



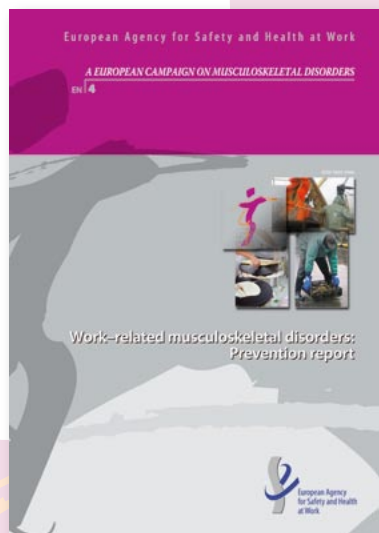
78
BG

FACTS

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

ISSN 1830-7523

Мускулно-скелетни смущения, свързани с труда: доклад за превенция Резюме



Въведение

Болка, дискомфорт и загуба на функционалност в гърба, шията и крайниците са често срещани проблеми при работещите хора. Тези състояния са познати като мускулно-скелетни смущения (МСС). Около 25 % от работещите в 27-те държави-членки на ЕС се оплакват от болки в гърба, а около 23 % съобщават за мускулни болки. Ето защо МСС са често съобщавани здравни проблеми, свързани с труда⁽¹⁾. МСС предизвикват безпокойство не само поради това, че са свързани със здравето на хората, но и заради икономическото въздействие по отношение на стопанските отрасли и социалните разходи в европейските страни⁽²⁾.

Преодоляването на МСС изисква предприемане на действия на работното място. На първо място е уместно да се предприемат превантивни мерки. Работещите, които вече имат МСС, са изправени пред предизвикателството да запазят своята работоспособност и при необходимост да бъдат реинтегрирани на работното място.

В тази фактологична справка са изложени основните констатации от доклада за превенция на Европейската агенция за безопасност и здраве при работа, насочен към превенцията на МСС, развитието и постигнатия напредък в тази област от предишната кампания на тема МСС през 2000 г. Докладът се състои от две части: (1) преглед на сегашното състояние на научната литература по въпросите, свързани с мерките за превенция на рисковете за МСС; и (2) 15 проучвания по конкретни случаи, които показват как са били решени проблемите на равнище работно място.

Следващият доклад на агенцията: *МСС, свързани с труда: отново на работа* оценява ефективността на мерките на работното място и прави преглед на политическите инициативи в Европа и на международно равнище по отношение на оставането на работа, реинтегрирането и рехабилитацията на работници с МСС. Двата доклада се допълват взаимно, тъй като няма ясно разграничение между превенция и рехабилитация.

Научни доказателства

Систематичният преглед на научните доказателства за ефективността на превантивните мерки по отношение на МСС, свързани с труда, показва, че от 2000 г. насам се е увеличил броят на качествените проучвания в тази област. Независимо от това проучванията все още не са толкова многобройни, а в много доклади липсва оценка или количествено определение за степента, в която са намалени рисковите фактори на съответните работни места. Не са установени научни изследвания, които да са в противоречие с подхода, установен от директивите на ЕС относно ръчното обработване на материали или работата с електронно оборудване. В карето по-долу са изложени основните заключения от прегледа на литературата.

Организационни и административни мероприятия

- Намалването на работното време може да доведе до намаляване на МСС.
- Въвеждането на допълнителни почивки при повтаряща се работа може да се постигне без загуба на производителността.

Технически мероприятия

- Техническите ергономични мерки могат да намалят натоварването на гърба и горните крайници (напр. като се използват ергономични ръчни инструменти), което, от своя страна, да намали появата на МСС без загуба на производителността.

Лични предпазни средства

- Няма убедително доказателство в подкрепа на използването на колан за гърба с цел предотвратяване на появилите се в резултата на работата болки в долната част на гърба.

(1) Европейска фондация за подобряване на условията на живот и труд, Четвърто европейско проучване на условията на труд, 2007 г., <http://www.eurofound.europa.eu/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>

(2) Европейска агенция за безопасност и здраве при работа, Тематичен доклад за МСС, 2008 г., в процес на подготовка.

Промяна в поведението

- Обучението по работните методи при ръчна обработка на товари е неефективно, ако се използва като единствена мярка за предотвратяване на болки в долната част на гърба.
- Физическите упражнения могат да намалят честотата на болките в гърба и в областта на шията и раменете. За да има резултат от подобни упражнения обаче те трябва да са силови и да се провеждат най-малко три пъти седмично.

Стратегии за прилагане

- За предотвратяването на МСС е необходимо да се намери съчетание от няколко вида мерки (мултидисциплинарен подход) — организационни, технически и индивидуални. Мероприятията, основани на мерки от едни вид, е малко вероятно да предотвратят МСС.
- Подходът на ангажиране, който включва работещите в процеса на промяна, може да има положително въздействие върху успеха на мероприятиято.

Проучвания по конкретни случаи

Направена е извадка от 15 проучвания по конкретни случаи от редица професии и икономически сектори в цяла Европа. Случаите обхващат основно здравеопазването, фармацевтичния сектор, строителството, шивашката промишленост, обработката на отпадъци и хранителната промишленост. Те представят реални примери за мероприятия във фирми и организации с цел управление и превенция на рисковете от МСС при работа.

Случаите са групирани в доклада според основния вид мероприятие:

- технически мероприятия (повторно проектиране на материалната среда или помощните средства и инструменти при работата, въвеждането на подечни и преносни помощни средства и др.);
- организационни и административни мероприятия (промяна на работата, работа на ротационен принцип и др.);
- промяна на поведението (обучение по техники за ръчна обработка на товари, насърчаване на физическата активност и др.)

Прилаганите подходи за предотвратяване на рисковете за МСС и описаните решения във всеки един случай могат да бъдат приложени и в други ситуации и сектори, както и в други държави-членки на ЕС.

Проучванията по конкретни случаи показват, че мероприятията за преодоляване на рисковете от МСС могат да бъдат полезни в най-различни аспекти, например:

- подобряване на условията на труд;
- повишаване на удовлетворението и мотивацията на работещите;
- намаляване на процента отпуски по болест във връзка с МСС;



© Peter Rimmer

- подобряване на общата безопасност;
- по-голям производствен капацитет, производствени резултати и/или качество на продукцията.

Във връзка с това повечето примери показват, че съотношението разходи/ползи на дадено ергономично мероприятие е ключов фактор за одобрението и успеха му.

Петнадесетте проучвания по конкретни случаи показват, че важните за успешното прилагане на мероприятията на работното място принципи са следните:

- подход на ангажиране на работещите и техните представители в цялостния процес;
- мултидисциплинарен подход — сътрудничество между експерти в различни области (напр. ергономика, инженерство, психология и др.) при оценката и контрола на рисковете на работното място, както и при търсенето на решения;
- съдействие от страна на ръководството с цел предоставяне на подходящи ресурси за подобряване на работната среда;
- ако решенията, предложени от примери за добра практика, се използват на друго работно място, те трябва да бъдат адаптирани към конкретните обстоятелства.

Повече информация за МСС можете да намерите на адрес: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

Повече информация за превенцията на МСС в България може да се намери на адрес: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

Европейска агенция за безопасност и здраве при работа

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

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

E-mail: information@osha.europa.eu

© Европейска агенция за безопасност и здраве при работа. Възпроизвеждането е разрешено само при посочване на източника. Printed in Belgium, 2008 г.

