



TÖÖGA SEOTUD LUU- JA LIHASKONNA VAEVUSTE ENNETAMINE

Meie ühine prioriteet

15 Euroopa Liidu liikmesriigi poolt 2000. aasta oktoobris läbiviidava Euroopa tööohutuse ja töötervishoiu nädala teema on "Pööra selg tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevustele". Tööga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevused on levinuimad tööga seotud vaevused, mille all kannatavad miljonid Euroopa töötajad kõigis tööhõivesektorites ja mis põhjustavad Euroopa tööandjatele miljarditesse eurodesse ulatuvaid kulusid (vt agentuuri teabelehte "Tööga seotud luu- ja lihaskonna häired Euroopas" (2)). Seda probleemi saab aga olemasolevate tööohutuse ja töötervishoiu alaste õigusaktide ja hea tava juhendite järgimisega suures osas ennetada või vähendada.

Luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamine: Euroopa meetod

Luu- ja lihaskonna vaevuste hulka kuulub väga mitmesuguseid terviseprobleeme. Kahte põhirühma kuuluvad seljavalud ja -vigastused ning tööga seotud ülajäsemete vaevused, mida nimetatakse ülekoormusvigastusteks. Need võivad haarata ka alajäsemeid. Luu- ja lihaskonna vaevuste tugev seos tööga on selgesti tõendatud. Luu- ja lihaskonna vaevuste füüsiliste põhjuste hulka kuuluvad käsitsi teisaldamine, raskused, halb kehaasend ja ebamugavad liigutused, väga korduvad liigutused, käte pingutused, kehakudedele avalduv otsene mehaaniline surve, vibratsioon, külm töökeskkond. Töökorraldusest tulenevate põhjuste hulka kuuluvad töötempo, korduv töö, töögraafikud, töötasusüsteemid,

monotoonne töö, samuti tööga seotud psühhosotsiaalsed tegurid. Teatavat liiki vaevused seonduvad teatavate tööde või kutsealadega. Naistel esineb neid meestest sagedamini naiste tööde laadi tõttu (4).

Luu- ja lihaskonna vaevuste tulemuslikuks ennetamiseks tuleb kindlaks määrata töökohal esinevad riskitegurid, et seejärel rakendada praktikas meetmeid nende riskide ennetamiseks või vähendamiseks. Tuleb pöörata tähelepanu riski hindamisele, tervisliku seisundi jälgimisele, koolitusele, töötajate teavitamisele ja nõustamisele, ergonoomilisele töökorraldusele (ergonoomilise lähenemisviisi rakendamiseks on vaja uurida kogu töökoha, töövahendite, -meetodite ja -korralduse jms mõju, et määrata kindlaks probleemid ja lahendused) ja väsimuse ennetamisele. Neid luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise komponente on tunnustatud ka Euroopa direktiivides, liikmesriikide määrustes ja hea tava suunistes (5). Tähtsamad luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamisega seotud Euroopa direktiivid on loetletud tabelis 1.

Lahenduste leidmine

Tõhusalahenduse leidmiseks luu- ja lihaskonna probleemile on väga tähtis vaadelda tegelikku olukorda töökohal, sest töökohtadel on palju tegureid ja iga töötamiskoht on erinev. Tuleks pöörata tähelepanu kõikvõimalikele riskiteguritele, sest mõne riski põhjuseks võib olla tegurite kombinatsioon. Tuleb töötada välja lahendused töökohal esineva konkreetse olukorra jaoks, sealhulgas pidada töötajate ja nende esindajatega nõu võimalike probleemide ja lahenduste üle. Iga lähenemisviisi alati ei toimi ning ebatavaliste või tõsiste probleemide korral võidakse vajada ekspertide nõuandeid. Paljud lahendused on siiski lihtsad ja odavad ning allpool esitatud näidetest ilmneb, kuidas saab mõnede luu- ja lihaskonna riskitegurite ennetamiseks või vähendamiseks praktikas olukorda parandada.

Euroopa ennetusmeetodite põhielemendid on esitatud tabelis 2.

