



78  
ET

# FACTS

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

ISSN 1725-7026

## Töoga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise aruanne

### Kokkuvõte



#### Sissejuhatus

Ebamugavustunne seljas, kaelas ja jäsemetes ning nende talitlusvõime vähenemine esineb sageli just töötavatel inimestel. Neid füüsilisi häireid nimetatakse tavaliselt luu- ja lihaskonna vaevusteks. Umbes 25% EU-27 töötajaist kaebab seljavalu ja ligi 23% lihasvalu. Seega on luu- ja lihaskonna vaevused üks kõige levinumaid töoga seotud terviseprobleeme (1). Luu- ja lihaskonna vaevused on tõsine probleem nii iga töötaja tervise, ettevõtte majandustegevuse kui ka Euroopa riikide sotsiaalkulutuste seisukohalt (2).

Luu- ja lihaskonna vaevustega võitlemine tähendab meetmete võtmist töökohal. Elukõige on võimalik probleemi ennetada. Kui aga töötajail vaevused juba esinevad, tuleb hoolitseda nende töökoha ja tööalase konkurentsivõime säilimise eest. Vajaduse korral tuleb nad taas tööle integreerida.

Käesolevas teabelehes tutvustatakse Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuuri ennetamise aruande põhitulemusi, kus keskendutakse luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamisele ning edusammudele, mida selles valdkonnas on saavutatud alates eelmisest luu- ja lihaskonna vaevuste kampaaniast 2000. aastal. Aruanne koosneb kahest osast: 1) ajakohane erialakirjanduse ülevaade luu- ja lihaskonna vaevuste tekkimise riskide ennetamisele suunatud töoga seotud sekkumistest; 2) 15

juhtumiuringut, mis näitavad, kuidas probleeme on töökoha tasandil lahendatud.

Agentuuri teises aruandes „Töoga seotud luu- ja lihaskonna vaevused. Tagasi tööle“ hinnatakse töökohasekkumiste tõhusust ning antakse ülevaade Euroopa ja rahvusvahelise tasandi poliitilistest algatustest, mis puudutavad luu- ja lihaskonna vaevustega inimeste töökohtade säilitamist, töötajate rehabiliteerimist ja reintegreerimist. Ennetuse ja rehabilitatsiooni vahel ei ole selget piiri; seega need kaks aruannet täiendavad teineteist.

#### Teaduslikud tõendid

Töoga seotud luu- ja lihaskonna vaevuste ennetusmeetmete tõhususe teaduslike tõendite süstemaatiline ülevaade näitas, et kvaliteetsete uuringute arv on alates 2000. aastast tõusnud. Uuringute arv ei ole aga ikkagi kuigi suur ja paljudes aruannetes ei kirjeldata ega kvantifitseerita seda, kui edukalt vastavatel töökohtadel riskitegureid vähendati. Teaduslikke uuringuid, mis oleks vastuolus ELi direktiividega vastuvõetud lähenemistega materjalide käsitsi teisaldamise või arvutitöö osas, ei ole leitud. Alljärgnevalt on esitatud peamised kirjandusülevaate põhjal tehtud järeldused.

#### Organisatsioonilised ja administratiivsed sekkumised

- Igapäevaste töötundide vähendamine võib vähendada luu- ja lihaskonna vaevuste esinemist.
- Korduvate liigutustega töös saab teha lisapuhkepause tootlikkust vähendamata.

#### Tehnilised sekkumised

- Tehnilised ergonoomilised meetmed võivad vähendada koormust seljale ja kätele (nt ergonoomiliste käsitööriistade kasutamisel) ning seega ka luu- ja lihaskonna vaevuste esinemist, ilma et tootlikkus langeks.

#### Kaitsevahendid

- Töoga seotud alaseljavalude ennetamiseks kasutatava seljavöö kasulikkust pole veenvalt tõendatud.

(1) Euroopa Elu- ja Töötingimuste Parandamise Fond. Neljas Euroopa töötingimuste uuring, 2007. Kättesaadav aadressil <http://www.eurofound.europa.eu/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>

(2) Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur, *Thematic report on MDSs 2008* (Temaatiline aruanne luu- ja lihaskonna vaevuste kohta, 2008). Koostamisel.

