

Raumenų ir kaulų sistema ir rizikos veiksniai sveikatos priežiūros ir socialinės globos sektoriuje – turimos informacijos apžvalga

Santrauka

Autoriai: 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).

Mokslinė taryba: dr. Ferenc Kudász (Nacionalinis visuomenės sveikatos ir farmacijos centras – HU), dr. Mike Fray (Lafboro University), dr. Gyula Szabo (*Óbudai Egyetem*).

Projekto administratoriai: Kate Palmer, Lorenzo Munar – Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA).

Parengti šią santrauką užsakė Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA). Jos turinys ir visos joje pateiktos nuomonės ir (arba) išvados yra tik autorių ir nebūtinai atspindi EU-OSHA požiūrį.

Nei Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, nei joks jai atstovaujantis asmuo negali būti laikomas atsakingu už čia pateiktos informacijos panaudojimą.

© Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, 2026

Leidžiama atgaminti nurodžius šaltinį.

Norint naudoti arba atgaminti nuotraukas arba kitą medžiagą, kurių autorių teisės nepriklauso Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūrai (EU-OSHA), būtina gauti tiesioginį autorių teisių turėtojų leidimą.

Aplinkybės ir tikslai

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai – žmonių sveikatos ir socialinės globos sektoriuje dažniausiai pasitaikanti profesinės sveikatos problema, daranti poveikį milijonams darbuotojų ir lemianti nedarbingumą, produktyvumo sumažėjimą ir dideles sveikatos priežiūros išlaidas. Žmonių sveikatos ir socialinės globos sektorius apima sveikatos priežiūros, stacionarinės globos ir socialinio darbo veiklą. Ataskaitoje pateikta išsami įvairių šalių pagrindinių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnių ir su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusių padarinių sveikatai, konkrečiuose sektoriuose kylančių iššūkių ir įrodymais grindžiamos politikos gairių, kaip užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams ir juos valdyti, apžvalga. Tikslai yra šie:

- pateikti išsamią žmonių sveikatos ir socialinės globos sektoriaus darbuotojų saugos ir sveikatos (DSS) apžvalgą, daugiausia dėmesio skiriant dažniausiai pasitaikantiems raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksniams ir su tuo susijusiems (ūminiams ir lėtiniais) padariniais sveikatai;
- didinti informuotumą apie esamą ir atsirandančią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką, atkreipiant dėmesį į riziką, būdingą tik žmonių sveikatos ir socialinės globos sektoriui arba darančią poveikį konkrečiam sektoriui;
- remti su raumenų ir kaulų sistema susijusios rizikos prevenciją ir sveikatingumo skatinimą darbe:
 - gilinant žinias,
 - dalijantis gerąja patirtimi ir priemonėmis ir
 - skatinant proaktyvią sveikatos ir saugos kultūrą darbo vietoje;
- politikos formuotojams, socialiniams partneriams, DSS specialistams bei tyrėjams pateikti įvairias šalis apimančių įžvalgų DSS ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų šiame sektoriuje klausimais;
- nustatyti mokslinių tyrimų spragas, susijusias su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksniais ir sveikata žmonių sveikatos ir socialinės globos sektoriuje; taip pat
- prisidėti prie Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūros (EU-OSHA) saugių darbo vietų kampanijų, susijusių su skaitmenizacija (2023–2025 m.) ir psichikos sveikata darbe (2026–2028 m.).

Be šios ataskaitos, taip pat parengti aštuoni atskiri atvejo tyrimai, kuriais pateikta konkrečių strategijos, iniciatyvų, požiūrio, metodų ir praktinių priemonių, skirtų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksniams žmonių sveikatos ir socialinės globos sektoriuje šalinti, pavyzdžių. Be to, parengta politikos apžvalga, kuria apibendrinti mokslinių tyrimų rezultatai ir pateikta politikos gairių.

Pagrindiniai raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksniai ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų padariniai sveikatai žmonių sveikatos ir socialinės globos sektoriuje

Šiame tyrime pateikta keletas aktualiausių rizikos veiksnių, prisidedančių prie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų padarinių sveikatai žmonių sveikatos ir socialinės globos sektoriuje. Šie rizikos veiksniai išskirti kaip prioritetiniai veiksniai, kuriuos reikėtų toliau tirti dėl jų paplitimo, sunkumo ir poveikio darbuotojų sveikatai bei globos įstaigų veiklos efektyvumui. Atranka yra pagrįsta konkrečių sektorių duomenimis, mokslinių tyrimų išvadomis ir pokalbiais su suinteresuotaisiais subjektais, daugiausia dėmesio skiriant daugialypiems iššūkiams, kurių kyla dėl fizinių, psichosocialinių ir organizacinių reikalavimų.