Tabel 1 Tähtsamad luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamisega seotud Euroopa direktiivid:

- Direktiivis 89/391 sätestatakse riskide väljaselgitamise ja ennetamise üldine raamistik.
- Direktiivis 90/269 käsitletakse käsitsi teisaldamise riskide väljaselgitamist ja ennetamist.
- Direktiivis 90/270 käsitletakse kuvariga seadmetega töötamisega kaasnevate riskide väljaselgitamist ja ennetamist, sealhulgas miinimumnõudeid seadmetele, töökeskkonnale ja arvutilliidesele.
- Direktiivis 89/554 sätestatakse miinimumnõuded töökohtadele, sealhulgas istmele, valgustusele, temperatuurile ja tööpunkti paigutusele
- Direktiivis 89/655 käsitletakse töövahendite sobivust.
- Direktiivis 89/656 käsitletakse isikukaitsevahendite sobivust.
- Direktiivis 98/37 käsitletakse masinaid (asendab direktiivi 89/392).
- Direktiivis 93/104 käsitletakse tööaja korraldust.
- Euroopa tasandil kehtestatakse töövahendite disainile ühtsed standardid. Neid nimetatakse Euroopa Standardikomitee (CEN) standarditeks. CEN standardite seeria "Masinate ohutus – inimeste füüsilise töö näitajad" puudutab ka luu- ja lihaskonna vaevuste riske.
- Lisateavet Euroopa direktiivide (sealhulgas täielikud tekstid), CEN standardite ja liikmesriikide õigusaktide kohta võib leida agentuuri veebilehel leiduvate linkide kaudu.

Tabel 2 Euroopa ennetusmeetod

- Vältige luu- ja lihaskonna riske
- Analüüsige vältimatuid luu- ja lihaskonna riske
- Tõrjuge luu- ja lihaskonna riske nende tekkekohtal
- Kohandage töö üksikisiku järgi, eelkõige töökohtade kujundamise, töövahendite valiku ning töö- ja tootmismeetodite valiku kaudu, pidades eriti silmas üksluse töö ja etteantud kiirusel töötamise leevendamist ning vastavate tervist kahjustavate mõjude vähendamist
- Kohandage tööd vastavalt tehnika arengule
- Asendage see, mis on ohtlik, ohutu või vähem ohtlikuga
- Töötage välja ühtne ennetuspoliitika, mis hõlmab tehnikat, töökorraldust, töötajate sotsiaalsuhteid ja töökeskkonnaga seotud tegureid
- Eelistage kollektiivseid kaitsemeetmeid üksikult võetavatele kaitsemeetmetele
- Andke töötajatele asjakohased juhised

Direktiivi 89/391 artikli 6 lõike 2 põhjal (5)



Näited: Lahenduste leidmine käsitsi teisaldamisega seotud riskidele

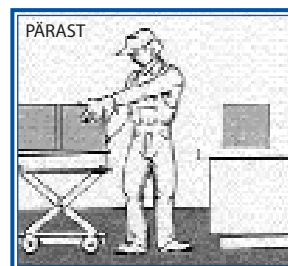
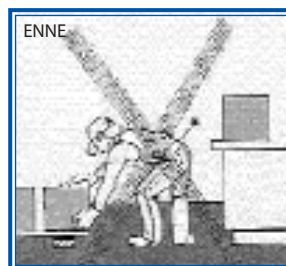
Käsitsi teisaldamisega seotud riskide hulka kuuluvad väsimus, keha halb asend ja väänamine, kitsad või korrastamata tööpinnad, ebamugavate või raskete esemete tõstmine. Probleemi olemasolule viitavad töötajate kaebused või haiguspäevade arv. Mõelge, kas tööd saaks automatiseerida või ümber korraldada, et vähendada käsitsi tõstmiste vajadust. Kõikide tööga seotud riskide kindlaksmääramiseks on vaja

arvesse võtta töökeskkonda ja töötaja võimeid. Lisaks raskuste tõstmisele pöörake tähelepanu ka raskuste käsitlemisele, kandmisele, lükkamisele ja tõmbamisele. Ennetuskava olulisteks osadeks on koolitus ja teave. Üksikasjalikku teavet riskitegurite kohta, mida tuleks arvesse võtta, on esitatud raskuste käsitsi teisaldamist käsitlevas Euroopa direktiivis (vt tabel 1), siseriiklikes õigusaktides ja hea tava suunistes.



