



78
LT

FACTS

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

ISSN 1725-7042

Su darbu susiję kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai Prevencijos ataskaita Santrauka



Įvadas

Darbuotojai dažnai skundžiasi skausmu, nemaloniais, dirbti trukdančiais pojūčiais nugaros, sprando ir galūnių srityse. Tokie negalavimai paprastai vadinami kaulų ir raumenų sistemos (KRS) pažeidimais. 27 ES valstybėse narėse nugaros skausmais skundžiasi apie 25 proc. darbuotojų, o raumenų skausmais – 23 proc. Taigi KRS pažeidimai yra dažniausiai darbuotojų patiriami sveikatos sutrikimai¹. KRS pažeidimai verčia susirūpinti ne tik dėl poveikio pavienių darbuotojų sveikatai, bet ir dėl ekonominių pasekmių įmonėms bei socialinių išlaidų Europos šalims².

KRS problemas reikia spręsti darbo vietose. Visų pirma galima imtis prevencijos priemonių. Tačiau taip pat svarbu palaikyti jau KRS pažeidimus patyrusių darbuotojų darbingumą, išlaikyti juos dirbančius, o kai reikia, reintegruoti į darbo kolektyvą.

Šiame biuletenyje pristatome svarbiausias išvadas, pateiktas Europos saugos ir sveikatos darbe agentūros parengtoje prevencijos ataskaitoje, kurioje pagrindinis dėmesys skiriamas KRS pažeidimų prevencijai ir šios srities laimėjimams bei pažangai, padarytai nuo pirmosios informacinės kampanijos apie KRS pažeidimus, vykdytos 2000 metais. Ataskaita susideda iš dviejų dalių: 1) naujausios mokslinės literatūros apie su darbu susijusių

KRS pažeidimų prevencijos priemonės apžvalga ir 2) 15 konkrečių atvejų studijų, informuojančių apie tai, kaip šios problemos buvo sprendžiamos darbo vietose.

Kitoje Agentūros ataskaitoje „Su darbu susiję KRS pažeidimai. Sugrąžinimas į darbą“ vertinamas darbo vietose taikomų priemonių veiksmingumas ir apžvelgiamos strateginės intervencijos tiek Europos šalyse, tiek tarptautiniu lygmeniu, skirtos KRS pažeidimų patyrusių darbuotojų išsaugojimui darbe, jų reintegravimui ir reabilitacijai. Prevencijos ir reabilitacijos negalima atskirti, todėl abi ataskaitos papildo viena kitą.

Moksliniai įrodymai

Sisteminė su darbu susijusių KRS pažeidimų prevencijos priemonių veiksmingumo mokslinių įrodymų apžvalga rodo, kad po 2000 m. padaugėjo kokybiškų tyrimų. Vis dėlto jų skaičius vis dar nėra labai didelis ir daugelyje ataskaitų nėra aprašyta arba apskaičiuota, kaip gerai tirtose įmonėse rizika buvo sumažinta. Nerasta mokslinių tyrimų, kurie prieštarautų ES krovinių tvarkymo rankomis ar darbo su kompiuteriu direktyvų teiginiams. Svarbiausias šios literatūros apžvalgos išvadas rasite toliau pateiktame langelyje.

Organizacinės ir administracinės priemonės

- KRS pažeidimų sumažėtų sutrumpinus darbo dieną.
- Įmanomas papildomų pertraukų įvedimas dirbantiems monotonišką darbą neprarandant produktyvumo.

Techninės priemonės

- Techninės ergonominės priemonės gali sumažinti fizinį krūvį, tenkantį nugarai ir viršutinėms galūnėms (pvz., naudojant ergonominius įrankius), o kartu ir KRS pažeidimų tikimybę, nemažinant produktyvumo.

Apsaugos priemonės

- Nėra aiškių įrodymų, kad apsauginis nugaros diržas apsaugo nuo apatinės nugaros dalies skausmo.

¹ Europos darbo ir gyvenimo sąlygų gerinimo fondas, *Ketvirtasis Europos darbo sąlygų tyrimas*, 2007 m.: <http://www.eurofound.europa.eu/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>

² Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, *Teminis pranešimas apie KRS pažeidimus*, 2008 m. Rengiamas.

