

Váz- és izomrendszeri egészség és kockázati tényezők az egészségügyi és szociális ellátási ágazatban – a meglévő információk áttekintése

Összefoglaló

Szerzők: Martin Clarke, Paul Vroonhof, Jacqueline Snijders, Thomas de Winter (Panteia), Peter van Scheijndel, Pim van Dorst (vhp Human Performance), Christine Kieffer, Marie-Amelie Buffet, Virginie Pluot (EUROGIP), Karolien Lenaerts, Sem Vandekerckhove (HIVA-KU Leuven).

Tudományos tanács: dr. Kudász Ferenc (Országos Közegészségügyi és Gyógyszerészeti Központ – HU), dr. Mike Fray (Loughborough-i Egyetem), dr. Szabo Gyula (Óbudai Egyetem).

Projektvezető: Kate Palmer, Maurizio Curtarelli – Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA).

Ez az összefoglaló az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA) megbízásából készült. Tartalmáért, a benne megfogalmazott véleményekért és/vagy következtetésekért a szerzők felelnek, és ezek nem feltétlenül tükrözik az EU-OSHA álláspontját.

Sem az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, sem az ügynökség nevében eljáró bármely személy nem vállal felelősséget a fenti információk felhasználásáért.

© Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség, 2026

A sokszorosítás a forrás megjelölésével megengedett.

Bármely olyan fénykép vagy egyéb anyag felhasználása vagy sokszorosítása esetén, amelynek szerzői joga nem az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökséget illeti meg, közvetlenül a szerzői jog jogosultjához kell fordulni engedélyért.

Kontextus és célkitűzések

Az emberi egészségügyi és szociális ellátási szektorban a váz- és izomrendszeri megbetegedések az a leggyakoribb foglalkozás-egészségügyi problémát jelentik, több millió munkavállalót érintve, hozzájárulva a hiányzásokhoz, a termelékenység csökkenéséhez és a magas egészségügyi költségekhez. Az egészségügyi ellátási és szociális ellátási ágazat az egészségügyi ellátást, a bentlakásos ellátást és a szociális ellátási tevékenységeket foglalja magában. A jelentés részletes, országokon átfutó áttekintést nyújt a legfontosabb váz- és izomrendszeri kockázati tényezőkről és a váz- és izomrendszeri megbetegedések egészségügyi eredményeiről, az ágazatspecifikus kihívásokról, valamint tényeken alapuló szakpolitikai iránymutatást nyújt a váz- és izomrendszeri megbetegedések megelőzéséhez és kezeléséhez. A célkitűzések a következők:

- átfogó áttekintés nyújtása a munkahelyi biztonságról és egészségvédelemről egészségügyi és szociális ellátási ágazatban, összpontosítva a váz- és izomrendszeri megbetegedések gyakori kockázati tényezőire és a kapcsolódó (akut és krónikus) egészségügyi eredményekre;
- figyelemfelhívás a váz- és izomrendszeri megbetegedések meglévő és újonnan felmerülő kockázataira, kiemelve azokat, amelyek kizárólag az egészségügyi és szociális ellátási ágazatra jellemzőek vagy ágazatspecifikus hatásokkal járnak;
- a kockázatmegelőzés támogatása és a váz- és izomrendszeri megbetegedések munkahelyi egészségének előmozdítása az alábbiak révén:
 - az ismeretek bővítése,
 - a bevált gyakorlatok és eszközök megosztása, valamint
 - proaktív munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági kultúra előmozdítása;
- a politikai döntéshozók, a szociális partnerek, a munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági szakemberek, valamint a kutatók számára országok közötti betekintést nyújtása a szektorban felmerülő munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági, valamint mozgásszervi megbetegedésekkel kapcsolatos kérdésekbe;
- a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázati tényezőivel és az egészséggel kapcsolatos kutatási hiányosságok azonosítása az egészségügyi és szociális ellátás területén; valamint
- hozzájárulás az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA) digitalizációval (2023–2025) és a munkahelyi mentális egészséggel (2026–2028) kapcsolatos „Egészséges munkahelyek” kampányához.

