

# Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų faktų ir statistikos apžvalga. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas, susijusios išlaidos ir demografiniai aspektai ES

Europos rizikos stebėjimo tarnyba  
Santrauka

Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Paplitimas, susijusios išlaidos ir demografiniai aspektai Europos Sąjungoje. Santrauka

Autoriai Jan de Kok, Paul Vroonhof, Jacqueline Snijders, Georgios Roullis, Martin Clarke („Panteia“), Kees Peereboom, Pim van Dorst („vhp human performance“), Iñigo Isusi (IKEI)

Projekto vadovai: Lorenzo Munar, Mauricio Curtarelli (EU-OSHA).

Šią ataskaitą užsakė Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA). Ataskaitos turinys, įskaitant visas pateiktas nuomones ir (arba) išvadas, yra tik autoriaus (autorių) ir nebūtinai atspindi EU-OSHA nuomonę.

**„Europe Direct“ – tarnyba, padėsianti jums rasti atsakymus į  
klausimus apie Europos Sąjungą**

**Informacija teikiama  
nemokamai telefonu (\*):**

**00 800 6 7 8 9 10 11**

(\* ) Kai kurie mobiliojo ryšio operatoriai neteikia paslaugos skambinti 00 800 numeriu arba šie skambučiai yra mokami.

Daugiau informacijos apie Europos Sąjungą pateikiama internete (<http://europa.eu>). Katalogo duomenis galima rasti ant šio leidinio viršelio.

Liuksemburgas, Europos Sąjungos leidinių biuras, 2019 m.

© Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, 2019  
Leidžiama atgaminti nurodžius šaltinį.

## Santrauka

### Ižanga

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai tebėra dažniausia su darbu susijusi sveikatos problema Europos Sąjungoje (toliau – ES). Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai aktualūs visų sektorių ir profesijų darbuotojams. Be poveikio patiems darbuotojams, dėl šių sutrikimų gali kilti didelių išlaidų įmonėms ir visuomenei.

Siekdama padėti politikos formuotojams, tyrėjams ir darbuotojų saugos ir sveikatos (toliau – DSS) bendruomenei ES ir nacionaliniu lygmenimis, Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (toliau – EU-OSHA) atliko tyrimą, kuris pateikia tikslių vaizdą apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus visoje Europoje. Šiame tyrime apibendrinami ir analizuojami esami duomenys apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus, paimti iš pagrindinių ES tyrimų ir administracinių duomenų. Šie duomenys papildyti nacionalinių šaltinių duomenimis. Šioje santraukoje<sup>1</sup> pateikti pagrindiniai šio tyrimo rezultatai.

**Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai (angl. MSD – *musculoskeletal disorders*)** – tai svarbių kūno dalių, kaip antai raumenų, sąnarių, sausgyslių, raiščių, nervų, kremzlių, kaulų ir tam tikros kraujotakos, sutrikimai. Jei raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus visų pirma sukelia arba pasunkina darbas ir tiesioginės aplinkos, kurioje dirbama, poveikis, jie vadinami **su darbu susijusiais raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais**.

### Politikos aplinkybės

Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problema pripažinta ir sprendžiama Europos lygmeniu, priėmus kelias ES direktyvas, strategijas ir politikos priemones. Nuo 2002 m. ES Bendrijos strategijose raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija laikoma prioritetine darbuotojų sveikatos ir gerovės gerinimo sritimi.

2014–2020 m. darbuotojų saugos ir sveikatos strateginėje programoje<sup>2</sup> raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai apibrėžiami kaip vienas pagrindinių spęstinių uždavinių. Joje rekomenduojama „ypatingą dėmesį <...> skirti poveikiui fizinei ir psichikos sveikatai, kurį lemia darbo organizavimo pokyčiai: ypač dėl kai kurių darbų, kuriuose moterų yra daugiau, pobūdžio jos gali susidurti su konkrečia rizika, kaip antai raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai <...>“. Programoje taip pat pabrėžiamas poreikis tobulinti „su darbu susijusių ligų prevenciją kovojant su esama, nauja ir kylančia rizika“.

Komisijos komunikate „Saugesnės ir sveikesnės darbo vietos visiems. ES darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktų ir politikos modernizavimas“<sup>3</sup> (2017 m.) pabrėžiama, kad „ergonominių rizikos veiksnių poveikis šiuo metu yra viena svarbiausių ES darbuotojų saugos ir sveikatos problemų. Kartotinis tokių rizikos veiksnių poveikis gali sukelti su darbu susijusius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus – vieną sunkiausių ir plačiai paplitusių su darbu susijusių ligų, kuri užkrauna didelę išlaidų našta individams, įmonėms ir plačiajai visuomenei.“

Siekiant, kad darbuotojai galėtų ilgiau dirbti, labai svarbu užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams ir skatinti darbuotojų raumenų ir kaulų sistemos sveikatą visą jų profesinį gyvenimą, pradedant nuo jų pirmojo darbo. Todėl tai padeda spręsti su ilgalaikiu gyventojų senėjimo poveikiu

<sup>1</sup> Visa ataskaita ir nacionalinės ataskaitos, įskaitant apibendrinamąją ataskaitą, skelbiamos <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>.

<sup>2</sup> Komisijos komunikatas Europos Parlamentui, Tarybai, Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui „2014–2020 m. ES darbuotojų saugos ir sveikatos strateginė programa“, COM(2014) 332 *final*, p. 5 ir p. 6. Paskelbta adresu <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/?uri=COM:2014:332:FIN>.

<sup>3</sup> Komisijos komunikatas Europos Parlamentui, Tarybai, Europos ekonomikos ir socialinių reikalų komitetui ir Regionų komitetui „Saugesnės ir sveikesnės darbo vietos visiems. ES darbuotojų saugos ir sveikatos teisės aktų ir politikos modernizavimas“, COM(2017) 12 *final*, p. 9. Paskelbta adresu <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52017DC0012&from=EN>.

susijusius klausimus vadovaujantis Europos pažangaus, tvaraus ir integracinio augimo strategijos „Europa 2020“ tikslais. Todėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra ne tik profesinės sveikatos problema, bet ir visuomenės sveikatos problema, demografinė problema ir socialinė problema. Tai taip pat yra Europos problema, kurią sprendžiant reikia sudaryti tvarias darbo sąlygas per visą Europos darbuotojų profesinį gyvenimą.

Šioje santraukoje pirmiausia apžvelgiamos pagrindinės tyrimo išvados ir tuomet pateikiamos kelios politikos gairės ir pagrindinės idėjos.

