

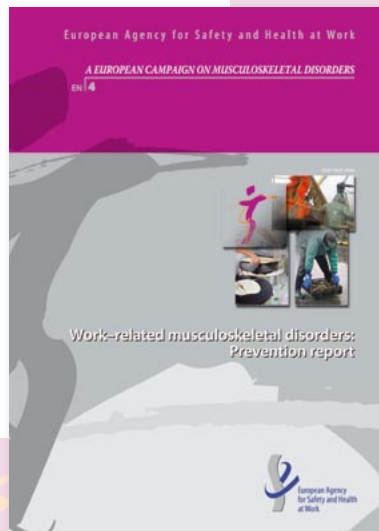


78  
MT

# FACTS

Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol

## Problemi muskoloskeletalati relatati max-xogħol: Rapport dwar il-Prevenzjoni Sommarju



### Introduzzjoni

L-uġiġħ, l-iskumdità u t-telf ta' funzjoni fid-dahar, l-għonq u r-riġlejn huma komuni fost in-nies li jaħdmu. Dan l-uġiġħ ħafna drabi nirreferu għalih bħala problemi muskoloskeletalati (MSDs). Fi ħdan l-UE27, madwar 25 % tal-ħaddiema jilmentaw b'uġiġħ fid-dahar u madwar 23 % jirrappurtaw uġiġħ muskolari. Għalhekk, l-MSDs huma l-aktar problema ta' saħħa relatata max-xogħol rappurtata b'mod frekwenti<sup>(1)</sup>. L-MSDs huma kawża ta' tħassib mhux biss minħabba l-effetti tas-saħħa fuq il-ħaddiema individwali, iżda wkoll minħabba l-impatt ekonomiku fuq in-negozji u l-ispejjeż soċjali għall-pajjiżi Ewropej<sup>(2)</sup>.

L-indirizzar ta' l-MSDs ifisser li tittieħed azzjoni fuq il-post tax-xogħol. L-ewwel, hemm passi ta' prevenzjoni li jistgħu jittieħdu. Iżda għall-ħaddiema li diġà għandhom l-MSDs, l-isfida hija li jżommu l-kapaċità tagħhom li jibqgħu jaħdmu u, jekk ikun hemm bżonn, jiġu integrati mill-ġdid fuq il-post tax-xogħol.

Din il-folja ta' fatti tenfasizza s-sejbiet ewlenin tar-rapport dwar il-prevenzjoni, ta' l-Aġenzija Ewropea dwar is-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol, li jiffoka fuq il-prevenzjoni ta' l-MSDs u l-iżvilupp u l-progress li sar f'dan il-qasam mill-kampanja preċedenti dwar l-MSDs fis-sena 2000. Dan ir-rapport jikkonsisti f'żewġ taqsimiet: (1) revizjoni aġġornata tad-dokumentazzjoni ta' riċerka rigward l-interventi relatati max-xogħol sabiex jiġu

pprevenuti r-riskji ta' l-MSDs; u (2) 15-il każ prattiku li juru kif il-problemi jistgħu jiġu solvuti fil-livell tal-post tax-xogħol.

Rapport ieħor mill-Aġenzija, *MSDs relatati max-xogħol: lura għax-xogħol*, jevalwa l-effikaċja ta' l-interventi fuq il-post tax-xogħol, u jagħti ħarsa globali ta' l-inizjattivi politiċi fl-Ewropa u fuq livell internazzjonali rigward iż-żamma, l-integrazzjoni mill-ġdid u r-rijabilitazzjoni tal-ħaddiema bl-MSDs. M'hemm l-ebda distinzjoni ċara bejn il-prevenzjoni u r-rijabilitazzjoni; għalhekk iż-żewġ rapporti huma kumplimentari.

