



78
FI

FACTS

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

ISSN 1681-2174

Työperäiset tuki- ja liikuntaelinten sairaudet: raportti ennaltaehkäisystä Yhteenveto



Johdanto

Selän, niskan ja raajojen kivut, vaivat ja toimintahäiriöt ovat yleisiä työssä käyvillä ihmisillä. Vaivoja kutsutaan tuki- ja liikuntaelinten (TULE) sairauksiksi. EU:n 27 jäsenvaltion työntekijöistä noin 25 prosenttia kertoo kärsivänsä selkävivusta ja noin 23 prosenttia lihassäryistä. TULE-sairaudet ovatkin yleisimpiä työperäisiä terveysongelmia. (1) Ne aiheuttavat huolta, koska ne vaikuttavat yksittäisten työntekijöiden terveyden lisäksi myös yritysten talouteen ja EU:n jäsenvaltioiden maksamiin sosiaalimenoihin. (2)

TULE-sairauksien torjunta merkitsee toimenpiteitä työpaikoilla. Ensinnä voidaan toteuttaa ennalta ehkäiseviä toimia. Niiden työntekijöiden osalta, jotka jo kärsivät TULE-sairauksista, haasteena ovat kuitenkin työkyvyn ylläpito, työssä pysyminen ja tarvittaessa paluu työhön.

Tähän tiedotteeseen on koottu Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston ennaltaehkäisystä tekemän raportin keskeisimpiä havaintoja. Raportin painopiste on TULE-sairauksien ehkäisemisessä ja viimeksi vuonna 2000 toteutetun TULE-kampanjan jälkeen alalla tapahtuneessa kehityksessä. Raportti on kaksiosainen: ensimmäisessä osassa luodaan katsaus TULE-sairausriskien ehkäisemiskeinoista työpaikoilla laadittuun tutkimuskirjallisuuteen ja toisessa esitellään

15 tapaustutkimusta, joissa havainnollistetaan työpaikkojen ongelmanratkaisukeinoja.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviraston raportissa nimeltä Work-related MSDs: back-to-work (Työperäiset tuki- ja liikuntaelinten sairaudet: takaisin työhön) arvioidaan työpaikkojen toimenpiteiden tehokkuutta ja luodaan katsaus Euroopassa ja muualla maailmassa tehtyihin poliittisiin aloitteisiin koskien TULE-sairauksista kärsivien työntekijöiden työssä pitämistä, työhönpaluuta ja kuntoutusta. Ennaltaehkäisystä ja kuntoutuksessa on jonkin verran päällekkäisyyttä, mutta edellä mainitut raportit täydentävät hyvin toisiaan.

Tieteellinen näyttö

Työperäisten TULE-sairauksien ehkäisemisen tehokkuudesta saadun tieteellisen näytön järjestelmällinen tarkastelu osoittaa, että aiheesta on vuodesta 2000 lähtien tehty myös laadukkaita tutkimuksia. Tutkimuksia ei kuitenkaan ole vielä kovin paljon, ja useissa selvityksissä ei täsmennetä laadullisesti tai määrällisesti, kuinka tehokkaasti työpaikan riskitekijöitä on saatu poistettua. Manuaalista käsittelyä tai päätetyötä koskevissa EU:n direktiiveissä säädetyn toimintatavan kanssa ristiriitaisia tieteellisiä tutkimuksia ei havaittu. Kirjallisuuskatsauksen tärkeimmät tulokset esitetään alla olevassa laatikossa.

Organisatoriset ja hallinnolliset toimenpiteet

- Päivittäisen työajan lyhentäminen voi vähentää TULE-sairauksia.
- Toistotyöhön voidaan lisätä taukoja ilman tuottavuuden vähentymistä.

Tekniset toimenpiteet

- Ergonomiaa parantavat tekniset toimenpiteet voivat pienentää selkään ja yläraajoihin kohdistuvaa taakkaa (esimerkiksi ergonomiset työkalut) ja siten vähentää TULE-sairauksien riskiä ilman tuottavuuden vähentymistä.

Suojavarusteet

- Selkävyön käytöstä työperäisen alaselkävivun estämiseksi ei ole saatu vakuuttavaa näyttöä.