Didelis darbo krūvis ir darbo laiko organizavimas

- Dėl nuolatinio darbuotojų trūkumo ir didelių pacientų poreikių fizinis ir psichologinis darbo krūvis būna didesnis, todėl didėja raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika.
- Dėl darbo nereguliariomis pamainomis ir naktinio darbo sutrinka miego ciklas ir atsigavimo laikas, o tai didina nuovargį ir traumų riziką.

- Dėl skaitmenizacijos didėja darbo tempas ir mažėja savarankiškumas, taigi – didėja stresas ir fizinis krūvis.
- Fizinė ir psichosocialinė rizika didėja ir dėl prasto darbo organizavimo (pavyzdžiui, neaiškių funkcijų, dalyvaujamojo valdymo trūkumo).
- Dalyvavimu grindžiami metodai ir profesinio gyvenimo kokybės iniciatyvos gali pagerinti darbo sąlygas ir sumažinti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų atsiradimo riziką.
- Atviras dialogas, vykstantis įvairiais organizacijos lygmenimis, skatina bendrus sprendimus ir į prevenciją orientuotą darbo vietos kultūrą.

Pacientų kėlimas rankomis

- Pacientų, visų pirma nutukusių arba turinčių sudėtingų priežiūros poreikių, kėlimas, perkėlimas ir pagalba jiems yra didelis krūvis darbuotojams, ypač jų apatinei nugaros daliai ir pečiams.
- Stacionarinės globos darbuotojams, vyresnio amžiaus darbuotojams arba darbuotojams, kurie jau kenčia nuo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, kyla ypač didelė rizika dėl tokių darbų intensyvumo ir dažnumo.
- Rizika didėja dar ir dėl to, kad dėl laiko stokos nepakankamai naudojamos pagalbinės priemonės, trūksta žinių arba neužtikrinamas pakankamas mokymas.
- Įrodyta, kad traumų skaičiaus mažėjimą lemia saugios pacientų priežiūros ir judėjimo programos, specialiai pritaikytas mokymas ir ergonominė įranga.
- Keičiantis priežiūros kultūrai, pavyzdžiui, skatinant pacientų savarankiškumą, galima sumažinti kėlimo rankomis poreikį ir pagerinti rezultatus tiek darbuotojams, tiek pacientams.

Pasikartojantys plaštakų arba rankų judesiai

- Didėjantis pasikartojančių užduočių (pvz., slaugos, chirurgijos arba odontologijos srityse) poveikis yra pagrindinis viršutinių galūnių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų veiksnys.
- Pasikartojantys judesiai, kartu su nepatogia laikysena ir darbu, reikalaujančiu daug jėgos, sukelia nuovargį, raumenų įtampą ir ilgalaikes traumas.
- Skaitmeninės užduotys (pavyzdžiui, elektroninis dokumentų tvarkymas) didina bendrą įtampą, ypač kai jos atliekamos prastomis ergonominėmis sąlygomis.
- Prevencijai reikalingos ergonomiškos darbo vietos, tinkamos kūno mechanikos mokymas ir struktūruota užduočių rotacija arba pertvarkymas.
- Organizaciniai pokyčiai (pvz., poilsio pertraukos arba darbo vietų įvairovė) – labai svarbūs siekiant sumažinti ilgalaikį poveikį ir padėti atsigauti.

Darbinė poza ir nepatogi laikysena

- Dažnas lenkimas, sukimas ir statinė poza (pvz., operacijos arba pacientų priežiūros metu) yra glaudžiai susiję su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, pvz., nugaros, kaklo ir pečių skausmo, atsiradimu.
- Slaugytojai, dantų gydytojai, chirurgai ir fizioterapeutai yra ypač pažeidžiami dėl ilgalaikės arba pasikartojančios nepatogios laikysenos.
- Didesnę riziką patiria jaunesni stažuotojai ir vyresnio amžiaus moterys, ir tai atspindi fizinių ir demografinių charakteristikų derinį.
- Sprendimai apima ergonomišką darbo vietos dizainą, reguliuojamą įrangą, užduočių įvairovę ir darbo procesus, kurie yra parengti taip, kad darbuotojų kūno padėtis būtų sveika, mažinant įtampą ir užkertant kelią traumoms.
- Mokymas ir informuotumo didinimas turi būti dalis organizacinės praktikos, kad būtų išlaikyti sveikos laikysenos įpročiai.

Netinkamai suprojektuota aplinka ir reikalavimų neatitinkanti įranga

- Netinkamas darbo vietų išdėstymas ir prastas ergonominis dizainas yra pagrindiniai veiksniai, dėl kurių kyla fizinė įtampa ir atsiranda raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų.