### Evidenza Xjentifika

Revizjoni sistematika ta' l-evidenza xjentifika dwar l-effikaċja tal-miżuri ta' prevenzjoni rigward l-MSDs relatati max-xogħol, uriet li n-numru ta' studji ta' kwalità tajba żdiedu mill-2000 'l hawn. Madanakollu, in-numru ta' studji għadu mhux daqshekk kbir u ħafna rapporti la jiddeskrivu u lanqas jikkwantifikaw kemm tnaqqsu l-fatturi ta' riskju fuq il-postijiet tax-xogħol konċernati. Ma nstab l-ebda studju xjentifiku li jmur kontra l-approċċ adottat mid-Direttivi Ewropej dwar il-garr ta' materjal bl-idejn jew xogħol fuq il-kompjuters. Il-konklużjonijiet ewlenin mir-revizjoni tad-dokumentazzjoni huma murija fil-kaxxa hawn taħt.

### Interventi organizzattivi u amministrattivi

- Tnaqqis fis-siġħat ta' xogħol ta' kuljum jista' jnaqqas l-MSDs.
- L-introduzzjoni ta' ħin ta' mistrieħ addizzjonali f'xogħol ripetittiv tista' tinkiseb mingħajr telfien fil-produttività.

### Interventi tekniċi

- Il-miżuri tekniċi u ergonomiċi jistgħu jnaqqsu l-piż tax-xogħol fuq id-dahar u fuq il-parti ta' fuq tad-dirgħajn (eż. fil-każ ta' l-għodod ta' l-idejn ergonomiċi), u b'hekk tnaqqas l-okkorrenza ta' l-MSDs, mingħajr telf fil-produttività.

### Apparat ta' Protezzjoni

- M'hemm l-ebda evidenza konklużiva biex issostni l-użu ta' ċintorin għad-dahar biex jipprevjeni l-uġiġħ fil-parti t'isfel tad-dahar relatat max-xogħol.

(<sup>1</sup>) Il-Fondazzjoni Ewropea għat-Titjib tal-Kondizzjonijiet ta' l-Għajxien u tax-Xogħol, ir-Raba' Stharrig Ewropew dwar il-Kundizzjonijiet tax-Xogħol, 2007, fuq: <http://www.eurofound.europa.eu/ewco/surveys/EWCS2005/index.htm>

(<sup>2</sup>) Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol, *Rapport tematiku dwar l-MSDs*, 2008. Qiegħed jithejja.

### Tibdil fl-imġiba

- It-taħriġ fuq il-metodi ta' xogħol fl-immaniġġjar manwali m'huwiex effettiv jekk jintuża bħala l-unika miżura għall-prevenzjoni ta' l-uġiġh fil-parti t'isfel tad-dahar.
- It-taħriġ fiżiku jista' jnaqqas ir-rikorrenza ta' uġiġh fid-dahar u fl-għonq u fl-ispallejn. Iżda, sabiex ikun effettiv, it-taħriġ irid jinkludi eżerċizzju vigoruż u dan għandu jkun ripetut ta' l-anqas tliet darbiet fil-gimġha.

### Strategiji ta' implimentazzjoni

- Hemm bżonn ta' kombinazzjoni ta' diversi tipi ta' interventi (approċċ multidixxiplinarju) – inkluż miżuri organizzattivi, tekniċi u personali – sabiex jiġu pprevenuti l-MSDs. L-interventi bbażati fuq miżuri singoli x'aktarx ma jkunux biżżejjed sabiex jipprevjenu l-MSDs.
- Approċċ partecipattiv li jinkludi lill-ħaddiema fil-proċess ta' bidla jista' jkollu effett pożittiv fis-suċċess ta' intervent.

### Studju tal-Każijiet

Ittieħed kampjun ta' 15-il studju ta' każijiet minn firxa ta' xogħlijiet u setturi ekonomiċi madwar l-Ewropa. L-istudji tal-każijiet ikopru, fost l-oħrajn, l-oqsma tas-saħħa, tal-farmaċewtika u tal-kostruzzjoni, u ta' l-industrija tal-ħjata, ta' l-iskart u ta' l-ikel. Dawn jipprovdu eżempji reali ta' kif il-kumpaniji u l-organizzazzjonijiet għamlu interventi u fittxu li jimmaniġġjaw u jipprevjenu r-riskji ta' l-MSDs fuq il-post tax-xogħol.

