



## Ar darbu saistītu balsta-kustību sistēmas darbības traucējumu novēršana

### Mūsu kopīgā prioritāte

“Uzgriez muguru ar darbu saistītiem balsta-kustību sistēmas darbības traucējumiem ir tēma Eiropas Nedēļai par drošību un veselību darbā, kuru 2000. gada oktobrī rīkoja 15 ES dalībvalstis. Balsta-kustību sistēmas darbības traucējumi (BKSDT) ir viena no visizplatītākajām ar darbu saistītajām kaitcēm, no kuras cieš miljoniem Eiropas darbinieku visos nodarbinātības sektoros, izmaksājot Eiropas darbdevējiem miljardiem eiro (skatīt Aientūras ziņu lapu “Ar darbu saistīti balsta-kustību sistēmas darbības traucējumi Eiropā” (2)). Taču problēmu nereti varētu novērst vai mazināt, ievērojot esošos noteikumus un labas prakses norādes veselības aizsardzības un darba drošības jomā.

### BKSDT novēršana: Eiropas pieeja

Balsta-kustību sistēmas darbības traucējumi aptver plašu veselības problēmu loku. Galvenās grupas veido muguras sāpes/traumas un ar darbu saistīti augšējo ekstremitāšu darbības traucējumi, kas pazīstami kā “atkārtoti sastiepumi”. Tie var skart arī apakšējās ekstremitātes. Ir skaidri pierādījumi, ka BKSDT ir cieši saistīti ar darbu. BKSDT fizisko cēloņu vidū ir roku darbs, slodzes, slikta stāja un neveiklas kustības, kustības, kas bieži atkārtojas, plaukstu spēka pielietojums, tiešs mehānisks spiediens uz īrmeņa audiem, vibrācijas, auksta darba vide. Ar darba organizāciju saistīto cēloņu vidū ir darba temps, darbs, kas atkārtojas, laika izmantošanas shēmas, samaksas sistēmas, monotons darbs, arī psihosociāli darba faktori. Daži traucējumu veidi ir saistīti ar konkrētiem darba uzdevumiem vai profesijām. Sievietes cieš no BKSDT biežāk nekā vīrieši, lielā mērā viņu veiktā darba veida dēļ (4).

#### Norāde 1. Galvenās Eiropas direktīvas, kas ir būtiskas BKSDT novēršanai:

- Direktīva 89/391 paredz vispārīgus ietvarus riska identifikāšanai un novēršanai.
- Direktīva 90/269 attiecas uz risku identifikāšanu un novēršanu smagumu pārvietošanas gadījumā.
- Direktīva 90/270 attiecas uz risku noteikšanu un novēršanu darbā ar displeja ierīcēm, tai skaitā minimālajām prasībām, kas tiek izvirzītas iekārtām, darba videi un arī darbam ar datoru.
- Direktīva 89/654 nosaka minimālos standartus darba vietām, tai skaitā to izvietojumam, apgaismojumam, temperatūrai un darba vietu izkārtojuma.
- Direktīva 89/655 attiecas uz darba iekārtu piemērotību.
- Direktīva 89/656 attiecas uz individuālo aizsardzības līdzekļu piemērotību.
- Direktīva 98/37 attiecas uz mašīnām (aizstāja Direktīvu 89/392).
- Direktīva 93/104 attiecas uz darba laika organizāciju.
- Eiropas līmenī ir noteikti standarti darba iekārtu projektu izstrādei. Tie ir pazīstami kā CEN (Eiropas standartizācijas organizācija). CEN standartu sērija “Mašīnu drošība-Cilvēka fiziskās darbības rezultāti” ir svarīga BKSDT risku gadījumā.
- Cita informācija par Eiropas direktīvām (tai skaitā to pilns teksts), CEN standartiem un dalībvalstu likumdošanu var iegūt ar saīdu starpniecību Aientūras mājas lapā.

Lai sekmīgi novērstu balsta-kustību sistēmas darbības traucējumus, jāidentificē faktorus darba vietā, un tad jāveic praktiskus pasākumus risku novēršanai vai mazināšanai. Nepieciešams pievērst uzmanību: riska novērtējumam; veselības uzraudzībai; apmācībai; darbinieku informācijai un konsultācijai; ergonomiskām darba sistēmām (ergonomiska pieeja ietver visas darba vietas, iekārtu, darba metožu un darba organizācijas utt. ietekmes izpēti, lai noteiktu problēmas un risinājumus), kā arī noguruma novēršanai. Šīs balsta-kustību sistēmas darbības traucējumu profilakses sastāvdaļas ir jau atzītas un iekļautas Eiropas direktīvās, dalībvalstu pieņemtajos noteikumos un labas prakses vadlīnijās (5). Galvenās Eiropas direktīvas, kas ir svarīgas balsta-kustību sistēmas darbības traucējumu gadījumā, ir minētas Norādē 1.