- Dėl ankštų arba neefektyvių priežiūros paslaugų teikimo vietų darbuotojai verčiami dirbti nepatogia laikysena, jiems didėja fizinis krūvis.
- Laikantis dalyvavimu grindžiamo požiūrio, kai darbuotojai įtraukiami nustatant riziką ir projektuojant tobulinimo priemones, gerėja rezultatai ir atitiktis reikalavimams.
- Ergonominės intervencijos (pavyzdžiui, vežimėlių ar reguliuojamų lovų naudojimas arba erdvės optimizavimas) mažina traumų, nedarbingumo atvejų skaičių, gerina priežiūros kokybę.
- Investicijos į ergonomišką dizainą duoda ilgalaikės grąžos, nes padeda išlaikyti darbuotojus, didina jų pasitenkinimą darbu ir gerina priežiūros rezultatus.

Nepakankamas mokymas

- Prastos laikysenos, neteisingo kėlimo ir pasikartojančių traumų dėl įtampos rizika didėja dėl to, kad trūksta išsamių mokymų ergonomikos ir pacientų priežiūros klausimais.
- Bendrasis arba minimalus mokymas yra neveiksmingas; programos turi būti pritaikytos konkrečiai darbo vietai, atsižvelgiant į konkrečias aplinkybes ir orientuotos į praktiką.
- Geriausia praktika apima plataus pobūdžio požiūrį, interaktyvius ir ilgalaikius mokymo modelius (pavyzdžiui, Suomijos darbo su pacientais kortelę¹, Vokietijos „Ergo Coach“²).
- Skaitmeninės platformos gali padėti pagerinti priežiūros namuose darbuotojų prieigą ir savarankiškai bei įtraukiai mokytis.
- Nuolatinė organizacinė parama, vadovybės įsitraukimas ir ergonomiškos įrangos prieinamumas – svarbiausi veiksniai, lemiantys ilgalaikę sėkmę.

Trūksta amžiaus valdymo darbo vietoje strategijų (vyresnio amžiaus darbo jėga)

- Ilgalaikis fizinės ir psichosocialinės rizikos poveikis didina lėtinių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų atsiradimo tikimybę, ypač atliekant fiziškai sunkias funkcijas.
- Vyresnio amžiaus darbuotojams (50 metų ir vyresniems) kyla didesnė rizika dėl mažėjančio fizinio pajėgumo ir įtampos, susikaupusios dėl daugelį metų trukusio darbo priežiūros srityje.
- Darbingo amžiaus ilginimas netaikant paramos priemonių gali pabloginti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų padarinius sveikatai ir paspartinti darbo jėgos išsekimą.
- Siekiant apsaugoti vyresnio amžiaus darbuotojų sveikatą, labai svarbios yra strategijos, kuriomis atsižvelgiama į amžių, pavyzdžiui, užduočių pritaikymas, ergonominė parama ir lankstus tvarkaraštis.
- Siekiant atsižvelgti į konkrečias vyresnio amžiaus moterų, atliekančių priežiūros funkcijas, ypatybes, visų pirma reikia lyčių atžvilgiu jautraus požiūrio.

Psichosocialinė rizika (dėmesys smurtui ir priekabiavimui)

- Smurtas ir priekabiavimas, ypač kai smurtauja pacientai arba jų šeimos nariai, labai paplitęs žmonių sveikatos ir socialinės globos sektoriuje ir yra siejamas su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų atsiradimu dėl streso ir raumenų įtampos.
- Psichosocialinės rizikos poveikį didina emociniai poreikiai, prasta komunikacija, didelis darbo krūvis ir paramos trūkumas.
- Pirminės grandies darbuotojai, moterys, darbuotojai migrantai ir priežiūros namuose specialistai patiria neproporcingą žodinio, fizinio ir seksualinio priekabiavimo poveikį.
- Dėl COVID-19 pandemijos padidėjo agresija sveikatos priežiūros darbuotojų atžvilgiu ir pablogėjo esami stresą sukeliantys veiksniai.

¹ Daugiau informacijos galima rasti adresu

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

² Daugiau informacijos galima rasti adresu

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

- Prevencijai užtikrinti reikalingas tvirtas vadovybės įsipareigojimas, rizikos vertinimas, pritaikytos intervencijos, pranešimo sistemos ir įgūdžių ugdymo mokymai, o ne vien su smurtu susiję mokymai.