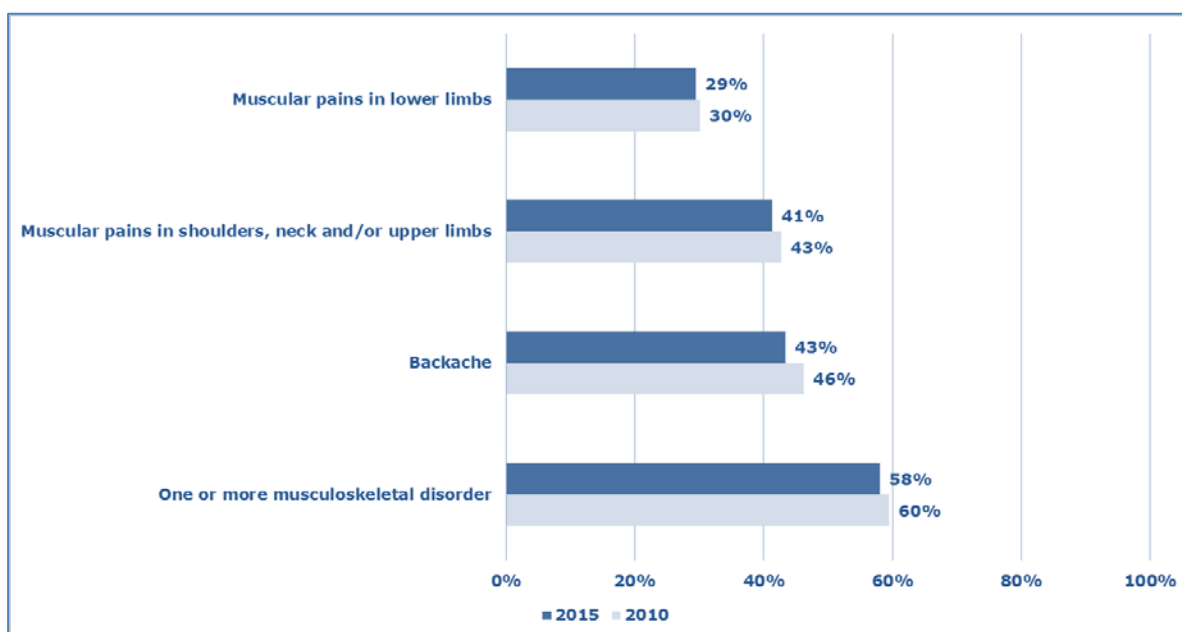
Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus gali sukelti daug skirtingų veiksnių (jų derinių). Jie apima ne tik fizinius veiksnius (kai raumenų ir kaulų sistemos audiniams tenkantis mechaninis krūvis gali sukelti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus), bet ir organizacinius bei psichosocialinius veiksnius. Šių rizikos veiksnių atsiradimo ir poveikio darbuotojų raumenų ir kaulų sistemos sveikatai mastas priklauso nuo įvairių konteksto aspektų, įskaitant socialinę, politinę ir ekonominę aplinką, darbo vietos organizavimą, taip pat socialinius ir demografinius bei individualius veiksnius.

## Pagrindinės išvados

### ***Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra labiausiai paplitusi su darbu susijusi sveikatos problema***

- Maždaug trys iš penkių ES-28 darbuotojų nurodo turintys raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų. Dažniausios darbuotojų nurodomos raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rūšys yra nugaros ir raumenų skausmai viršutinėse galūnėse. Kaip matyti iš 1 diagramos, apatinių galūnių raumenų skausmo atvejų užregistruojama mažiau.
- 60 proc. visų su darbu susijusių sveikatos problemų turinčių ES darbuotojų nurodo, kad raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra rimčiausia problema, kaip matyti iš 2 diagramos.
- Per pastaruosius metus vienas iš penkių ES-28 gyventojų jautė lėtinius nugaros arba kaklo skausmus.
- ES-28 darbuotojų, pranešančių apie kaulų ir raumenų sistemos sutrikimus, dalis 2010–2015 m. šiek tiek sumažėjo.

1 diagrama. Darbuotojų, nurodžiusių, kad per pastaruosius 12 mėnesių jie turėjo skirtingų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, procentinė dalis, ES 28, 2010 ir 2015 m.



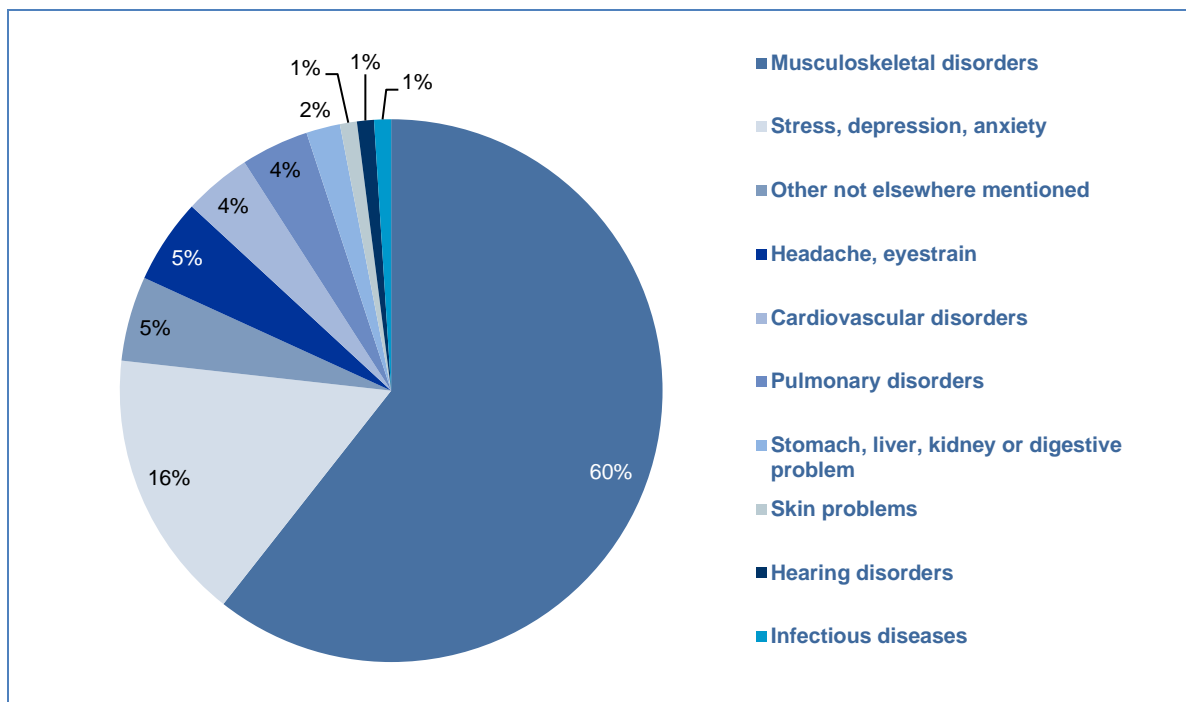
Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Paplitimas, susijusios išlaidos ir demografiniai aspektai Europos Sąjungoje. Santrauka

One or more musculoskeletal disorder	Vienas ar keli raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai
Backache	Nugaros skausmas
Muscular pains in shoulders, neck and/or upper limbs	Pečių, kaklo ir (arba) viršutinių galūnių raumenų skausmai
Muscular pains in lower limbs	Apatinių galūnių raumenų skausmai
29%	29 %
30%	30 %
41%	41 %
43%	43 %
43%	43 %
46%	46 %
58%	58 %
60%	60 %
0%	0 %
20%	20 %
40%	40 %
60%	60 %
80%	80 %
100%	100 %

N = 33,173 (2010); N = 31,612 (2015)

Šaltinis – politikos tyrimų bendrovė „Panteia“, remiantis penktojo (2010 m.) ir šeštojo (2015 m.) Europos darbo sąlygų tyrimo (toliau – EDST) duomenimis.