### Risinājumu meklējumi

Lai rastu efektīvu risinājumu balsta-kustību sistēmas darbības problēmai, ir svarīgi uzmanīgi novērot reālo situāciju darba vietā, jo daudzi faktori dažādiem darba veidiem atšķiras, un ikviena darba vieta ir atšķirīga. Jāpievērš uzmanību visiem iespējamajiem riska faktoriem, it īpaši tādē, ka risku var radīt faktoru kombinācija. Risinājumi jāatrod, ievērojot darba vietas konkrētos apstākļus, tai skaitā konsultējoties ar personālu un tā pārstāvjiem par iespējamajām

#### Norāde 2. Eiropas pieeja risku novēršanai

- Izvairieties no BKSDT riskiem
- Novērtējiet tos BKSDT riskus, no kuriem nevar izvairīties
- Cīnieties pret BKSDT riskiem jau to rašanās avotā
- Pielāgojiet darbu indivīdam, it īpaši darba vietu izkārtojumu darba iekārtu izvēlī, kā arī darba un ražošanas metodes, lai it īpaši censtos atvieglot darbinieku stāvokli monotona darba gadījumā, kā arī tad, kad darbs norit ar iepriekš noteiktu darba ritmu, un samazināt to ietekmi uz cilvēku veselību
- Jāievieš tehniskā progresa sasniegumi
- Jāaizvieto bīstamie elementi ar nekaitīgiem vai arī mazāk bīstamiem
- Jāizstrādā visaptverošu profilakses politiku, kas ietver tehnoloģiju, darba organizāciju, darba apstākļus, sociālās attiecības, kā arī to faktoru radīto ietekmi, kas ir saistīti ar darba vidi
- Piešķiriet kolektīviem risku novēršanas pasākumiem prioritāti pār individuāliem aizsardzības pasākumiem
- Sniedziet atbilstošus norādījumus darbiniekiem

Balstīti uz Direktīvas 89/391 6.2 (5) pantu

problēmām un to risinājumiem. Neviena pieeja nav sekmīga nepārtraukti visu laiku, un neparastu vai nopietnu problēmu gadījumā var būt nepieciešams eksperta padoms. Taču daudzi risinājumi ir vienkārši un nav dārgi, un zemāk minētie piemēri parāda, kā prakse var veikt daļus no šiem uzlabojumiem, lai novērstu vai mazinātu daļus BKSDT riska faktorus.

Galvenie Eiropas pieejas elementi riska novēršanai ir aprakstīti Norādē 2.



## Piemēri: Risinājumi smagumu pārvietošanas gadījumā

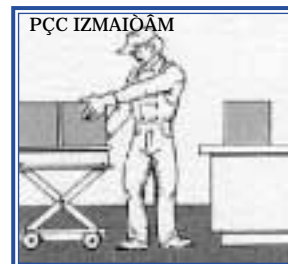
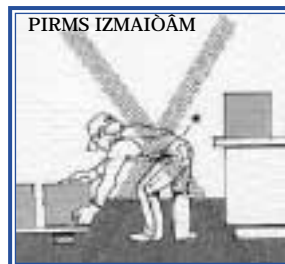
Ar smagumu pārvietošanu saistīto risku vidū ir nogurums, nepareiza stāja un īrmeoā locīšana, spāstas vai nekārtīgas darba zonas, nepārocīgas vai smāgas kravas. Sūdzības par muguras sāpēm vai neierašanās darbā ņo sāpju dēi norāda uz problēmu. Padomājiet, vai darbu varētu automatizēt vai reorganizēt, lai izvairītos no smāgumu celšanas. Lai noteiktu visus riskus, ir jāizvērtē darba vidi un darbinieka iespējas, veicot kravu pārvietošanu,

kravu nešanu, grūšanu un vilkšanu, kā arī nešanu. Risku novēršanas plāna būtiska un svarīga sastāvdaļa ir apmācība un informācija. Detalizēta informācija par riska faktoriem, kas ir jāizvērtē, ir sniegta Eiropas direktīvā par minimālajām veselības un drošības prasībām kravu apstrādē ar rokām (sk. Norādi 1), nacionālajā likumdošanā un labas prakses vadlīnijās.