### Käitumise muutmine

- Käitsi teisdamise töömeetodite koolitus ei ole tõhus juhul, kui see on ainus alaseljavalu ennetamise meede.
- Füüsiline trenn võib vähendada selja-, kaela- ja õlavalu kordumist. Tõhususe tagamiseks peab trenn olema energiline ja trenni peab tegema vähemalt kolm korda nädalas.

### Rakendusstrateegiad

- Luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamiseks on vajalik eri sekkumiste, sealhulgas organisatsiooniliste, tehniliste ja üksikisiku meetmete kombinatsioon (multidistsiplinaarne lähenemine). Ühel meetmel põhinevast sekkumisest luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamiseks tõenäoliselt ei piisa.
- Sekkumise edule võib kaasa aidata töötajate kaasamine.

### Juhtumiuuringud

Euroopa eri ametite ja majandussektorite hulgast valiti välja 15 juhtumiuuringut. Need hõlmavad muu hulgas tervishoiu-, ravimi- ja ehitussektorit, õmblus- ja toiduainetööstust ning jäätmekäitlust. Juhtumiuuringud esitavad näiteid ettevõtete ja organisatsioonide sekkumistest ning luu- ja lihaskonna vaevuste riskide juhtimisest ja ennetamisest töökohal.

Juhtumiuuringud on aruandes jaotatud sekkumise põhiliigi järgi:

- tehnilised sekkumised (füüsilise keskkonna või töövahendite ja seadmete ümberkujundamine, tõstmis- ja teisdamisvahendite kasutuselevõtt jne);
- organisatsioonilised ja administratiivsed sekkumised (töökordade muutmine, töökohtade rotatsioon jne);
- käitumise muutmine (käitsi teisdamise töömeetodite koolitus, füüsilise aktiivsuse edendamine jne).

Luu- ja lihaskonna vaevuste riskide ennetamise lähenemisi ja iga juhtumi puhul kirjeldatud lahendusi võib kasutada ka muudes olukordades ja sektorites ning teistes ELi liikmesriikides.

Juhtumiuuringud näitavad, et luu- ja lihaskonna vaevuste riskidega võitlemise eesmärgil toimunud sekkumised võivad osutada väga tulemuslikuks, tuues kaasa loetletud muutusi:

- töötingimuste paranemine;
- töötajate rahulolu ja motivatsiooni suurenemine;
- luu- ja lihaskonna vaevustega seotud haiguspuhkuste vähenemine;
- üldise ohutuse paranemine;



© Peter Rimmer

- toodangu kasv, töötlemisvõime ja/või toodangu kvaliteedi paranemine.

Eelnevaga seoses selgub enamikust juhtumiuuringutest, et ergonoomilise sekkumise kulude ja tulude suhe on selle heakskiitmisel ning edukal toimimisel oluline tegur.

Need 15 juhtumiuuringut näitavad, et töökeskkonna sekkumiste eduka rakendamise põhimõtete hulka kuuluvad:

- kaasav lähenemine – töötajate ja nende esindajate kaasamine kogu protsessi jooksul;
- multidistsiplinaarne lähenemine – eri valdkondade (nt ergonoomika, inseneriteaduse, psühholoogia jne) asjatundjate koostöö töökoha riskide hindamisel ja seirel ning lahenduste otsimisel;
- juhtkonna toetus töökeskkonna parandamiseks vajalike vahendite kättesaadavaks muutmisel;
- kui hea tava lahendusi kasutatakse mõnel muul töökohal, peab need kohandama konkreetsetele tingimustele vastavaks.

**Lisateavet** luu- ja lihaskonna vaevuste kohta saab aadressilt <http://osha.europa.eu/topics/msds>.

**Lisateavet** luu- ja lihaskonna vaevuste ennetamise kohta Eestis saab aadressilt <http://osh.sm.ee>.

### Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

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

E-mail: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur. Paljudamine on lubatud allikale viitamisel. Printed in Belgium, 2008