**2 diagrama. Darbuotojų, nurodžiusių, kad jie turėjo su darbu susijusių sveikatos problemų, procentinė dalis pagal problemas rūšį, ES 27, 2013 m.**



Musculoskeletal disorders  
Stress, depression, anxiety  
Other not elsewhere mentioned  
Headache, eyestrain  
Cardiovascular disorders

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai  
Stresas, depresija, nerimas  
Kitos kitur nenurodytos problemos  
Galvos skausmas, akių skausmas  
Širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai

Pulmonary disorders	Plaučių ligos
Stomach, liver, kidney or digestive problem	Skrandžio, kepenų, inkstų ar virškinimo problemos
Skin problems	Odos problemos
Hearing disorders	Klausos sutrikimai
Infectious diseases	Infekcinės ligos
60%	60 %
16%	16 %
5%	5 %
5%	5 %
4%	4 %
4%	4 %
2%	2 %
1%	1 %
1%	1 %
1%	1 %

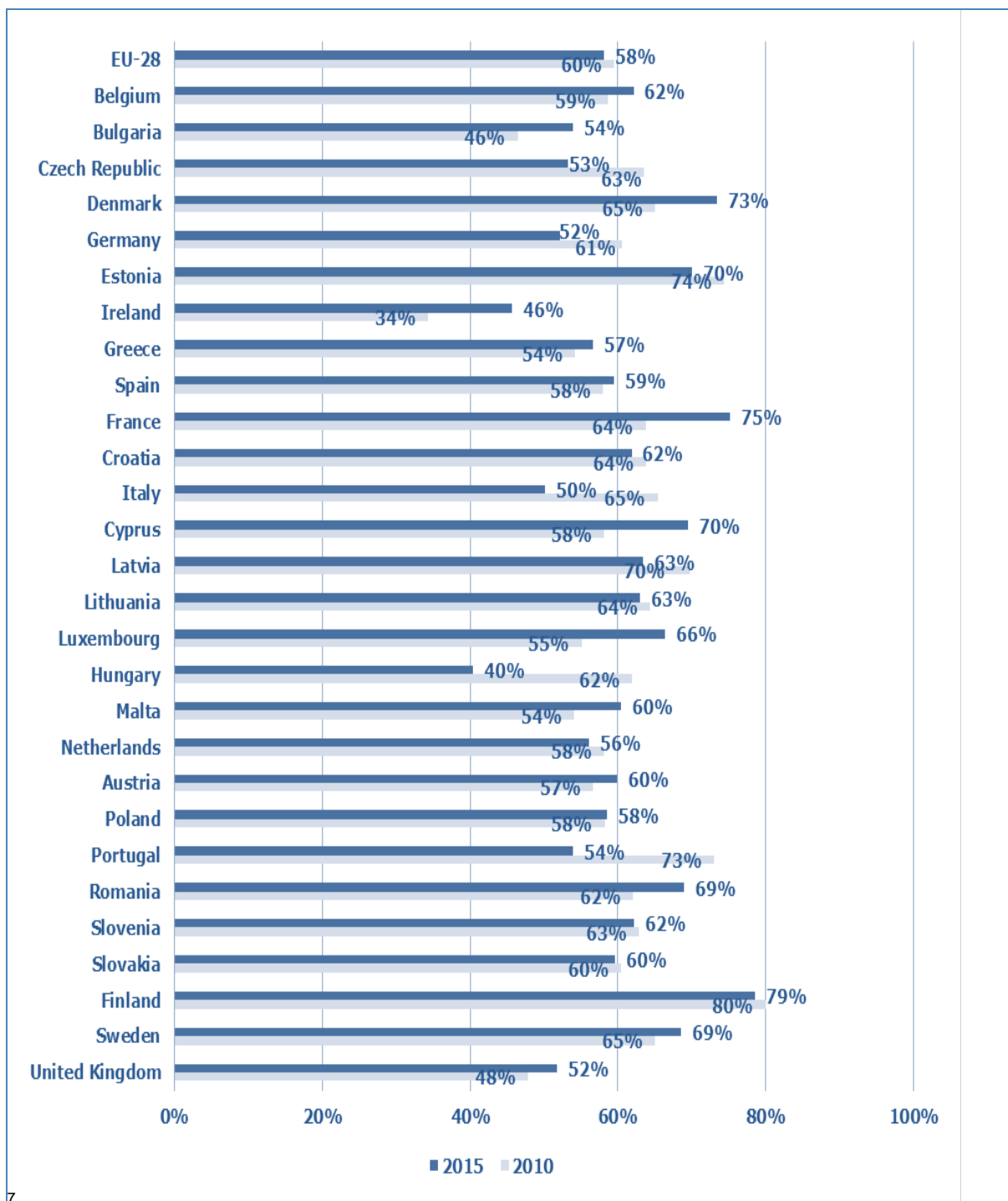
Pastaba. Prie darbuotojų priskiriami visi 15–64 metų amžiaus asmenys, kurie dirbo arba buvo dirbę per pastaruosius 12 mėnesių iki tyrimo.

Šaltinis – Eurostatas, darbo jėgos tyrimo *ad hoc* modulio programos „Nelaimingi atsitikimai darbe ir kitos su darbu susijusios sveikatos problemos“ (2013 m.) duomenys. Šioje *ad hoc* modulio programoje dalyvavo visos ES valstybės narės, išskyrus Nyderlandus.

### **Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas valstybėse narėse, sektoriuose ir profesijose skiriasi**

- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turinčių darbuotojų dalis valstybėse narėse labai skiriasi (3 diagrama).
- Asmenų nurodomų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimo duomenys rodo didelius skirtumus tarp sektorių. Nugaros, viršutinių ir apatinių galūnių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus dažniausiai mini darbuotojai, dirbantys tokiuose sektoriuose, kaip antai statyba, vandens tiekimas ir žemės ūkis, miškininkystė bei žuvininkystė. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas taip pat viršija vidurkį tarp sveikatos priežiūros ir socialinio darbo srities darbuotojų. Sektoriai, kuriuose raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai registruojami rečiau, yra finansinė ir draudimo veikla, profesinė, mokslinė ir techninė veikla, švietimas ir menas, pramogos ir poilsis.
- Asmenų nurodomų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimo duomenys rodo didelius skirtumus pagal profesijas (4 diagrama). 2015 m. maždaug 69 proc. kvalifikuotų žemės ūkio, miškininkystės ir žuvininkystės srities darbuotojų nurodė turintys vieną ar daugiau raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, o tarp specialistų tokių sutrikimų turėjo 52 proc. darbuotojų.