A jelentés mellett nyolc önálló esettanulmányt is kidolgoztak, amelyek konkrét példákat mutatnak be az egészségügyi és szociális ellátási ágazatban a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázati tényezőinek kezelésére szolgáló stratégiákra, kezdeményezésekre, megközelítésekre, módszerekre és gyakorlati eszközökre. Készült egy politikai összefoglaló is, amely tartalmazza a kutatási eredmények összefoglalását és a politikai iránymutatásokat.

A váz- és izomrendszeri megbetegedések fő kockázati tényezői/egészségügyi eredményei az egészségügyi és szociális ellátási ágazatban

Ez a tanulmány az egészségügyi és szociális ellátási ágazatban a váz- és izomrendszeri megbetegedésekhez és a váz- és izomrendszeri megbetegedések egészségügyi eredményeihez hozzájáruló legfontosabb kockázati tényezők közül mutat be többet. Ezeket a kockázati tényezőket előfordulási gyakoriságuk, súlyosságuk és a munkavállalók egészségére gyakorolt hatásuk, valamint az ápolási-gondozási létesítmények működési hatékonysága miatt prioritásként kezelték a további vizsgálatok során. A kiválasztás alapjául ágazatspecifikus adatok, kutatási eredmények és az érdekelt felekkel folytatott interjúk szolgáltak, összpontosítva a fizikai, pszichoszociális és szervezeti követelmények által támasztott sokrétű kihívásokra.

Nagy munkaterhelés és a munkaidő megszervezése

- A krónikus munkaerőhiány és a betegek magas igényei növelik a fizikai és mentális munkaterhelést, ami növeli a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.
- A rendszertelen műszakok és az éjszakai munka megzavarják az alvási ciklusokat és a pihenési időt, ami fokozza a fáradtságot és a sérülések kockázatát.
- A digitalizálás fokozza a munkatempót és csökkenti az önállóságot, ami növeli a stresszt és a fizikai megterhelést.
- A rossz munkaszervezés (például a nem egyértelmű szerepek, a részvételen alapuló irányítás hiánya) növeli a fizikai és pszichoszociális kockázatokat.
- A részvételen alapuló megközelítések és a munkahelyi életminőséggel kapcsolatos kezdeményezések javíthatják a munkakörülményeket, és csökkenthetik a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásának kockázatát.
- A szervezeti szintek közötti nyílt párbeszéd elősegíti a közös megoldások kidolgozását és a megelőzésre összpontosító munkahelyi kultúra kialakulását.

A betegek kézi mozgatása

- A betegek – különösen az elhízottak vagy komplex ápolási igényű betegek – felemelése, áthelyezése és segítése nagy terhet ró a munkavállalókra, különösen a hát alsó részére és a vállra.
- A gondozási feladatok intenzitása és gyakorisága miatt a házi gondozásban dolgozók, az idősebb munkavállalók és a már váz- és izomrendszeri megbetegedésekben szenvedő alkalmazottak különösen nagy kockázatnak vannak kitéve.
- Az időnyomás, a tudatosság hiánya vagy a nem megfelelő képzés miatt a segédeszközök alul hasznosítása növeli a veszélynek való kitettséget.
- A biztonságos betegkezelési és mobilitási (SPHM) programok, a személyre szabott képzés és az ergonómiai berendezések bizonyítottan csökkentik a sérülések arányát.
- A gondozási kultúra megváltozása, például a betegek autonómiájának előmozdítása révén, csökkentheti a fizikai megterhelést és javíthatja az eredményeket mind a dolgozók, mind a betegek számára.

