



78
EL

FACTS

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

ISSN 1681-2715

Μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) που σχετίζονται με την εργασία: έκθεση πρόληψης ΜΣΠ

Περίληψη



Πόνος, ενόχληση και μείωση κινητικότητας στην πλάτη, στον αυχένα και τα άκρα είναι συνηθισμένα φαινόμενα μεταξύ των εργαζομένων. Πρόκειται για τις λεγόμενες «μυοσκελετικές παθήσεις» (ΜΣΠ). Στην Ευρώπη των 27, περίπου 25% των εργαζομένων δηλώνουν ότι υποφέρουν από οσφυαλγία και περίπου 23% από μυαλγίες. Αυτό σημαίνει ότι οι ΜΣΠ είναι το πιο συχνά αναφερόμενο πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία (1). Οι ΜΣΠ αποτελούν πηγή προβληματισμού όχι μόνο λόγω των επιπτώσεων στην υγεία μεμονωμένων εργαζομένων, αλλά και λόγω του οικονομικού αντίκτυπου στις επιχειρήσεις και του κοινωνικού κόστους στα ευρωπαϊκά κράτη (2).

Η αντιμετώπιση των ΜΣΠ συνεπάγεται την ανάληψη δράσης στο χώρο εργασίας. Πρώτον, υπάρχουν προληπτικά μέτρα που μπορούν να ληφθούν. Ωστόσο, για τους εργαζόμενους οι οποίοι ήδη πάσχουν από ΜΣΠ, η πρόκληση είναι να διατηρηθεί η απασχολησιμότητά τους, να συνεχίσουν να εργάζονται και, αν κρίνεται απαραίτητο, να επανενταχθούν στο χώρο εργασίας.

Το παρόν τεχνικό δελτίο επισημαίνει τα κύρια πορίσματα της «έκθεσης πρόληψης» του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, η οποία εστιάζει στην πρόληψη των ΜΣΠ και στην ανάπτυξη και την πρόοδο που σημειώθηκε στον συγκεκριμένο τομέα από την προηγούμενη εκστρατεία με αντικείμενο τις ΜΣΠ, η οποία είχε λάβει χώρα το 2000. Η έκθεση αποτελείται από δύο μέρη: 1) μια ανασκόπηση της τρέχουσας βιβλιογραφίας για τις έρευνες που έχουν εκπονηθεί σχετικά με τις παρεμβάσεις στο χώρο εργασίας και στόχο την πρόληψη των κινδύνων ΜΣΠ, και 2) 15 περιπτωσιολογικές μελέτες οι οποίες επιδεικνύουν με ποιο τρόπο επιλύθηκαν τα προβλήματα σε επίπεδο χώρου εργασίας.

Μια επιπλέον έκθεση του Οργανισμού με τίτλο «Μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία: Επιστροφή στην εργασία» αξιολογεί την αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων στο χώρο εργασίας και παρέχει μια γενική επισκόπηση των πρωτοβουλιών πολιτικής στην Ευρώπη αλλά και σε διεθνές επίπεδο, σχετικά με την παραμονή στην εργασία, την επανένταξη και την αποκατάσταση εργαζομένων που πάσχουν από ΜΣΠ. Σαφής διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στην πρόληψη και την αποκατάσταση δεν υπάρχει, συνεπώς οι δύο εκθέσεις αλληλοσυμπληρώνονται.

Επιστημονικά στοιχεία

Μια συστηματική ανασκόπηση των επιστημονικών στοιχείων, σχετικά με την αποτελεσματικότητα των μέτρων για την πρόληψη των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία, έδειξε ότι ο αριθμός των μελετών καλής ποιότητας έχει αυξηθεί από το 2000. Ο αριθμός των μελετών, ωστόσο, εξακολουθεί να μην είναι σημαντικός και πολλές εκθέσεις δεν περιγράφουν ή δεν προσδιορίζουν ποσοτικά κατά πόσο μειώθηκαν οι παράγοντες κινδύνου στους εν λόγω εργασιακούς χώρους. Δεν βρέθηκαν επιστημονικές μελέτες που να αντικρούουν την προσέγγιση η οποία υιοθετήθηκε από τις κοινοτικές οδηγίες σχετικά με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων ή την εργασία με υπολογιστές. Τα κύρια συμπεράσματα της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας παρατίθενται στο παρακάτω πλαίσιο.