3 diagrama. Darbuotojų, nurodžiusių, kad per pastaruosius 12 mėnesių jie turėjo vieną ar daugiau raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, procentinė dalis pagal valstybes nares, 2010 ir 2015 m.



United Kingdom  
Sweden  
Finland  
Slovakia  
Slovenia  
Romania  
Portugal  
Poland

Jungtinė Karalystė  
Švedija  
Suomija  
Slovakija  
Slovėnija  
Rumunija  
Portugalija  
Lenkija

Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Paplitimas, susijusios išlaidos ir demografiniai aspektai  
Europos Sąjungoje. Santrauka

Austria	Austrija
Netherlands	Nyderlandai
Malta	Malta
Hungary	Vengrija
Luxembourg	Liuksemburgas
Lithuania	Lietuva
Latvia	Latvija
Cyprus	Kipras
Italy	Italija
Croatia	Kroatija
France	Prancūzija
Spain	Ispanija
Greece	Graikija
Ireland	Airija
Estonia	Estija
Germany	Vokietija
Denmark	Danija
Czech Republic	Čekijos Respublika
Bulgaria	Bulgarija
Belgium	Belgija
EU-28	ES 28
48%	48 %
65%	65 %
80%	80 %
60%	60 %
63%	63 %
62%	62 %
73%	73 %
58%	58 %
57%	57 %
58%	58 %
54%	54 %
62%	62 %
55%	55 %
64%	64 %
70%	70 %
58%	58 %
65%	65 %
64%	64 %
64%	64 %
58%	58 %
54%	54 %
34%	34 %
74%	74 %
61%	61 %
65%	65 %
63%	63 %
46%	46 %
59%	59 %
60%	60 %
52%	52 %
69%	69 %
79%	79 %
60%	60 %
62%	62 %
69%	69 %
54%	54 %
58%	58 %
60%	60 %
56%	56 %
60%	60 %
40%	40 %
66%	66 %
63%	63 %
63%	63 %



Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Paplitimas, susijusios išlaidos ir demografiniai aspektai  
Europos Sąjungoje. Santrauka

70%	70 %
50%	50 %
62%	62 %
75%	75 %
59%	59 %
57%	57 %
46%	46 %
70%	70 %
52%	52 %
73%	73 %
53%	53 %
54%	54 %
62%	62 %
58%	58 %
0%	0 %
20%	20 %
40%	40 %
60%	60 %
80%	80 %
100%	100 %

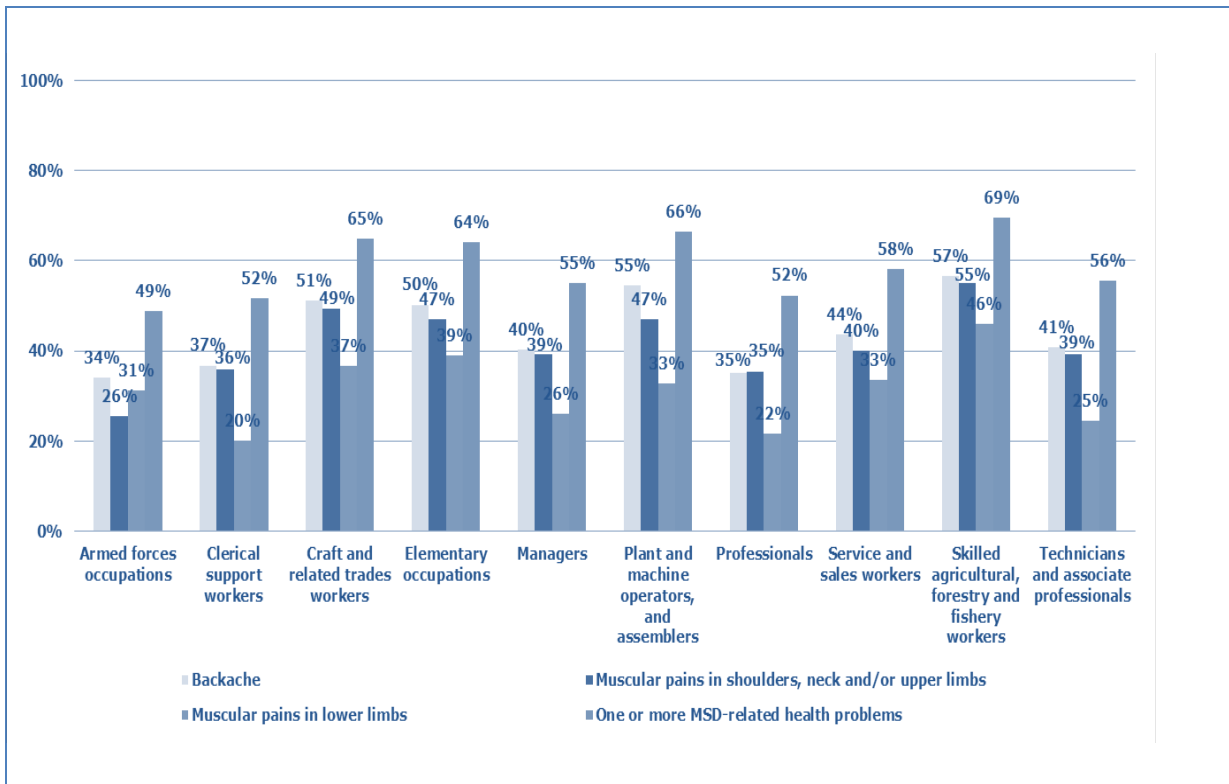
Pastaba. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai – tai nugaros skausmas ir (arba) pečių, kaklo, viršutinių galūnių ir (arba) apatinių galūnių (klubų, kojų, kelių, pėdų ir t. t.) raumenų skausmai.

$N = 33,173$  (2010);  $N = 31,612$  (2015)

Šaltinis – politikos tyrimų bendrovė „Panteia“, remiantis penktojo (2010 m.) ir šeštojo (2015 m.) Europos darbo sąlygų tyrimo (EDST) duomenimis.

Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Paplitimas, susijusios išlaidos ir demografiniai aspektai Europos Sąjungoje. Santrauka

4 diagrama. Darbuotojų, nurodžiusių, kad per pastaruosius 12 mėnesių jie turėjo skirtingų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, procentinė dalis pagal 2008 m. Tarptautinį standartinį profesijų klasifikatorių (ISCO-08), ES 28, 2015 m.