Source: INRS (6)

ņo ratiu roktura augstuma izmaiņšana uzlabo stāju un samazina to grūšanai nepieciešamo piepūli.



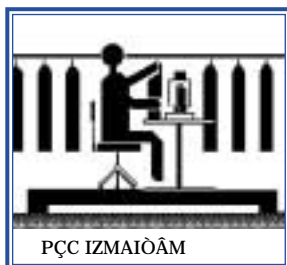
Source: ILO (7)

Darba uzdevuma veikšanas augstuma izmaiņšana novērš liekšanos pārvietošanas uzdevuma izpildes laikā.

## Piemēri- Risinājumi citiem BKSDT riskiem

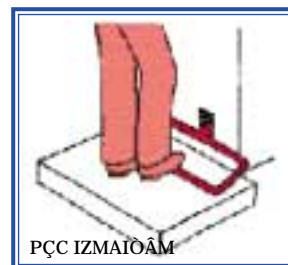
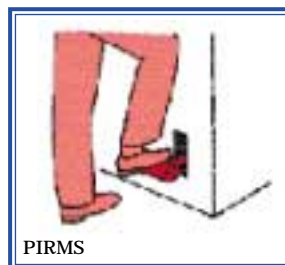
Citu balsta-kustību sistēmas problēmu riska faktori, tādi kā augšējo un apakšējo ekstremitāšu darbības traucējumi ietver: kustības, kas atkārtojas, neērtas, ar spēku veiktas kustības, saliekšanās, tai skaitā spraukšanās, daudzstāšana ar roku; neērts īrmeoā stāvoklis; nepietiekams atveseiošanās laiks. Savu lomu var spēlēt pakāuāšana vibrācijai, spādienam un stresam

darbā. Nepiemērots vai slikts šķēķiu novietojums ir vēl viens faktors, kas noved pie sāpēm mugurā, citas vietās, un vāpār sāpēm darba vietā. Darbinieku sūdzības vai neierašanās darbā sāpju dēi, apgrūtinātas kustības vai uztūkumi utt. norāda uz BKSDT problēmu.



Source: NRC (8)

Darbavietas pacelšana samazina neērtu stāpšanos ņujmašņu operātoriem ņajā apī ērbu rašošanas uzdējumā.



Source: FIOH (9)

Kājas pedāļa pārprojektēšana samazina spēku, kāds iekārtas operātoram jāpielieto tā darbināšanai.

## Plaāka informācija

Vairāk informācijas par Eiropas Nedēķu un balsta-kustību sistēmas darbības traucējumu novēršanu ir pieejama Aģentūras mājas lapā: <http://osha.eu.int>, kur arī bez maksas var nokopēt Aģentūras publikāciju tekstu pilnā apjomā. <http://osha.eu.int/ew2000/> ir tiešā saite, kas sniedz informāciju par Eiropas Nedēķu. Risinājumu piemērus BKSDT risku novēršanai var atrast: [http://europe.osha.eu.int/good\\_practice/](http://europe.osha.eu.int/good_practice/).

### Cita informācija/Atsauces

1. "Uzgrīez muguru ar darbu saistītiem balsta-kustību sistēmas darbības traucējumiem" - Aģentūras informatīvā brošūra Eiropas Nedēķai 2000.
2. Aģentūras ziņu lapa - "Ar darbu saistīti balsta-muskuļu sistēmas darbības traucējumi Eiropā"
3. Aģentūras ziņu lapa - "Ar darbu saistīti kakla un augšējo ekstremitāšu balsta-kustību sistēmas darbības traucējumi: Aģentūras ziņojuma kopsavilkums"

4. "Ar darbu saistīti kakla un augšējo ekstremitāšu balsta-kustību sistēmas darbības traucējumi - Aģentūras ziņojums 2000.; atrodams: <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
5. Aģentūras mājas lapas saites uz ES likumdošanu: <http://europe.osha.eu.int/legislation/>, un dalībvalstu mājas lapām, kur ir atrodama nacionālā likumdošana un vadlīnijas
6. Avots: INRS, Francija, "Travail et Sécurité" (Darbs un drošība), 1999. gada decembris, Bernāra Florē fotoattēli
7. Avots: Starptautiskā darba organizācija, "Ergonomiskie kontrolpunkti"
8. Avots: Nacionālā Drošības Padome, Illinois, ASV, "Padarot darbu vieglāku: Ergonomikas ideju grāmata"
9. Avots: Somijas Arodveselības Institūts "Ergonomiskas darbvietas analīze", 1999.