Ismétlődő kéz- vagy karmozdulatok

- A ismétlődő feladatoknak való fokozott kitettség (például az ápolás, a sebészet vagy a fogászat területén) jelentősen hozzájárul a felső végtagok mozgásszervi rendellenességeihez.
- Az ismétlés, a kényelmetlen testhelyzetekkel és erőteljes megterheléssel kombinálva, fáradtsághoz, izomfeszültséghez és hosszú távú sérülésekhez vezet.
- A digitális feladatok (például az elektronikus nyilvántartás vezetése) növelik a halmozott terhelést, különösen akkor, ha azokat ergonómiaiilag kedvezőtlen körülmények között végzik.
- A megelőzéshez ergonómikus munkaállomásokra, megfelelő testtartási képzésre, valamint a feladatok strukturált rotációjára vagy újra tervezésére van szükség.
- A szervezeti változások (például pihenőidők vagy a munkakörök változatossága) elengedhetetlenek a hosszú távú expozíció csökkentése és a gyógyulás elősegítése érdekében.

Testtartás/kényelmetlen testhelyzetek

- A gyakori hajlító és csavaró mozdulatok, és a statikus testtartás (például műtét vagy betegellátás során) szorosan kapcsolódnak a váz- és izomrendszeri megbetegedések, például a hát-, nyak- és vállfájdalom kialakulásához.
- Az ápolók, fogorvosok, sebészek és gyógytornászok különösen veszélyeztetettek a hosszan tartó vagy ismétlődő kényelmetlen testhelyzetek miatt.
- A kockázatok a fiatalabb gyakornokok és az idősebb női munkavállalók esetében nagyobbak, ami a fizikai és demográfiai jellemzők kombinációját tükrözi.

- A megoldások közé tartozik a munkaállomások ergonomikus kialakítása, az állítható berendezések, a feladatok módosítása és a munkafolyamatok, amelyek célja, hogy a munkavállalók testét egészséges testhelyzetben tartsák, csökkentsék a terhelést és megelőzzék a sérüléseket.
- Az egészséges testtartási szokások fenntartása érdekében a képzést és a tudatosságot be kell építeni a szervezeti gyakorlatokba.

Rosszul kialakított környezet és nem megfelelő berendezések

- A munkaállomások nem megfelelő elrendezése és a rossz ergonómiai tervezés jelentősen hozzájárul a fizikai terheléshez és a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásához.
- A zsúfolt vagy nem hatékony gondozási környezet kényelmetlen testhelyzetbe kényszeríti a munkavállalókat, és növelik a fizikai megterhelést.
- A részvételen alapuló megközelítések – a személyzet bevonása a kockázatok azonosításába és a fejlesztések megtervezésébe – fokozzák a sikert és a megfelelést.
- Az ergonómiai beavatkozások (például kerekes szekrények vagy állítható ágyak használata, illetve a helykihasználás optimalizálása) csökkentik a sérülések számát, javítják az ellátás minőségét és csökkentik a hiányzások számát.
- Az ergonómiai tervezésbe való beruházás hosszú távú megtérülést eredményez a személyzet megtartása, a munkahelyi elégedettség és a gondozási eredmények javítása révén.

Nem megfelelő képzés

- Az ergonómiával és a betegkezeléssel kapcsolatos átfogó képzés hiánya növeli a rossz testtartás, a helytelen emelés és az ismétlődő megterhelés okozta sérülések kockázatát.
- Az általános vagy minimális képzés nem hatékony; a programoknak munkakör-specifikusnak, kontextustudatosnak és gyakorlati irányultságúnak kell lenniük.
- A bevált gyakorlatok közé tartoznak a multidiszciplináris, interaktív és hosszú távú képzési modellek (például a finn betegkezelési kártya,¹ a német Ergo Coach²).
- A digitális platformok javíthatják az otthoni ápolók hozzáférését és támogatják az egyéni tempójú, motiváló tanulást.
- A tartós szervezeti támogatás, a vezetőség részvétele és az ergonómikus felszerelések rendelkezésre állása kulcsfontosságúak a hosszú távú sikerhez.