Armed forces occupations  
 Clerical support workers  
 Craft and related trades workers  
 Elementary occupations  
 Managers  
 Plant and machine operators, and assemblers  
 Professionals  
 Service and sales workers  
 Skilled agricultural, forestry and fishery workers  
 Technicians and associate professionals  
 Backache  
 Muscular pains in shoulders, neck and/or upper limbs  
 Muscular pains in lower limbs

Ginkluotųjų pajėgų profesijos  
 Įstaigų pagalbiniai tarnautojai  
 Kvalifikuoti darbininkai ir amatininkai  
 Nekvalifikuoti darbininkai  
 Vadovai  
 Įrenginių ir mašinų operatoriai ir surinkėjai  
 Specialistai  
 Paslaugų sektoriaus darbuotojai ir pardavėjai  
 Kvalifikuoti žemės ūkio, miškininkystės ir žuvininkystės darbininkai  
 Technikai ir jaunesnieji specialistai  
 Nugaros skausmas  
 Pečių, kaklo ir (arba) viršutinių galūnių raumenų skausmai  
 Apatinių galūnių raumenų skausmai  
 Viena ar daugiau su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusių sveikatos problemų

One or more MSD-related health problems  
 34%  
 37%  
 51%  
 50%  
 40%  
 55%  
 35%  
 44%  
 57%  
 41%  
 26%  
 36%  
 49%  
 47%

34 %  
 37 %  
 51 %  
 50 %  
 40 %  
 55 %  
 35 %  
 44 %  
 57 %  
 41 %  
 26 %  
 36 %  
 49 %  
 47 %

Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Paplitimas, susijusios išlaidos ir demografiniai aspektai Europos Sąjungoje. Santrauka

39%	39 %
47%	47 %
35%	35 %
40%	40 %
55%	55 %
39%	39 %
31%	31 %
20%	20 %
37%	37 %
39%	39 %
26%	26 %
33%	33 %
22%	22 %
33%	33 %
46%	46 %
25%	25 %
49%	49 %
52%	52 %
65%	65 %
64%	64 %
55%	55 %
66%	66 %
52%	52 %
58%	58 %
69%	69 %
56%	56 %
100%	100 %
80%	80 %
60%	60 %
40%	40 %
20%	20 %
0%	0 %

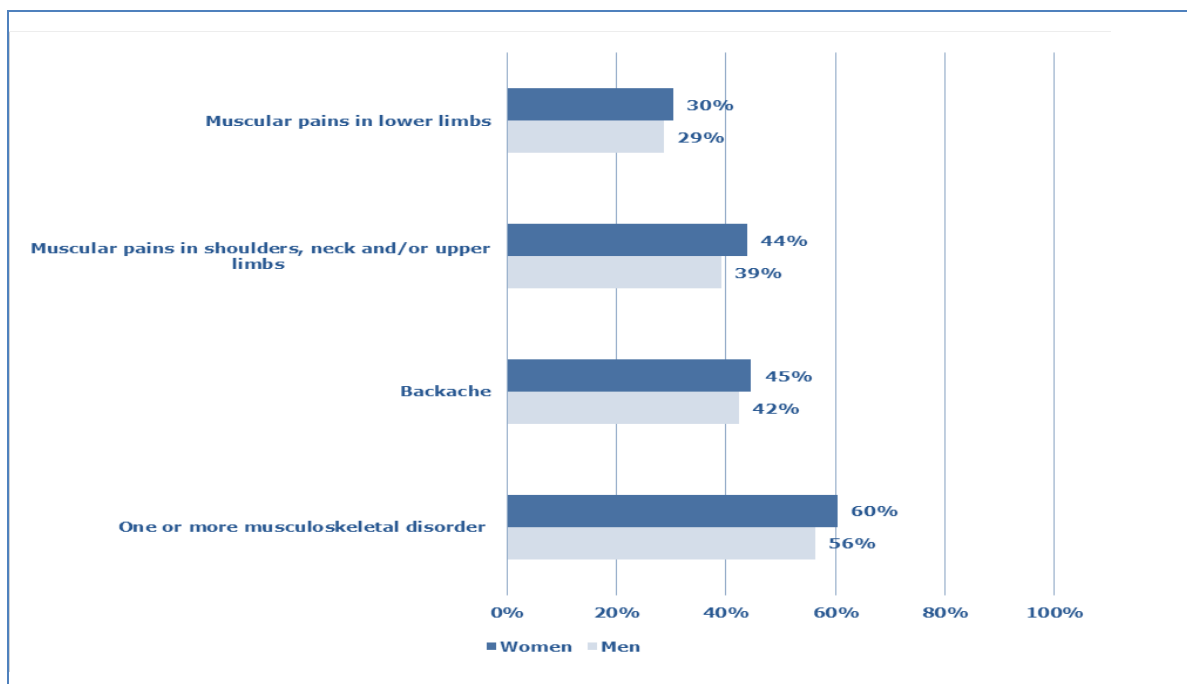
N = 35,536

Šaltinis – politikos tyrimų bendrovė „Panteia“, remiantis šeštojo (2015 m.) Europos darbo sąlygų tyrimo (EDST) duomenimis.

### ***Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas taip pat skiriasi atsižvelgiant į socialinius ir demografinius veiksnius***

- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas tarp darbuotojų moterų yra didesnis nei tarp darbuotojų vyrų. Tai taikoma visų rūšių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams, kaip matyti iš 5 diagramos.
- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų tikimybė vyresniame amžiuje labai padidėja. Skirtumas tarp amžiaus grupių galioja visų rūšių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams (6 diagrama).
- Tik ikimokyklinį arba pradinį išsilavinimą turintys darbuotojai dažniau skundžiasi viršutinių galūnių, apatinių galūnių ir (arba) nugaros raumenų skausmu, taip pat dažniau – lėtiniais raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais.

5 diagrama. Darbuotojų, nurodžiusių, kad per pastaruosius 12 mėnesių jie turėjo skirtingų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, procentinė dalis pagal lytį, ES 28, 2015 m.