Allikas: INRS (6)

Käru käepideme kõrguse muutmise parandab kehaasendit ja vähendab selle lükkamiseks vajalikku pingutust.



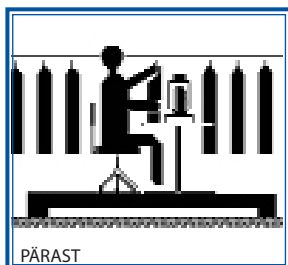
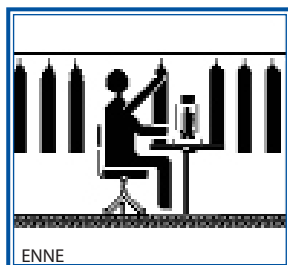
Allikas: ILO (7)

Töökoha kõrguse muutmise tulemusena ei ole vaja mahalaadimistööol kummarduda.

Näited – Lahenduste leidmine muudele luu- ja lihaskonna vaevustega seotud riskidele

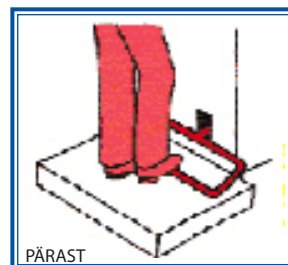
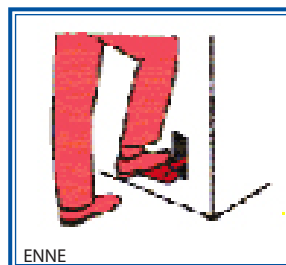
Muude luu- ja lihaskonna probleemidega, näiteks üla- ja alajäsemete vaevustega seotud riskitegurid on korduvad liigutused; ebamugavad, pingutavad või väänavad liigutused; sealhulgas surumine, haamriga löömine või tampimine; ebamugavad kehaasendid; ebapiisav puhkeaeg. Oma osa võib olla ka vibratsioonil, kiirustamisel ja tööstressil. Veel üks

seljavalu või muid tööol esinevaid valusid põhjustav tegur on halb või ebasobiv iste. Luu- ja lihaskonna vaevustega seotud probleemile viitavad töötajate kaebused või töölt puudumised valude, liigutusraskuste või paistetuse vms tõttu.



Allikas: NSC (8)

Töökoha tõstmine vähendab selles õmblusvabrikus õmblusmasina operaatoritel ebamugavat küünitamist.



Allikas: FOH (9)

Pedaali ümberseadmise tulemusena peab masina operaator seda kasutades vähem jõudu rakendama.

Lisateabe leidmine

Lisateavet Euroopa nädala ja luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise kohta võib leida agentuuri veebilehelt <http://osha.eu.int>, kust võib tasuta alla laadida agentuuri trükiste täieliku teksti. Otselink Euroopa nädala teabe juurde on: <http://osha.eu.int/ew2000/>. Näiteid luu- ja lihaskonna riskidega seotud lahenduste kohta võib leida aadressilt http://europe.osha.eu.int/good_practice/.

Lisateave/viited

1. "Pööra selg tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevustele" – agentuuri 2000. aasta Euroopa nädala teabeleht
2. Agentuuri teabeleht – "Tööga seotud luu- ja lihaskonna vaevused Euroopas"
3. Agentuuri teabeleht – "Tööga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevused: agentuuri aru-

4. ande kokkuvõte"
4. "Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders" ("Tööga seotud kaela ja ülajäsemete luu- ja lihaskonna vaevused") – Agentuuri aruanne, 2000; aadressil <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
5. Lingid EL-i õigusaktide juurde agentuuri veebilehel <http://europe.osha.eu.int/legislation/> ja liikmesriikide veebilehtedele, kus on avaldatud siseriiklikke õigusakte ja suuniseid
6. Allikas: INRS, France, "Travail et Sécurité", detsember 1999, foto autor Bernard Floret
7. Allikas: International Labour Office, "Ergonomic Check-points"
8. Allikas: National Safety Council, Illinois, USA, "Making the job easier: An ergonomics idea book"
9. Allikas: Finnish Institute of Occupational Health, "Ergonomics Workplace Analysis", 1999