Mișcările repetitive sau care necesită forță• Efortul fizic prelungit• Pozițiile incomode și statice (de exemplu, statul în genunchi, cu mâinile deasupra nivelului umărului, pozițiile ortostatică și așezat prelungite)• Vibrațiile transmise către mână-braț sau către întregul corp• Căldura excesivă sau frigul• Nivelurile ridicate de zgomot ce pot provoca tensiuni la nivelul corpului• Amenajarea necorespunzătoare a postului de lucru și configurarea defectuoasă a locului de muncă
Organizaționali și psihosociali	<ul style="list-style-type: none">• Munca solicitantă, volumul mare de muncă• Programul de lucru prelungit• Lipsa pauzelor sau a posibilității de a schimba poziția de lucru• Lipsa controlului asupra sarcinilor și volumului de muncă• Roluri neclare/contradictorii• Munca repetitivă și monotona, efectuată în ritm rapid• Lipsa sprijinului din partea colegilor și/sau a supraveghetorului
Persoană fizică	<ul style="list-style-type: none">• Antecedente medicale• Capacitatea fizică• Vârsta• Obezitate/excesul de greutate

1 EU-OSHA, „Fișa de informare 71 – Introducere în afecțiunile musculo-scheletice de origine profesională”, 2007. Text disponibil la: <https://osha.europa.eu/ro/tools-and-publications/publications/factsheets/71/view>

2 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders; prevalence, costs and demographics in the EU* (Afecțiunile musculoscheletice legate de muncă: prevalență, costuri și date demografice în UE), 2019, p. 46. Document disponibil la: <https://osha.europa.eu/ro/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

Anumiți factori de risc asociați AMS prezenți în unitate (% unități, UE-27, 2019 și 2014)



Baza: toate unitățile din UE-27, ESENER 2014 și ESENER 2019.

Notă: „Statul prelungit în poziție așezată” și „Pozițiile oboseitoare sau dureroase” sunt articole noi în ESENER 2019. Anterior, acestea erau acoperite de un singur articol „Poziții oboseitoare sau dureroase, inclusiv șederea pentru perioade lungi de timp”

Necesitatea de a aborda AMS de origine profesională

AMS de origine profesională generează costuri uriașe, care revin lucrătorilor, angajatorilor, serviciilor de sănătate, precum și societății și economiei în general.

Costurile directe ale AMS de origine profesională cuprind resursele utilizate pentru îngrijirea sănătății (diagnosticarea și tratarea bolilor, cheltuielile cu recuperarea) și medicamente, precum și costurile de compensare a lucrătorilor.

Costurile indirecte cuprind costurile datorate absenteismului, întreruperilor în cadrul echipelor de lucru, scăderii productivității, întârzierilor de producție și înlocuirii lucrătorilor bolnavi (inclusiv instruire pentru noii angajați). Aceste costuri indirecte sunt considerate a fi de câteva ori mai mari decât costurile directe suportate de întreprinderi.

Deci, în afară de responsabilitățile legale, există și motive de natură comercială întemeiate ca o organizație să abordeze AMS la locul de desfășurare a activităților sale. AMS pot fi gestionate și prevenite, prin urmare costurile aferente pot fi reduse. Rentabilitatea investiției pentru locurile de desfășurare a activității, pentru sistemele de securitate socială și pentru calitatea vieții lucrătorilor la locul de muncă merită acest efort.

Prevenirea și gestionarea AMS la locul de muncă

AMS de origine profesională pot fi prevenite și gestionate.

Acest obiectiv poate fi realizat prin adoptarea unei abordări de management integrat pentru abordarea AMS-urilor pe baza principiilor Directivei-cadru privind securitatea și sănătatea în muncă³, dintre care am dori să subliniem aici:

- evaluarea riscurilor la locul de muncă;
- ierarhia de prevenire;
- implicarea lucrătorilor.

Pentru a preveni AMS, trebuie efectuată o **evaluare a riscurilor la locul de muncă**, în scopul identificării riscurilor și încercării de a le elimina. Deși este puțin probabil să se poată elimina complet fiecare risc, vor trebui luate măsuri efective pentru reducerea și gestionarea factorilor de risc asociați AMS.

Organizațiile care utilizează o abordare participativă au mai multe șanse să implementeze intervenții de succes decât cele care nu adoptă o astfel de abordare. O modalitate activă de implicare a grupurilor de lucrători în depistarea pericolelor, evaluarea riscurilor și deciziile cu privire la soluții o reprezintă metodele interactive de **cartografiere corporală și o cartografiere a pericolelor**.