One or more musculoskeletal disorder  
 Backache  
 Muscular pains in shoulders, neck and/or upper limbs  
 Muscular pains in lower limbs  
 Men  
 Women

56%  
 42%  
 39%  
 29%  
 60%  
 45%  
 44%  
 30%  
 0%  
 20%  
 40%  
 60%  
 80%  
 100%

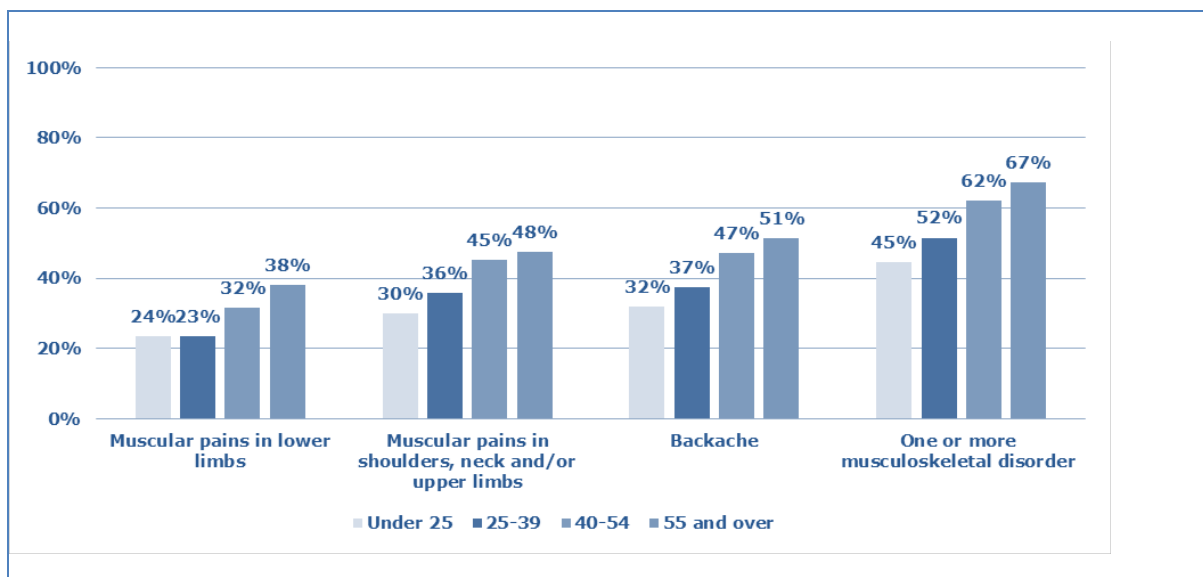
Vienas ar keli raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai  
 Nugaros skausmas  
 Pečių, kaklo ir (arba) viršutinių galūnių raumenų skausmai  
 Apatinių galūnių raumenų skausmai  
 Vyrai  
 Moterys

56 %  
 42 %  
 39 %  
 29 %  
 60 %  
 45 %  
 44 %  
 30 %  
 0 %  
 20 %  
 40 %  
 60 %  
 80 %  
 100 %

N = 31,612

Šaltinis – politikos tyrimų bendrovė „Panteia“, remiantis šeštojo (2015 m.) Europos darbo sąlygų tyrimo (EDST) duomenimis.

6 diagrama. Darbuotojų, nurodžiusių, kad per pastaruosius 12 mėnesių jie turėjo skirtingų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, procentinė dalis pagal amžiaus grupę, ES 28, 2015 m.



Muscular pains in lower limbs

Muscular pains in shoulders, neck and/or upper limbs  
Backache

One or more musculoskeletal disorder

Under 25

25-39

40-54

55 and over

24%

30%

32%

45%

23%

36%

37%

52%

32%

45%

47%

62%

38%

48%

51%

67%

100%

80%

60%

40%

20%

0%

Apatinių galūnių raumenų skausmai

Pečių, kaklo ir (arba) virštinių galūnių raumenų skausmai

Nugaros skausmas

Vienas ar keli raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai

Iki 25 metų

25-39

40-54

55 metai ir daugiau

24 %

30 %

32 %

45 %

23 %

36 %

37 %

52 %

32 %

45 %

47 %

62 %

38 %

48 %

51 %

67 %

100 %

80 %

60 %

40 %

20 %

0 %

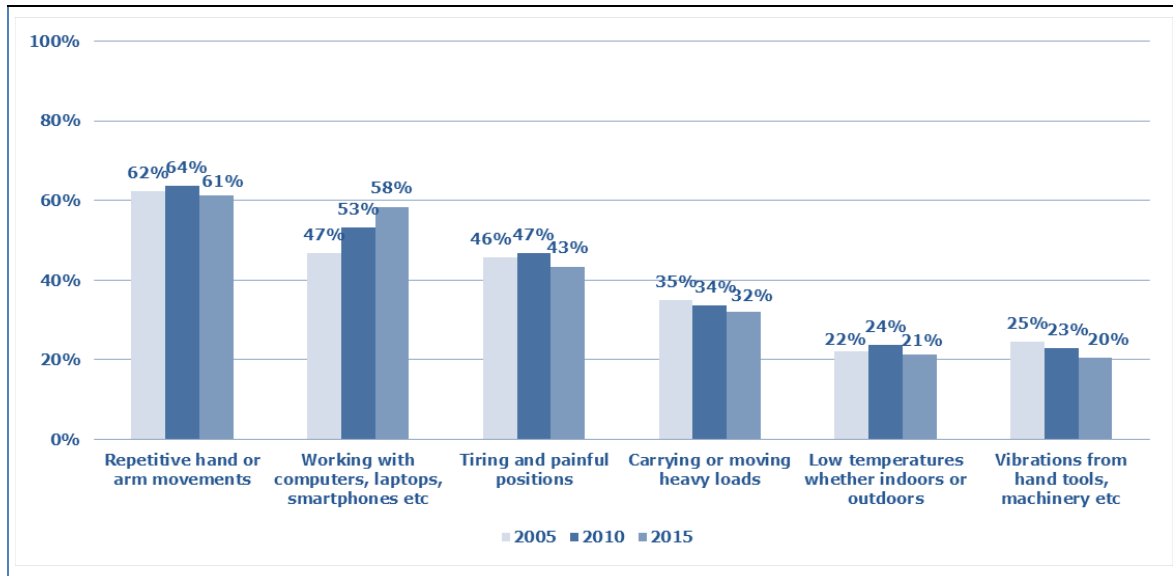
N = 31,612. Šaltinis – politikos tyrimų bendrovė „Panteia“, remiantis šeštojo (2015 m.) Europos darbo sąlygų tyrimo (EDST) duomenimis.

## ***Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnių poveikis***

Atliekant šį tyrimą, naudojantis turimais ES masto duomenų šaltiniais, buvo išsamiai išnagrinėtas fizinių, organizacinių, psichosocialinių ir socialinių bei demografinių rizikos veiksnių poveikis. Toliau apibendrinamos pagrindinės išvados, susijusios su įvairių rizikos veiksnių ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų tarpusavio ryšiu:

- Įvairiuose tyrimuose nustatyta, kad su (nugaros, viršutinių galūnių ir (arba) apatinių galūnių) raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais yra susiję šie fiziniai rizikos veiksniai: laikysena ir darbas nepatogioje padėtyje (pvz., darbas varginančioje ir skausmingoje padėtyje), sunkus fizinis darbas, krovinių kėlimas, kartotinis darbas, rankinių įrankių vibracijos poveikis ir žemos temperatūros poveikis. Šių rizikos veiksnių paplitimas tarp dirbančių gyventojų labai skiriasi (7 diagrama).
- Ankstesniais tyrimais nustatyta, kad asmenų nurodytas sėdėjimo laikas yra aiškiai susijęs su lėtinėmis ligomis ir mirtingumu. Dabartinio tyrimo metu atliktos Europos darbo sąlygų tyrimo (EDST) duomenų analizės rezultatais negalima patvirtinti, kad dėl sėdėjimo padidėja įvairių rūšių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika. Siekiant nustatyti, ar taip yra dėl matavimo problemų, ar dėl to, kad ilgalaikis sėdėjimas savaime nepadidina raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų atsiradimo rizikos, būtina atlikti išsamesnius tyrimus.
- Visi (21) skirtingi organizaciniai ir psichosocialiniai rizikos veiksniai yra labai susiję su bent viena iš trijų nagrinėjamų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rūšių (nugaros skausmu, viršutinių galūnių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais, apatinių galūnių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais). Daugelis šių rizikos veiksnių yra susiję tik su viena iš šių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rūšių. Tai patvirtina mintį, kad kiekvienos rūšies raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams būdingi konkretūs rizikos veiksniai. Po šio tyrimo metu atliktos tiriamosios analizės turėtų būti atliekama tolesnė analizė, kad būtų galima geriau statistiškai išnagrinėti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų ir šių psichosocialinių bei organizacinių rizikos veiksnių tarpusavio sąsajų pobūdį.
- Nustatyta, kad devyni organizaciniai ir psichosocialiniai rizikos veiksniai yra labai susiję bent su dviem iš trijų nagrinėtų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų tipų: nerimas, bendras nuovargis, miego sutrikimai, menka psichinė gerovė, žodinis užgauliojimas darbe (kiekvienas iš jų susijęs su trijų tipų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais), nepageidaujamas seksualinis dėmesys darbe, energingumo trūkumas, neturėjimas pakankamai laiko darbui atlikti ir nežinojimas, ko tikimasi darbe. Kaip matyti iš 7 diagramos, kai kurių iš šių rizikos veiksnių paplitimas yra didelis, o kiti minimi ne taip dažnai.

7 diagrama. Darbuotojų, nurodžiusių, kad darbe bent ketvirtadalį darbo laiko jie susiduria su įvairiais fizinės rizikos veiksniais, procentinė dalis, ES 28, 2005, 2010 ir 2015 m.



Repetitive hand or arm movements  
Working with computers, laptops, smartphones etc  
Tiring and painful positions  
Carrying or moving heavy loads  
Low temperatures whether indoors or outdoors  
Vibrations from hand tools, machinery etc

Pasikartojantys plaštakų arba rankų judesiai  
Darbas su kompiuteriais, nešiojamaisiais kompiuteriais, išmaniaisiais telefonais ir kt.  
Varginančios ir skausmingos padėties  
Šunčių krovinių nešimas ar tvarkymas  
Žema temperatūra patalpose arba lauke  
Rankinių įrankių, mašinų ir t. t. vibracija

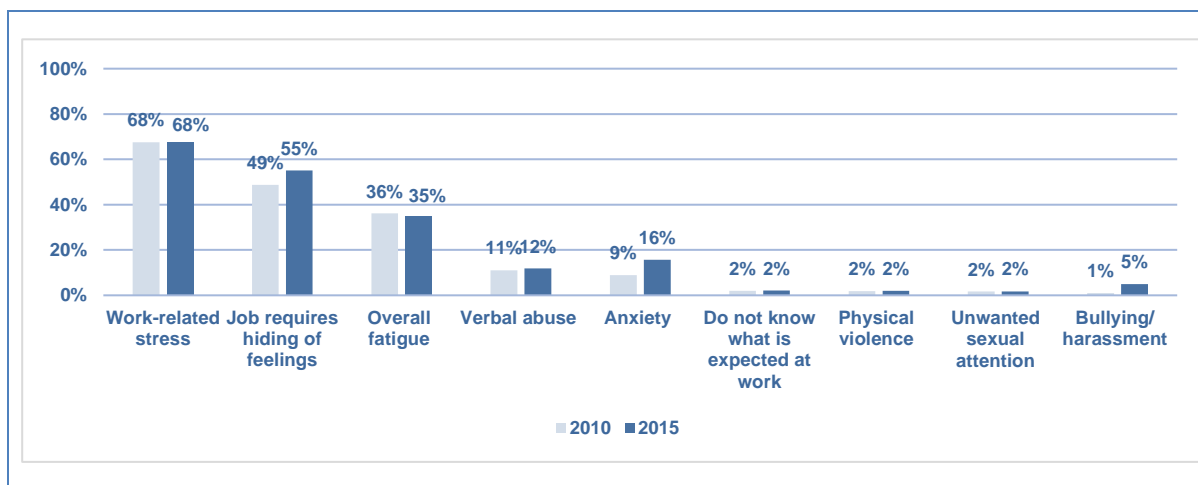
100%  
80%  
60%  
40%  
20%  
0%  
62%  
47%  
46%  
35%  
22%  
25%  
64%  
53%  
47%  
34%  
24%  
23%  
61%  
58%  
43%  
32%  
21%  
20%

100 %  
80 %  
60 %  
40 %  
20 %  
0 %  
62 %  
47 %  
46 %  
35 %  
22 %  
25 %  
64 %  
53 %  
47 %  
34 %  
24 %  
23 %  
61 %  
58 %  
43 %  
32 %  
21 %  
20 %

Pastaba. Duomenys susiję su darbuotojais, kurie dirba bent 12 valandų per savaitę.

Šaltinis – politikos tyrimų bendrovė „Panteia“, remiantis ketvirtojo (2005 m.), penktojo (2010 m.) ir šeštojo (2015 m.) Europos darbo sąlygų tyrimo (EDST) duomenimis.

8 diagrama. Darbuotojų, nurodžiusių, kad per pastaruosius 12 mėnesių jie susidūrė su įvairiomis organizacinės ir psichosocialinės rizikos rūšimis, procentinė dalis, ES 28, 2010 ir 2015 m.



Work-related stress

Job requires hiding of feelings

Overall fatigue

Verbal abuse

Anxiety

Do not know what is expected at work

Physical violence

Unwanted sexual attention

Bullying/ harassment

68%

49%

36%

11%

9%

2%

2%

2%

1%

68%

55%

35%

12%

16%

2%

2%

2%

5%

100%

80%

60%

40%

20%

0%

Stresas darbe

Darbe reikia paslėpti jausmus

Bendras nuovargis

Žodinis užgauliojimas

Nerimas

Nežinojimas, ko tikėtis darbe

Fizinis smurtas

Nepageidaujamas seksualinis dėmesys

Patyčios / priekabiavimas

68 %

49 %

36 %

11 %

9 %

2 %

2 %

2 %

1 %

68 %

55 %

35 %

12 %

16 %

2 %

2 %

2 %

5 %

100 %

80 %

60 %

40 %

20 %

0 %

Pastaba. Pakeista su nerimu susijusi tendencija (2010 m. į klausimą buvo įtrauktas žodis „depresija“; 2015 m. šis žodis buvo ištrintas).