(1) Euroopan elin- ja työolojen kehittämissäätiö, neljäs Euroopan työolotutkimus, 2007, saatavana osoitteessa <http://www.eurofound.europa.eu/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>.

(2) Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto, *Thematic report on MSDs*, 2008 (valmisteilla).

Käyttäytymisen muuttaminen

- Manuaalisen käsittelyn työtavoista annettava koulutus ei yksin riitä ehkäisemään alaselkäkipuja.
- Fyysinen liikunta voi vähentää selkä-, niska- ja hartiakipujen uusiutumista. Liikunnan olisi kuitenkin oltava ainakin kolmesti viikossa tapahtuvaa kovaa harjoittelua.

Toteutusstrategiat

- Yksittäiset toimet eivät todennäköisesti riitä ehkäisemään TULE-sairauksia, vaan tarvitaan monien eri toimenpiteiden – esimerkiksi organisatoristen, teknisten ja henkilökohtaisten – yhdistelmää (monialainen malli).
- Osallistava toimintamalli, jossa työntekijät ovat mukana muutosprosessissa, voi parantaa onnistumismahdollisuuksia.

Tapaustutkimukset

Euroopan eri ammateista ja talouden aloista on tehty 15 tapaustutkimusta, joissa käsiteltiin muun muassa terveydenhuolto- ja rakennusala, lääketieteellisyys sekä ompelu-, jäte- ja elintarvikealoja. Tapaustutkimukset tarjoavat todellisia esimerkkejä siitä, millaisia toimenpiteitä yritykset ja organisaatiot ovat toteuttaneet ja kuinka ne ovat pyrkineet hallitsemaan ja ehkäisemään työperäisten TULE-sairauksien riskejä.

Tapaustutkimukset on ryhmitelty raportissa tärkeimmän toimenpidetyypin mukaan:

- tekniset toimenpiteet (muun muassa fyysisen työympäristön tai työskentelyapuvälineiden ja työkalujen suunnittelu uudelleen, nosto- ja siirtoapuvälineiden käyttöönotto)
- organisatoriset ja hallinnolliset toimenpiteet (muun muassa työskentelytapojen mukauttaminen, työkierto)
- käyttäytymisen muuttaminen (muun muassa koulutus manuaalisista käsittelytekniikoista, liikunnan edistäminen).

TULE-sairausriskien estämistä koskevia toimintatapoja ja tapauskohtaisia ratkaisuja voidaan toteuttaa myös muissa tilanteissa, muilla aloilla ja muissa EU:n jäsenvaltioissa.

Tapaustutkimukset osoittavat, että TULE-sairausriskien ehkäisemistoimista voi olla huomattavia etuja, kuten

- paremmat työolot
- parantunut työtyytyväisyys ja työmotivaatio
- TULE-sairauksista johtuvien sairauspoissaolojen vähentyminen



© Peter Rimmer

- yleisen turvallisuuden parantuminen
- parempi tuottavuus ja laadukkaammat tuotteet.

Useimmista tapaustutkimuksista käy ilmi, että ergonomisten toimenpiteiden kustannus-hyötysuhde on olennainen tekijä niiden hyväksynnän ja onnistumisen kannalta.

Näiden 15 tapaustutkimuksen perusteella työpaikoilla toteutettavien toimenpiteiden onnistumisen kannalta tärkeitä periaatteita ovat

- osallistava toimintatapa – työntekijöiden ja heidän edustajiensa ottaminen mukaan prosessiin
- monialainen toimintatapa – eri alojen asiantuntijat (esimerkiksi ergonomit, suunnittelijat, psykologit) tekevät yhteistyötä arvioidessaan ja seurattaessaan työpaikkojen riskejä sekä pohtiessaan ratkaisuja
- johdon osallistuminen niin, että annetaan käyttöön työympäristön parantamiseen tarvittavat resurssit
- se, että jos hyviä käytännön ratkaisuja sovelletaan muilla työpaikoilla, ne on räätälöitävä niiden oloihin.

Lisätietoja TULE-sairauksista on saatavana osoitteessa <http://osha.europa.eu/topics/msds>.

Lisätietoja TULE-sairauksien ehkäisemisestä Suomessa on saatavana osoitteessa <http://www.kela.fi>.

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

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

Sähköposti: information@osha.europa.eu