Il-każijiet prattiċi huma miġbura fir-rapport skond it-tip ta' intervent ewlieni tagħhom:

- Interventi tekniċi (it-tfassil mill-ġdid ta' l-ambjent fiżiku jew ta' l-għajjuniet u l-għodod tax-xogħol, l-introduzzjoni ta' għajjuniet għall-irfiġh u għat-trasferiment, eċċ.)
- L-interventi organizzattivi u amministrattivi (modifikazzjoni tax-xogħol, ir-rotazzjoni tax-xogħol, eċċ.)
- It-tibdil fl-imġiba (taħriġ fil-mezzi ta' immaniġġjar manwali, il-promozzjoni ta' l-attività fiżika, eċċ.)

L-approċċi applikati sabiex jiġu pprevenuti r-riskji ta' l-MSD u s-soluzzjonijiet deskritti f'kull każ jistgħu jkunu adottati f'sitwazzjonijiet u f'setturi oħrajn u fi Stati Membri oħrajn ta' l-UE.

L-istudji prattiċi juru li l-interventi sabiex jiġu trattati r-riskji ta' l-MSDs, jistgħu jhallu ħafna benefiċċji, inkluż:

- titjib fil-kundizzjonijiet ta' xogħol;
- żieda fis-sodisfazzjon u fil-motivazzjoni tal-ħaddiema;
- it-tnaqqis fir-rata tal-lif minħabba mard relatat ma' l-MSDs;



© Peter Rimmer

- titjib fis-sigurtà globali;
- żieda fil-kapaċità tal-proċess, fil-produzzjoni u/jew fil-kwalità tal-prodott.

F'dan ir-rigward, ħafna mill-każijiet prattiċi jindikaw li l-proporzjon tal-kost/benefiċċju ta' intervent ergonomiku huwa fattur kruċjali għall-approvazzjoni u għas-suċċess tiegħu.

Il-15-il studju tal-każijiet juru li l-prinċipji importanti għas-suċċess ta' l-implimentazzjoni ta' l-interventi fuq il-post tax-xogħol jinkludu:

- l-approċċ partecipatorju – l-involvement tal-ħaddiema u tar-rappreżentanti tagħhom matul il-proċess;
- l-approċċ multidixxiplinarju – kollaborazzjoni tal-persuni b'għarfien teknicu f'oqsma differenti (eż. l-ergonomija, l-inġinerija, il-psikologija, eċċ.) fl-evalwazzjoni u fil-monitoraġġ tar-riskji fuq il-post tax-xogħol, u t-fittxija għal soluzzjonijiet;
- sponsorizzazzjoni mill-manigment sabiex ir-riżorsi xierqa jkunu disponibbli għall-iżvilupp ta' l-ambjent tax-xogħol;
- jekk is-soluzzjonijiet proposti bl-eżempji ta' prattika tajba jintużaw f'post tax-xogħol ieħor, dawn iridu jkunu magħmulin għall-kundizzjonijiet speċifiċi ta' dan.

**Aktar informazzjoni** dwar l-MSDs tinsab f':

<http://osha.europa.eu/topics/msds>

**Aktar informazzjoni** dwar il-prevenzjoni ta' l-MSDs f'Malta tinsab fuq <http://osha.europa.eu/topics/msds>, <http://www.osha.org.mt/>

**Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol**

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

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

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

© Aġenzija Ewropea għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol. Ir-Riproduzzjoni hija awtorizzata sakemm is-sors jiġi indikat. Printed in Belgium, 2008

Traduzzjoni pprovduta miċ-Ċentru ta' Traduzzjoni (CdT, il-Lussemburgu), ibbażata fuq test originali bl-Ingliż.

<http://osha.europa.eu>