A munkahelyi életkor-kezelési stratégiák hiánya (a munkaerő elöregedése)

- A fizikai és pszichoszociális kockázatoknak való hosszú távú kitettség növeli a krónikus váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásának valószínűségét, különösen a fizikailag megterhelő munkakörökben.
- Az idősebb munkavállalók (50 év felettiek) nagyobb kockázatoknak vannak kitéve a csökkenő fizikai kapacitás és az évekig tartó gondozási munka okozta kumulatív terhelés miatt.
- A munkával töltött életszakasz támogató intézkedések nélküli meghosszabbítása súlyosbíthatja a váz- és izomrendszeri megbetegedések egészségügyi eredményeit, és felgyorsíthatja a munkaerő lemorzsolódását.
- Az életkorra érzékeny stratégiák, például a feladatok adaptálása, az ergonómiai támogatás és a rugalmas ütemezés döntő fontosságúak az idősebb munkavállalók egészségének védelméhez.
- A nemek közötti egyenlőséget figyelembe vevő megközelítésekre különösen szükség van a gondozási feladatokat ellátó idősebb női munkavállalók sajátos jellemzőinek kezeléséhez.

¹ További információkért lásd:

<https://osha.europa.eu/en/publications/alm-approach-preventing-musculoskeletal-risks-during-patient-handling-and-transfer>

² További információkért lásd:

<https://osha.europa.eu/en/publications/establishing-ergonomic-and-back-friendly-working-practices-organisations-bgw-ergo-coach-programme>

Pszichoszociális kockázatok (különös tekintettel az erőszakra és a zaklatásra)

- Az erőszak és a zaklatás – különösen a betegek vagy családjaik részéről – nagyon elterjedt az egészségügyi és szociális ellátásban, és a stresszen és az izomfeszültségen keresztül kapcsolódik a váz- és izomrendszeri megbetegedések kialakulásához.
- Az érzelmi követelmények, a rossz kommunikáció, a nagy munkaterhelés és a támogatás hiánya növelik a pszichoszociális kockázatoknak való kitettséget.
- A frontvonalban dolgozó alkalmazottak, a nők, a migráns munkavállalók és az otthoni ápolást végző szakemberek aránytalanul nagy mértékben vannak kitéve a verbális, fizikai és szexuális zaklatásnak.
- A Covid19-világjárvány felerősítette az egészségügyi dolgozókkal szembeni agressziót, és súlyosbította a meglévő stresszhatásokat.
- A megelőzéshez erős vezetői elkötelezettségre, kockázatértékelésekre, testre szabott beavatkozásokra, jelentéstételi rendszerekre és készségfejlesztő képzésre van szükség – nem csak erőszakspecifikus oktatásra.

Váz- és izomrendszeri megbetegedésekkel való munkavégzés (hát-, felső és alsó végtagi fájdalom)

- Az egészségügyi és szociális ellátási ágazatban dolgozók jelentős része fájdalom mellett is folytatja a munkát.
- A fizikailag megterhelő munkavégzés folytatása súlyosbítja a sérüléseket, növeli a hiányzások számát és fokozza az állandó rokkantság kockázatát.
- A nők, az idősebb munkavállalók és a migránsok nagyobb valószínűséggel szenvednek, és kisebb valószínűséggel kapnak megfelelő támogatást vagy segítséget.
- A pszichoszociális stresszorok és a rossz munkaszervezés még inkább aláássák a felépülést és súlyosbítják a fájdalmat.
- A hatékony támogatás magában foglalja az ergonómiai kiigazításokat, a munkaköri rotációt, a rugalmas ütemezést és az inkluzív, helyreállítás-orientált munkahelyi kultúra előmozdítását.