Elgsenos keitimas

- Taisyklingų krovinių tvarkymo rankomis metodų mokymas nėra veiksmingas, jei jis naudojamas tik kaip vienintelė priemonė siekiant išvengti skausmo apatinėje nugaros dalyje.
- Nugaros, kaklo ir pečių skausmo pasikartojimą galima sumažinti fizinėmis treniruotėmis. Tačiau treniruotės veiksmingos tik tuomet, kai jos energingai atliekamos bent tris kartus per savaitę.

Įgyvendinimo strategijos

- Siekiant vykdyti sėkmingą KRS pažeidimų prevenciją būtina taikyti įvairių priemonių derinį, įskaitant organizacines, technines ir asmenines priemones (daugiadisciplininis metodas). Vienos rūšies priemonės nepadės išvengti KRS pažeidimų.
- Teigiamą poveikį prevencinių priemonių veiksmingumui gali turėti pačių darbuotojų dalyvavimas įgyvendinant pokyčius.

Konkrečių atvejų studijos

Iš visoje Europoje atliktų profesijų ir ekonomikos sektorių studijų įvairovės buvo atrinkta 15 atvejų aprašymų. Tarp jų yra studijų, atliktų sveikatos priežiūros, farmacijos, statybos sektoriuose, siuvimo, atliekų tvarkymo ir maisto pramonės įmonėse. Šiose ataskaitose pateikta realių pavyzdžių, kaip įmonės ir organizacijos taiko priemones ir stengiasi sumažinti darbuotojų KRS pažeidimų rizikos veiksnius ir jų išvengti.

Konkrečių atvejų aprašymai ataskaitoje sugrupuoti pagal pagrindinius taikytų priemonių tipus:

- Techninės priemonės (darbo aplinkos arba pagalbinių priemonių ir įrankių pertvarkymas, kėlimo ir perkėlimo priemonių įdiegimas ir t. t.)
- Organizacinės ir administracinės priemonės (darbo pobūdžio keitimas, darbų rotacija ir t. t.)
- Elgsenos keitimas (taisyklingų rankų darbo metodų mokymas, fizinio aktyvumo skatinimas ir t. t.)

KRS pažeidimų rizikos prevencijos metodai ir aprašyti sprendimai gali būti pritaikyti kitomis aplinkybėmis, kituose sektoriuose ir kitose ES valstybėse narėse.

Konkrečių atvejų studijos rodo, kad taikomos priemonės KRS pažeidimų rizikai mažinti gali teikti daug naudos, pavyzdžiui:

- gerinti darbo sąlygas;
- didinti darbuotojų pasitenkinimą ir motyvaciją;



© Peter Rimmer

- mažinti nebuvimo darbe dėl KRS pažeidimų dienų skaičių;
- gerinti saugą apskritai;
- didinti procesų veiksmingumą, kiekybinius ir (arba) kokybinius gamybos rezultatus.

Dauguma konkrečių atvejų rodo, kad ergonominių priemonių kainos ir naudos santykis yra svarbiausias pasirinkimą ir sėkmę lemiantis veiksnys.

Parinktų 15 atvejų studijos rodo, kad siekiant sėkmingai taikyti priemones darbovietėse svarbūs šie principai:

- darbuotojų ir jų atstovų dalyvavimas visame procese;
- daugiadisciplininis metodas – įvairių sričių (pvz., ergonomikos, inžinerijos, psichologijos ir t. t.) specialistų bendradarbiavimas vertinant ir stebint rizikos veiksnius darbovietėse ir ieškant jų keliamų problemų sprendimų;
- vadovybės parama, užtikrinant, kad darbo aplinkos gerinimo priemonėms būtų skiriama pakankamai išteklių;
- jei gerosios praktikos pavyzdžių sprendimai yra diegiami kitoje darbo vietoje, jų taikymas turi būti suderintas su konkrečiomis sąlygomis.

Išsamesnės informacijos apie KRS pažeidimus galima rasti adresu: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Išsamesnės informacijos apie KRS pažeidimų prevenciją Lietuvoje galima rasti adresu: <http://lt.osha.europa.eu>.

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao
Tel. (+34) 94 479 43 60, faks (+34) 94 479 43 83
El. p.: information@osha.europa.eu

© Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra. Leidžiama dauginti, nurodžius šaltinį. Printed in Belgium, 2008

