

Kontroljautājumu saraksts ar darbu saistītu apakšējo ekstremitāšu darbības traucējumu novēršanai

A daļa: Ievads

Ar darbu saistīti apakšējo ekstremitāšu darbības traucējumi ir tādu ķermeņa daļu kā cīpslu, muskuļu, nervu, locītavu un locītavu somiņu darbības traucējumi, ko galvenokārt izraisa vai pastiprina darba veikšana, kā arī tiešās darba vides ietekme. Šie traucējumi var skart apakšējās ekstremitātes, galvenokārt gūžas, ceļgalus un pēdas.

Ar darbu saistītu apakšējo ekstremitāšu darbības traucējumu galvenie riska faktori ir darba veikšana tupus, stāvot uz ceļgaliem, pedāļu spiešana, kā arī ilgstoša stāvēšana vai staigāšana.

Šis kontroljautājumu saraksts atteicas uz apdraudējumiem, kas var radīt apakšējo ekstremitāšu traumas vai to darbības traucējumus, un tas ir paredzēts darbiniekiem, kas nosaka apdraudējumus darba vietā. Lai gan sarakstā ir norādīti ierobežojumi, tomēr jāņem vērā, ka tie balstās uz pašreizējā literatūrā publicētajiem datiem un nākotnē var mainīties, pētījumos iegūstot labākus zinātniskos pierādījumus. Turklāt šis kontrolsaraksts sniedz profilakses pasākumu piemērus, kas var palīdzēt samazināt apakšējo ekstremitāšu darbības traucējumu risku.

Kā izmantot kontroljautājumu sarakstu

- Kontroljautājumu saraksts palīdz noteikt apdraudējumu un iespējamās profilakses pasākumus, turklāt, to pareizi izmantojot, var būt riska novērtējuma daļa.
- Šis kontroljautājumu saraksts **nav paredzēts visu iespējamo risku noteikšanai** jebkurā darbavietā, tas palīdzēs ieviest šo metodi praksē.
- Kontroljautājumu saraksts ir tikai **pirmais solis riska novērtējuma veikšanā**. Lai novērtētu sarežģītākus riskus, ir vajadzīga papildu informācija, savukārt atsevišķos gadījumos jāpieaicina eksperts.
- Lai kontroljautājumu saraksts būtu efektīvi izmantojams, tas **jāpielāgo konkrētajai nozarei vai darbavietai**. Iespējams, tajā būs jāiekļauj papildu punkti vai no tā jāsvītro neatbilstīgi punkti.
- Praktiskos un analītiskos nolūkos kontroljautājumu sarakstā problēmas un riski ir aplūkoti atsevišķi, taču darbavietā tie var būt savstarpēji saistīti. Tāpēc ir jāņem vērā dažādu noteikto problēmu un riska faktoru mijiedarbība. Īstenojot profilakses pasākumus ar mērķi novērst specifisku risku, vienlaikus iespējams novērst kādu citu problēmu, piemēram, ierīkojot gaisa kondicionēšanu, lai novērstu augstu gaisa temperatūru, mazināsies arī stress darbavietā, jo augsta gaisa temperatūra ir potenciāls stresa faktors.



Kontroljautājumu saraksts apakšējo ekstremitāšu bojājumu novēršanai

- Vienlīdz būtiski ir pārbaudīt, vai katrs pasākums nolūkā samazināt pakļautību kādam riskam nepalielina cita riska iespēju, piemēram, samazinot laiku, ko darbinieks pavada stiepjoties, lai sasniegtu līmeni virs plecu joslas, var paildzināties laiks, ko pavada darbā pieliecoties, kas savukārt var radīt mugurkaula slimības.
- Lai gan šajā kontroljautājumu sarakstā ir noteikti vērtību skaitliskie ierobežojumi, piemēram, darbs īpašā pozā divas stundas vienā maiņā, tomēr šīs vērtības nav jāuzskata par kategoriskiem drošības ierobežojumiem, bet gan kā norāde uz palielinātu risku, un ir jānosaka prioritātes turpmākajā rīcībā.