Szakpolitikai iránymutatások

- Az ebben a tanulmányban azonosított váz- és izomrendszeri kockázatok és a kapcsolódó egészségügyi eredmények hatékony megelőzése és kezelése érdekében összehangolt, több szakpolitikai területre kiterjedő erőfeszítésre van szükség. Bár a váz- és izomrendszeri kockázatok alapvető munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági problémát jelentenek, kiváltó okaik és megoldásaik túlmutatnak a hagyományos munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági hatáskörön.
- Határozott intézkedésekre van szükség az egészségügyi és szociális ellátási ágazatban dolgozó munkavállalók munkahelyi egészségének és biztonságának magas szintű védelméhez való jogának fenntartása érdekében, különösen a váz- és izomrendszeri megbetegedések kockázataival kapcsolatban.
- A váz- és izomrendszeri megbetegedések megelőzésére vonatkozó uniós szintű iránymutatások kidolgozása és terjesztése az egészségügyi és szociális ellátási ágazatban, amelyek magukban foglalják az ergonómiai szabványokat, a biztonságos betegkezelési protokollokat, a validált kockázatértékelési eszközöket (például a felső határérték gyors felmérésére szolgáló eszközt (RULA) és a kórházi betegek mozgását és segítségét segítő eszközt (MAPO), valamint az ellátási környezethez igazított gyakorlati végrehajtási példákat.
- A váz- és izomrendszeri megbetegedésekre és a munkahelyi biztonságra és egészségvédelemre vonatkozó stratégiák általános érvényesítése az uniós foglalkoztatási és az idősödő munkaerővel kapcsolatos politikákban, az egész életpályát figyelembe vevő megközelítés alkalmazásával. Az észszerű alkalmazkodásról szóló EU-OSHA-iránymutatással és a fogyatékossággal élő személyek foglalkoztatására vonatkozó csomaggal való összehangolás a fenntartható, inkluzív munka előmozdítása érdekében az egészségügyi és szociális ellátási ágazatban.

- A megtartás támogatása az EU által támogatott korai beavatkozási és munkába való visszatérést segítő rendszerek révén. Az ismeretcsere előmozdítása és a nemzeti rehabilitációs útvonalak társfinanszírozása a betegség miatti távollétek magas költségeinek kezelése és a munkavállalók idő előtti kilépésének megelőzése érdekében.
- Beruházás a váz- és izomrendszeri megbetegedésekkel kapcsolatos kutatásba, innovációba és adatgyűjtésbe. Az újonnan megjelenő ergonómiai technológiákra irányuló kísérleti programok finanszírozása, és eszközöket fejlesztése a fizikai munkaterhelés és a stressz nyomon követésére, különösen az olyan, nagy kockázatnak kitett csoportok esetében, mint az idősebb, a női és a migráns munkavállalók.
- Annak biztosítása, hogy a nemzeti munkahelyi biztonsági és egészségvédelmi stratégiák, a szociális partnerek intézkedései és a munkahelyi szintű politikák kezeljék mind a fizikai, mind a pszichoszociális kockázatokat. Ez magában foglalja a munkaerő-tervezést, a képzési keretrendszereket, az ergonómiai beruházásokat, az inkluzív munkahelyi egészségvédelmi és biztonsági bizottságokat, valamint a gondozási gyakorlatok kulturális változásait is.
- A váz- és izomrendszeri megbetegedések megelőzésének beépítése a munkahelyi struktúrákba átfogó képzés, a munkavállalók bevonása és az inkluzív munkahelytervezés révén. A részvételi megközelítések, szerepkörspecifikus ergonómiai képzések és idős vagy sérült munkavállalók számára rugalmas munkavégzési feltételek kialakításának támogatása.

Az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (EU-OSHA)

hozzájárul ahhoz, hogy Európa a munkavégzés szempontjából biztonságosabb, egészségesebb és eredményesebb hely legyen. Az Ügynökség megbízható, kiegyensúlyozott és elfogulatlan biztonsági és egészségvédelmi információk kutatásával, kidolgozásával és terjesztésével, továbbá páneurópai figyelemfelhívó kampányok szervezésével foglalkozik. Az Európai Unió által 1994-ban alapított, bilbaói (Spanyolország) székhelyű ügynökség az Európai Bizottság, a tagállamok kormányai, a munkáltatói és munkavállalói szervezetek képviselői, valamint az EU tagállamok mindegyikéből és azokon kívülről származó vezető szakértők számára biztosít közös fórumot.

information@osha.europa.eu

<https://osha.europa.eu>