De asemenea, prevenirea unor afecțiuni noi, reabilitarea lucrătorilor cu AMS și reintegrarea lor în muncă ar trebui, de asemenea, să facă parte integrantă din orice politică privind AMS la locul de muncă. Gestionarea eficientă a AMS înseamnă **intervenția timpurie**. Aceasta înseamnă asumarea unui angajament de a gestiona AMS imediat ce angajatorul are cunoștință despre o problemă (când un lucrător îl informează cu privire la o problemă musculo-scheletică). Acest lucru va permite angajatorului să preia controlul asupra situației și să se asigure că problema nu se înrăutățește; lăsată negestionată, ar putea afecta sănătatea lucrătorului și productivitatea întreprinderii. Dacă un lucrător a luat deja concediu medical din cauza AMS, rolul angajatorului în gestionarea **revenirii la muncă** este foarte important. Adesea, simplele schimbări la locul de muncă, adaptările și mecanismele de sprijin pot ajuta lucrătorii cu afecțiuni musculo-scheletice cronice și dureroase să continue să lucreze și să se asigure că munca nu înrăutățește aceste afecțiuni.

Când se discută sau se convine asupra măsurilor de abordare a riscurilor de AMS, este important să urmați principiile generale de prevenire. Potrivit **ierarhiei de prevenire** (vezi caseta de mai jos), cea mai mare prioritate trebuie acordată măsurilor care elimină sau cel puțin reduc gravitatea unui pericol.

Deși pot fi prevenite, AMS rămân cea mai frecventă problemă de sănătate asociată muncii în Europa

³ Directiva 89/391/CEE a Consiliului din 12 iunie 1989 privind punerea în aplicare de măsuri pentru promovarea îmbunătățirii securității și sănătății lucrătorilor la locul de muncă (JO L 183, 29.6.1989, p. 1) (Directiva-cadru privind SSM).

Principiile generale de prevenire și exemple de măsuri⁴ de prevenire a AMS de origine profesională

Evitați riscurile:

- automatizați operațiunile de ridicare și de transport.

Combateți riscurile la sursă:

- reduceți înălțimea la care trebuie să fie ridicate greutatele.

Adaptați munca la individ:

- configurați locul de muncă astfel încât lucrătorii să aibă suficient spațiu să adopte postura corectă;
- alegeți scaune și birouri reglabile (de exemplu, birouri care să permită lucrătorilor să alterneze lucrul în poziția așezat pe scaun cu lucrul stând în picioare);
- permiteți schimbări ale modului în care sunt realizate sarcinile de lucru;
- permiteți pauzele.

Adaptați-vă la progresul tehnologic:

- țineți pasul cu noile dispozitive de asistență și cu numeroasele dispozitive, instrumente și echipamente ergonomice.

Înlocuiți ceea ce este periculos cu ceea ce este sigur sau mai puțin periculos:

- înlocuiți manipularea manuală a încărcăturilor (grele) cu manipularea mecanică.

Elaborați o politică de prevenire coerentă care să acopere tehnologia, organizarea muncii, condițiile de muncă, relațiile sociale și mediul de muncă.

Implementați cu prioritate măsurile colective:

- optați cu prioritate pentru mănere cu aderență bună în dauna mănușilor antiderapante, pentru încărcături mai mici per ridicare, în dauna centurilor de spate (suport lombar).

Asigurați formare și instruire corespunzătoare pentru lucrători:

- oferiți formare practică cu privire la utilizarea corectă a echipamentelor de muncă (dispozitive de ridicat, scaune, mobilier) și la pozițiile de lucru (așezat, în picioare) în condiții de siguranță.

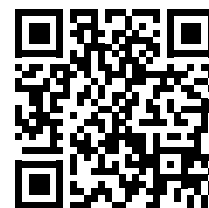
⁴ Aceste măsuri (la fel ca toate celelalte menționate în acest ghid) sunt prezentate sub formă de exemple. Cea mai mare parte a lor ar putea fi considerate exemple de „bune practici” și, prin urmare, nu sunt neapărat obligatorii sau relevante pentru toate locurile de muncă. Relevanța lor va depinde de caracterul specific al fiecărui loc de muncă (și de rezultatele evaluărilor riscurilor).

Resurse

EU-OSHA, Muncitori sănătoși, întreprinderi prospere – un ghid practic pentru satisfacția în muncă: *Tackling psychosocial risks and musculoskeletal disorders in small businesses* (Abordarea riscurilor psihosociale și a afecțiunilor musculo-scheletice în întreprinderile mici). Text disponibil la: <https://osha.europa.eu/ro/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Vizitați secțiunea Instrumente și resurse de pe site-ul campaniei (<https://healthy-workplaces.eu/ro/tools-and-publications>) pentru a vedea ce informații sunt disponibile.

Mai multe informații referitoare la prevenirea și gestionarea AMS sunt disponibile pe site-ul web al agenției, la adresa: <https://osha.europa.eu/ro/themes/musculoskeletal-disorders>



www.healthy-workplaces.eu