Svarīgi jautājumi

- Vai vadītāji un darbinieki zina iespējamās apakšējo ekstremitāšu darbības traucējumu cēloņus un dara visu iespējamo to novēršanai?
- Vai darbavietā notiek praktiska **lidzdalība** attiecīgo problēmu risināšanā (ar darbinieku iesaistīšanos)?
- Vai riska novērtēšanu veic atbilstīgi kvalificēts personāls?
- Vai tiek veikti pasākumi pēc tam, kas darbiniekiem konstatēti apakšējo ekstremitāšu darbības traucējumi?
- Kā tiek novērtēta un uzraudzīta apakšējo ekstremitāšu darbības traucējumu profilakses pasākumu efektivitāte?

B daļa: Kontroljautājumu saraksts ar darbu saistītu apakšējo ekstremitāšu darbības traucējumu novēršanai

Vai darbavietā pastāv ar darba veikšanu saistīts apdraudējums?

Vai šo apdraudējumu kontrolē, lai mazinātu apakšējo ekstremitāšu darbības traucējumu risku?

Ja uz jautājumu atbilde ir "**JĀ**", darbavietā jāveic uzlabojumi.

Jautājumi	JĀ	NĒ
Smagu kravu apstrāde ar rokām		
Kravas, kas smagākas par 10 kg, tiek celtas tupus vai stāvot uz ceļgaliem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Šādā veidā kravas tiek celtas vairāk nekā 10 reizes nedēļā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stāvēšana uz ceļgaliem		
Notiek nepārtraukti (vienā vietā) vismaz pusstundu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Notiek neregulāri (divās vai vairāk vietās) ilgāk nekā divas stundas dienā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Kontroljautājumu saraksts apakšējo ekstremitāšu bojājumu novēršanai

Tupēšana		
Notiek nepārtraukti (vienā vietā) vismaz pusstundu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Notiek neregulāri (divās vai vairāk vietās) ilgāk nekā divas stundas dienā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ceļgalu saliekšana		
Notiek vairāk nekā 50 reizes dienā, ceļot kravas no zema līmeņa. Ceļgalu saliekšana ejot normālā gaitā vai kāpjot pa trepēm, netiek iekļauta sarakstā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kāpšana pa trepēm vai kāpnēm		
Notiek vairāk nekā 30 reizes dienā vai 10 reizes stundā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vienā reizē pa vairāk nekā 30 kāpņu vai trepju pakāpieniem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lēkšana no augstuma		
Lēkšana no vismaz 1 m augstuma vairākas reizes dienā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Slidēšanas vai klupšanas riski		
Vai ceļā, ko darbinieki izmanto, ir slidēšanas vai klupšanas riski (piemēram, bedres, nelīdzena vai slidenā virsma)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ar sīkāku novērtējumu var iepazīties dokumentā <i>Riska novērtēšanas instruments</i> , III daļa, ¹ 1. kontroljautājumu saraksts: Nelīdzenas vai slidenas lēzenas virsmas		
.....		
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C daļa: Profilakses pasākumi

Novērst/Pārplānot
<ul style="list-style-type: none">Nodrošināt iespēju veikt darbu stāvus, mainot darbarīkus vai darba metodes.Pārplānot veicamos uzdevumus, kas ietver kravas apstrādi ar rokām, ja, veicot darbu, ir jānometas ceļos, jātup vai ceļgali ir ļoti sasprindzināti.Ierīkot ceļus un virsmas tā, lai tiktu samazināti klupšanas vai krišanas riski (<i>Riska novērtēšanas instruments</i>, III daļa, 1. kontroljautājumu saraksts: Nelīdzenas vai slidenas lēzenas virsmas).
Samazināt iespējamus riskus
<ul style="list-style-type: none">Saīsināt laiku, kas darba procesā tiek pavadīts tupus vai stāvot uz ceļgaliem, vai atcelt šādus uzdevumus.Saīsināt laiku, kas darba procesā tiek pavadīts ar saspringtiem

¹ Riska novērtējuma būtiskākie jautājumi, 2007. gads, <http://hwi.osha.europa.eu/about/material/rat2007>



Kontroljautājumu saraksts apakšējo ekstremitāšu bojājumu novēršanai

ceļgaliem, un/vai samazināt šādu uzdevumu skaitu, vai atcelt šādus uzdevumus.