Darbas turint raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų (jaučiant nugaros, viršutinių ir apatinių galūnių skausmą)

- Didelė dalis žmonių sveikatos ir socialinės globos sektoriaus darbuotojų toliau dirba, nors jaučia skausmą.
- Dėl atkakliai dirbamo fiziškai sunkaus darbo sunkėja traumos, daugėja nedarbingumo atvejų ir kyla nuolatinio nedarbingumo rizika.
- Dažniau kenčia ir rečiau tinkamą paramą arba pagalbą gauna moterys, vyresnio amžiaus darbuotojai ir migrantai.
- Psichosocialiniai stresą keliantys veiksniai ir prastas darbo organizavimas dar labiau apsunkina atsigavimą ir paaštrina skausmą.
- Veiksminga parama apima ergonominį pritaikymą, darbo vietų rotaciją, lankstų tvarkaraštį ir įtraukios, į atsigavimą orientuotos darbo vietos kultūros skatinimą.

Politikos gairės

- Siekiant veiksmingai užkirsti kelią atliekant šį tyrimą nustatytiems raumenų ir kaulų sistemos rizikos veiksniams ir su jais susijusiems padariniams sveikatai bei juos šalinti, būtina koordinuoti pastangas įvairiose politikos srityse. Nors raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika yra pagrindinė DSS problema, jos esminės priežastys ir sprendimai neapsiriboja tradicine DSS sritimi.
- Reikia griežtų priemonių, kad būtų užtikrinta žmonių sveikatos ir socialinės globos sektoriaus darbuotojų teisė į aukšto lygio sveikatos apsaugą ir saugą darbe, visų pirma, kiek tai susiję su raumenų ir kaulų sistemos rizika.
- Parengti ir išplatinti žmonių sveikatos ir socialinės globos sektoriui skirtas ES lygmens raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos gaires, kuriomis būtų pateikti ergonomikos standartai, saugaus elgesio su pacientais protokolai, patvirtintos rizikos vertinimo priemonės (pvz., greitojo viršutinių galūnių vertinimo priemonė (RULA) ir ligoninių pacientų judėjimo ir pagalbos priemonė (MLO)), taip pat praktiniai įgyvendinimo pavyzdžiai, pritaikyti prie priežiūros sąlygų.
- Į ES užimtumo ir senstančios darbo jėgos politiką integruoti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų ir DSS srities strategijas, vadovaujantis požiūriu, aprėpiančiu visą žmogaus gyvenimą. Laikytis EU-OSHA gairių dėl tinkamų sąlygų sudarymo ir asmenų su negalia užimtumo dokumentų rinkinio, siekiant skatinti tvarų ir įtraukų darbą sveikatos priežiūros sektoriuje.
- Remti darbo vietų išsaugojimą pasitelkiant ES remiamas ankstyvosios intervencijos ir reintegracijos darbo vietoje sistemas. Skatinti keitimąsi žiniomis ir bendrai finansuoti nacionalinius reabilitacijos sprendimus, siekiant spręsti didelių nebuvimo darbe dėl ligos išlaidų problemą ir užkirsti kelią pirmalaikiam darbo jėgos pasitraukimui iš darbo rinkos.
- Investuoti į mokslinius tyrimus, inovacijas ir duomenų apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus rinkimą. Finansuoti naujų ergonominių technologijų bandomąsias programas ir rengti fizinio darbo krūvio ir įtampos stebėsenos priemones, ypač didelės rizikos grupėse, tokiose kaip vyresnio amžiaus darbuotojai, moterys ir darbuotojai migrantai.
- Užtikrinti, kad nacionalinės DSS strategijos, socialinių partnerių veiksmai ir darbovietės politika apimtų tiek fizinius, tiek psichosocialinius rizikos veiksnius. Tai gali būti darbo jėgos planavimas, mokymo sistemos, investicijos į ergonomiką, įtraukūs darbuotojų saugos ir sveikatos komitetai bei kultūriniai pokyčiai priežiūros praktikoje.
- Į darbovietės struktūras integruoti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją, pasitelkiant visapusišką mokymą, darbuotojų dalyvavimą ir įtraukų darbo vietų kūrimą. Skatinti dalyvaujamąjį požiūrį, konkrečioms pareigoms pritaikytą ergonomikos mokymą ir lanksčias darbo sąlygas vyresnio amžiaus arba traumų patyrusiems darbuotojams.

Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA) padeda užtikrinti, kad Europos darbo vietos būtų saugesnės, sveikesnės ir našesnės. Agentūra tiria, renka ir platina patikimą, apibendrintą ir objektyvią informaciją apie darbuotojų saugą ir sveikatą ir rengia informuotumo didinimo kampanijas visoje Europoje. 1994 m. Bilbao mieste, Ispanijoje, įsteigta Europos Sąjungos agentūra bendram darbui suburia Europos Komisijos, valstybių narių vyriausybių, darbdavių ir darbuotojų organizacijų atstovus ir ES valstybių narių ir kitų šalių ekspertus.

information@osha.europa.eu

<https://osha.europa.eu>