Οργανωτικές και διοικητικές παρεμβάσεις

- Η μείωση των εργασιμωρών ημερησίως μπορεί να μετριάσει τις ΜΣΠ.
- Η εισαγωγή επιπρόσθετων διαλειμμάτων σε επαναλαμβανόμενες εργασίες μπορεί να επιτευχθεί χωρίς απώλειες στην παραγωγικότητα.

Τεχνικές παρεμβάσεις

- Τεχνικά εργονομικά μέτρα μπορούν να μετριάσουν την καταπόνηση της πλάτης και των άνω άκρων (π.χ. στην περίπτωση των εργονομικών χειροκίνητων εργαλείων) και κατ' επέκταση να μειώσουν και την εμφάνιση των ΜΣΠ χωρίς απώλειες στην παραγωγικότητα.

Προστατευτικός εξοπλισμός

- Δεν υπάρχουν αποχρώσεις ενδείξεις που να συνηγορούν υπέρ της χρήσης ζώνης υποστήριξης της πλάτης ως μέσο αποτροπής της οσφυαλγίας που σχετίζεται με την εργασία.

(1) Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Ζωής και Εργασίας, τέταρτη ευρωπαϊκή έρευνα για τις συνθήκες εργασίας, 2007, βλ. <http://www.eurofound.europa.eu/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>

(2) Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, Θεματική έκθεση για τις ΜΣΠ, 2008, υπό εκπόνηση.

Τροποποιήσεις ατομικής συμπεριφοράς

- Η εκπαίδευση σε μεθόδους εργασίας σχετικά με τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων δεν είναι αποτελεσματική εάν χρησιμοποιείται ως το μόνο μέτρο για την αποτροπή της οσφυαλγίας.
- Η σωματική άσκηση μπορεί να μειώσει την επανεμφάνιση της οσφυαλγίας ή του πόνου σε αυχένα-ώμους. Ωστόσο, για να είναι αποτελεσματική, πρέπει να περιλαμβάνει έντονες ασκήσεις και να επαναλαμβάνεται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

Στρατηγικές υλοποίησης

- Ένας συνδυασμός διαφορετικών τύπων παρεμβάσεων (διεπιστημονική προσέγγιση) —που θα συμπεριλαμβάνει οργανωτικά, τεχνικά και εξατομικευμένα μέτρα— είναι αναγκαίος για την πρόληψη των ΜΣΠ. Παρεμβάσεις βασισμένες σε μεμονωμένα μέτρα είναι απίθανο να αποδειχθούν αποτελεσματικές στην πρόληψη των ΜΣΠ.
- Μια συμμετοχική προσέγγιση, η οποία θα περιλαμβάνει και τους εργαζόμενους στη διαδικασία της όποιας αλλαγής, μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο στην επιτυχία της παρέμβασης.

Περιπτωσιολογικές μελέτες

Ένα δείγμα από 15 περιπτωσιολογικές μελέτες αντλήθηκε από ένα φάσμα επαγγελματών και οικονομικών τομέων από όλη την Ευρώπη. Οι περιπτωσιολογικές μελέτες καλύπτουν, μεταξύ άλλων, τους τομείς της υγείας, της φαρμακευτικής και των κατασκευών, καθώς και τις βιομηχανίες της κλωστοϋφαντουργίας, της διαχείρισης των αποβλήτων και της διατροφής. Παρέχουν πραγματικά παραδείγματα του πώς εταιρείες και οργανισμοί έκαναν παρεμβάσεις και επεδίωξαν τη διαχείριση και την πρόληψη των κινδύνων των ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία.