- Saīsināt laiku, kas darba procesā tiek pavadīts, kāpjot augšup vai lejup pa kāpnēm/trepēm, un/vai samazināt kāpšanas gadījumu skaitu. Mainīt darba procesus vai izmantot atbilstīgas pacelšanas ierīces, vai atcelt šādus uzdevumus.
- Samazināt uzdevumu skaitu, kad darbiniekiem jālec no augstuma. Mainīt darba procesus vai samazināt augstumu, kādā darbs tiek veikts, vai atcelt šādus uzdevumus.

Palīgierīces

- Izmantot piemērotus ceļgalu aizsargus, stāvot uz ceļgaliem uz cietas grīdas.
- Izmantot piemērotu ierīci augšstilbu atbalstam, ja darba izpilde veicama ar sasprindzinātiem ceļgaliem.
- Izmantot palīgierīces materiālu apstrādē ar rokām.

Darba organizācija/apmācība

- Pārliecināties, vai darbinieki ir izglītoti (labi apmācīti) jautājumos par iespējamo risku darba laikā gūt apakšējo ekstremitāšu traumas.
- Pārliecināties, vai darbinieki ir labi apmācīti veikt savus uzdevumus.
- Nodrošināt darbiniekiem iespējami labus darba apstākļus, nesaīsinot uzdevuma izpildes laiku.



Kontroljautājumu saraksts apakšējo ekstremitāšu bojājumu novēršanai

Atsauces

Manual handling of heavy loads (Baker *et al.*, 2003; Coggon *et al.*, 2000; Sulsky *et al.*, 2002)

Kneeling (Lau *et al.*, 2000; Dawson *et al.*, 2003)

Squatting (Coggon *et al.*, 2000; Zhang *et al.*, 2004)

Bending of knees (Baker *et al.*, 2003; Coggon *et al.*, 2000)

Climbing stairs or ladders (Baker *et al.*, 2003; Coggon *et al.*, 2000)

Jumping from height (Sandmark *et al.*, 2000)

Baker, P., Reading, I., Cooper, C. and Coggon, D. (2003). Knee disorders in the general population and their relation to occupation. *Occupational and Environmental Medicine*, **60**, (10), 794-797.

Coggon, D., Croft, P., Kellingray, S., Barrett, D., McLaren, M. and Cooper, C. (2000). Occupational physical activities and osteoarthritis of the knee. *Arthritis and Rheumatism*, **43**, (7), 1443-1449.

Dawson, J., Juszczak, E., Thorogood, M., Marks, S.A., Dodd, C. and Fitzpatrick, R. (2003). An investigation of risk factors for symptomatic osteoarthritis of the knee in women using a life course approach. *Journal of Epidemiology and Community Health*, **57**, (10), 823-830.

Lau, E.C., Cooper, C., Lam, D., Chan, V.N., Tsang, K.K. and Sham, A. (2000). Factors associated with osteoarthritis of the hip and knee in Hong Kong Chinese: obesity, joint injury, and occupational activities. *American Journal of Epidemiology*, **152**, (9), 855-862.

Sandmark, H., Hogstedt, C. and Vingard, E. (2000). Primary osteoarthrosis of the knee in men and women as a result of lifelong physical load from work. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, **26**, (1), 20-25.

Sulsky, S.I., Mundt, K.A., Bigelow, C. and Amoroso, P.J. (2002). Risk factors for occupational knee related disability among enlisted women in the US Army. *Occupational and Environmental Medicine*, **59**, (9), 601-607.

Zhang, Y., Hunter, D.J., Nevitt, M.C., Xu, L., Niu, J., Lui, L.Y., Yu, W., Aliabadi, P. and Felson, D.T. (2004). Association of squatting with increased prevalence of radiographic tibiofemoral knee osteoarthritis: the Beijing Osteoarthritis Study. *Arthritis and Rheumatism*, **50**, (4), 1187-1192.