



78
CS

FACTS

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

ISSN 1725-7018

Muskuloskeletální poruchy související s prací: zpráva o prevenci Shrnutí



Úvod

Bolest, nepříjemné pocity nebo snížená funkčnost zad, krku nebo končetin jsou u pracujících osob běžné. Tyto zdravotní potíže se obvykle označují jako muskuloskeletální poruchy (MSD). V 27 členských státech EU si 25 % pracovníků stěžuje na bolesti zad a 23 % pracovníků uvádí, že trpí bolestmi svalů. Proto jsou muskuloskeletální poruchy nejčastěji uváděným zdravotním problémem souvisejícím s prací⁽¹⁾. Muskuloskeletální poruchy vyvolávají znepokojení nejen kvůli vlivu na zdraví jednotlivých pracovníků, ale také kvůli hospodářským dopadům na podniky a společenským nákladům, které v jejich důsledku vyvstávají evropským zemím⁽²⁾.

Řešení problematiky MSD vyžaduje provádění opatření na pracovišti. Zprvu je třeba přijmout preventivní kroky. V případě pracovníků, kteří již MSD trpí, je však důležité zachovat jejich zaměstnatelnost, udržet je v pracovním procesu a v případě nutnosti je do pracovního procesu opětovně zapojit.

Tento informační list zdůrazňuje hlavní zjištění zprávy o prevenci Evropské agentury pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, která se zaměřuje na prevenci muskuloskeletálních poruch a na vývoj a pokrok, kterého bylo v této oblasti dosaženo od poslední kampaně o MSD v roce 2000. Zpráva sestává ze dvou částí: 1) aktuálního přehledu výzkumné literatury s ohledem na zásahy

v rámci pracovního procesu zaměřené na prevenci rizik MSD a 2) 15 případových studií, které jsou dokladem toho, jak se problémy řeší na úrovni pracovišť.

Další zpráva agentury, *Muskuloskeletální onemocnění související s prací: zpět do práce*, hodnotí účinnost zásahů na pracovištích a poskytuje přehled politických iniciativ v Evropě a na mezinárodní úrovni, které se týkají udržení a rehabilitace pracovníků s MSD a jejich opětovného zapojení do pracovního procesu. Mezi prevencí a rehabilitací neexistuje žádná zřetelná propast, obě zprávy se proto vzájemně doplňují.

Vědecké důkazy

Systematický přehled vědeckých důkazů o účinnosti preventivních opatření týkajících se muskuloskeletálních poruch souvisejících s prací naznačil, že počet kvalitních studií se od roku 2000 zvyšuje. Jejich počet však stále není nijak vysoký a v mnoha zprávách chybí popis či vyčíslení toho, do jaké míry byly rizikové faktory na daných pracovištích odstraněny. Neobjevila se žádná studie, která by byla v rozporu s přístupem přijatým směrnicemi EU o ruční manipulaci nebo práci s počítači. Hlavní závěry plynoucí z přehledu literatury jsou uvedeny v následujícím rámečku.

Organizační a správní zásahy

- Snížení počtu pracovních hodin za den může omezit výskyt muskuloskeletálních poruch.
- U monotónní práce lze zavést dodatečné přestávky, aniž by klesla produktivita.

Technické zásahy

- Pomocí technických ergonomických opatření lze omezit zátěž pro záda a horní končetiny (např. v případě ergonomických ručních nástrojů), a tím výskyt MSD, aniž by klesla produktivita.

Ochranné pracovní prostředky

- Neexistuje přesvědčivý důkaz, který by podpořil použití bederního pásu za účelem prevence bolestí bederní páteře související s prací.

(1) Evropská nadace pro zlepšení životních a pracovních podmínek, Čtvrtý průzkum pracovních podmínek v Evropě, 2007. K dispozici na adrese: <http://www.eurofound.europa.eu/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>.

(2) Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, *Tematická zpráva o muskuloskeletálních poruchách*, 2008. Zveřejnění se připravuje.

Změny chování

- Školení o pracovních metodách ruční manipulace není účinné, pokud se používá jako jediné opatření prevence bolestí bederní páteře.
- Tělesné cvičení může omezit opětovný výskyt bolestí zad, krku a ramen. Ale aby bylo účinné, musí být energické a je nutné ho provádět alespoň třikrát týdně.

Provádění strategií

- K prevenci MSD je zapotřebí kombinace několika druhů zásahů (multidisciplinární přístup), včetně organizačních, technických a osobních opatření. Účinnost zásahů založených na jediném druhu opatření je při prevenci MSD nepravděpodobná.
- Participativní přístup, který do procesu změn zapojuje pracovníky, může mít pozitivní vliv na úspěch zásahu.

Případové studie

Vzorek 15 případových studií vychází z řady povolání a hospodářských odvětví v celé Evropě. Vybrané případové studie zahrnují mimo jiné odvětví zdravotnictví, farmaceutického průmyslu, stavebnictví, textilní výroby, zpracování odpadů a potravinářství. Nabízí skutečné příklady toho, jak společnosti a organizace provádějí zásahy a snaží se zvládat rizika MSD na pracovištích a předcházet jim.

Případové studie jsou ve zprávě rozčleněny podle hlavního typu zásahu:

- technické zásahy (přetvoření pracovního prostředí nebo pracovních pomůcek a nástrojů, zavedení pomůcek pro zvedání a přenášení atd.),
- organizační a správní zásahy (změna práce, střídání pracovníků na jednotlivých pracovištích atd.),
- změny chování (školení v oblasti technik ruční manipulace, prosazování tělesných cvičení atd.).

Přístupy uplatňované při prevenci rizik MSD a řešení popsaná u každého případu mohou být přejata v dalších situacích a odvětvích a v dalších členských státech EU.

Případové studie ukazují, že zásahy zaměřené na řešení problematiky rizik MSD mohou přinést mnoho užitku, mj.:

- zlepšení pracovních podmínek,
- zvýšení spokojenosti a motivace pracovníků,
- pokles míry pracovní neschopnosti v důsledku MSD,
- zlepšení celkové úrovně bezpečnosti,



© Peter Rimmer

- zvýšení zpracovatelské kapacity, výkonnosti výroby a/nebo kvality výrobků.

V tomto ohledu většina případových studií poukazuje na to, že poměr nákladů a přínosů u ergonomického zásahu je zásadním faktorem pro jeho přijetí i jeho úspěšnost.

Vybraných 15 studií dokazuje, že mezi zásady důležité pro úspěšné provádění zásahů na pracovišti patří:

- participativní přístup – zapojení pracovníků a jejich zástupců v průběhu celého procesu,
- multidisciplinární přístup – spolupráce osob s odbornými znalostmi v různých oblastech (např. ergonomie, strojírenství, psychologie atd.) při posuzování a sledování rizik na pracovišti a hledání řešení,
- finanční podpora ze strany vedení, aby byly dostupné přiměřené zdroje na zlepšení pracovního prostředí,
- pokud se řešení navrhovaná příklady správné praxe použijí na jiném pracovišti, je třeba je přizpůsobit tamním specifickým podmínkám.

Více informací o MSD je k dispozici na adrese: <http://osha.europa.eu/topics/msds>.

Více informací o prevenci MSD v České republice je k dispozici na adrese: <http://cz.osha.europa.eu>.

Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

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

E-mail: information@osha.europa.eu

© Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci. Kopírování je povoleno s uvedením zdroje. Printed in Belgium, 2008



<http://osha.europa.eu>