Στην έκθεση, οι περιπτωσιολογικές μελέτες κατατάσσονται σύμφωνα με τον κύριο τύπο παρέμβασης:

- τεχνικές παρεμβάσεις (επανασχεδιασμός του φυσικού περιβάλλοντος ή των εργασιακών βοηθημάτων και εργαλείων, εισαγωγή βοηθημάτων ανύψωσης και μεταφοράς κλπ.)·
- οργανωτικές και διοικητικές παρεμβάσεις (τροποποιήσεις στην εργασία, εναλλαγή καθηκόντων εκ περιτροπής κλπ.)·
- τροποποίηση της ατομικής συμπεριφοράς (εκπαίδευση σε τεχνικές χειρωνακτικής διακίνησης, προώθηση της φυσικής δραστηριότητας κλπ.).

Οι προσεγγίσεις οι οποίες εφαρμόζονται για την πρόληψη των κινδύνων ΜΣΠ και οι λύσεις που περιγράφονται σε κάθε περίπτωση μπορούν να υιοθετηθούν και σε άλλες καταστάσεις και τομείς, καθώς και σε άλλα κράτη μέλη της ΕΕ.

Οι περιπτωσιολογικές μελέτες καταδεικνύουν ότι οι παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση των κινδύνων ΜΣΠ μπορούν να αποφέρουν πολλά οφέλη, όπως:

- βελτίωση των συνθηκών εργασίας,
- αύξηση της ικανοποίησης που αντλεί ο εργαζόμενος από τη δουλειά του και αύξηση των κινήτρων που του παρέχονται,



© Peter Rimmer

- μείωση του ποσοστού αναρρωτικών αδειών λόγω ΜΣΠ,
- βελτίωση της «ολιστικής» ασφάλειας,
- αύξηση της μέγιστης απόδοσης των επιτελούμενων διαδικασιών, της παραγωγής και/ή της ποιότητας των προϊόντων.

Σε αυτό το πνεύμα, οι περισσότερες από τις περιπτωσιολογικές μελέτες τονίζουν ότι η σχέση κόστους/οφέλους μιας εργονομικής παρέμβασης είναι καθοριστικός παράγοντας για την έγκριση και την επιτυχία της.

Οι 15 περιπτωσιολογικές μελέτες καταδεικνύουν ότι οι αρχές που είναι σημαντικές για την επιτυχή εφαρμογή των παρεμβάσεων στο χώρο εργασίας περιλαμβάνουν:

- συμμετοχική προσέγγιση — ενεργή συμμετοχή των εργαζομένων και των αντιπροσώπων τους καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας
- διεπιστημονική προσέγγιση — συνεργασία ατόμων με ειδίκευση σε διαφορετικά πεδία (π.χ. εργονομία, μηχανολογία, ψυχολογία) κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης και της παρακολούθησης των κινδύνων στο χώρο εργασίας και της αναζήτησης λύσεων·
- υποστήριξη από τη διοίκηση ώστε να διατεθούν οι κατάλληλοι πόροι για τις βελτιώσεις στο περιβάλλον εργασίας
- εάν λύσεις οι οποίες προτείνονται από παραδείγματα καλών πρακτικών χρησιμοποιηθούν σε ένα διαφορετικό περιβάλλον εργασίας, θα πρέπει να προσαρμοστούν στις συγκεκριμένες συνθήκες αυτού του περιβάλλοντος.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ΜΣΠ είναι διαθέσιμες στη διεύθυνση: <http://osha.europa.eu/topics/msds>

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη των ΜΣΠ σε Ελλάδα και Κύπρο είναι διαθέσιμες στις διευθύνσεις: <http://www.ypakp.gr/index.php?ID=KwyBqGg5Ht7d0V8d> και http://www.mlsi.gov.cy/mlsi/dli/dli.nsf/dmlindex_gr/dmlindex_gr?OpenDocument

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao
Τηλ. (+34) 94 479 43 60, φαξ (+34) 94 479 43 83
E-mail: information@osha.europa.eu

© Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία. Επιτρέπεται η αναπαραγωγή με αναφορά της πηγής. Printed in Belgium, 2008