Šaltinis – politikos tyrimų bendrovė „Panteia“, remiantis penktojo (2010 m.) ir šeštojo (2015 m.) Europos darbo sąlygų tyrimo (EDST) duomenimis.

### Su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susiję nelaimingi atsitikimai

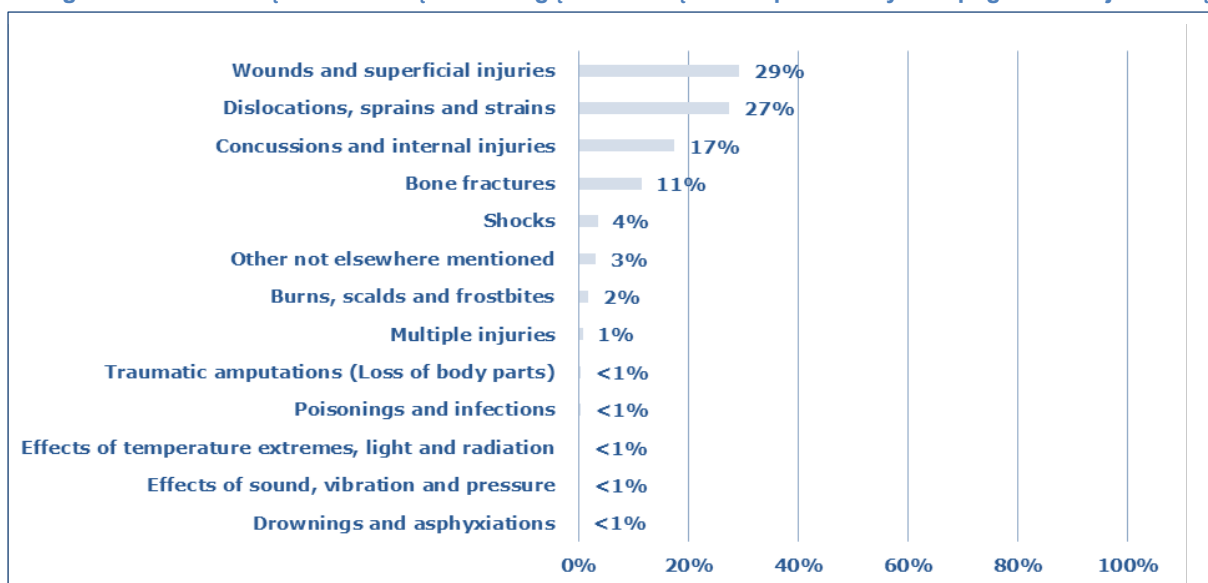
- Ūmiais raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais gali būti laikomi kelių rūšių sužalojimai, pavyzdžiui, išnirimai, sausgyslių patempimai ar pertempimai ir kaulų lūžiai.



Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Paplitimas, susijusios išlaidos ir demografiniai aspektai Europos Sąjungoje. Santrauka

- Šių rūšių nelaimingi atsitikimai sudarė 38 proc. visų mirtinų ir nemirtinų sunkių nelaimingų atsitikimų darbe. Visų pirma, išnirimai, saugyslių patempimai ir pertempimai – 27 proc. visų mirtinų ir nemirtinų su darbu susijusių sužalojimų – sudaro antrą pagal dažnumą ES 28 valstybėse narėse su darbu susijusių sužalojimų grupę (po žaizdų ir paviršinių sužalojimų). Kaulų lūžių atvejai yra retesni – 11 proc. (9 diagrama).
- Kai kuriose šalyse nelaimingų atsitikimų duomenys yra susiję su ūmiais raumenų ir kaulų sistemos problemų atvejais, pavyzdžiui, kai jos kyla pakėlus sunkius krovinius. Tokiais atvejais šių nelaimingų atsitikimų dalis yra tarp dažniausiai pasitaikančių (arba dažniausi) su darbu susijusių (-ę) nelaimingų (-i) atsitikimų (-ai).

9 diagrama. Mirtinų ir nemirtinų nelaimingų atsitikimų darbe pasiskirstymas pagal sužalojimo rūšį,



ES 28, 2016 m.

Drownings and asphyxiations	Nuskendimas ir uždusimas
Effects of sound, vibration and pressure	Garso, vibracijos ir slėgio padariniai
Effects of temperature extremes, light and radiation	Ekstremalių temperatūros svyravimų, šviesos ir spinduliuotės padariniai
Poisonings and infections	Apsinuodijimas ir infekcijos
Traumatic amputations (loss of body parts)	Trauminės amputacijos (kūno dalių praradimas)
Multiple injuries	Daugybiniai sužalojimai
Burns, scalds and frostbites	Nudegimai, nusiplikymai ir nušalimai
Other not elsewhere mentioned	Kiti kitur nenurodyti atsitikimai
Shocks	Šokas
Bone fractures	Kaulų lūžiai
Concussions and internal injuries	Smegenų sukrėtimai ir vidiniai pažeidimai
Dislocations, sprains and strains	Išnirimai, saugyslių patempimai ir pertempimai
Wounds and superficial injuries	Žaizdos ir paviršiniai sužalojimai
29%	29 %
27%	27 %
17%	17 %
11%	11 %
4%	4 %

Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Paplitimas, susijusios išlaidos ir demografiniai aspektai Europos Sąjungoje. Santrauka

3%	3 %
2%	2 %
1%	1 %
<1%	<1 %
<1%	<1 %
<1%	<1 %
<1%	<1 %
<1%	<1 %
0%	0 %
20%	20 %
40%	40 %
60%	60 %
80%	80 %
100%	100 %

Pastaba. Nemirtini (sunkūs) nelaimingi atsitikimai, apie kuriuos pranešama pagal Europos nelaimingų atsitikimų darbe statistiką (toliau – ENADS), yra nelaimingi atsitikimai, dėl kurių asmuo nebūna darbe bent keturias iššitas kalendorines dienas. Negalutinis.  $N = 3,288,581$  Šaltinis: Eurostatas, Europos nelaimingų atsitikimų darbe statistika (ENADS).

### ***Kai kuriose valstybėse narėse raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra dažniausios pripažintos profesinės ligos***

- Tarp profesinėms ligoms registruoti naudojamų nacionalinių kompensavimo ir ataskaitų teikimo sistemų esama didelių institucinių skirtumų.
- Pripažintų ligų sąrašai ir pripažinimo praktika valstybėse narėse labai skiriasi.
- Šiuo metu pripažintų ir kompensuojamų profesinių ligų pobūdis ir pasiskirstymas toli gražu neatspindi faktinio darbuotojų sveikatos pablogėjimo dėl su jų darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų.
- Nacionaliniu lygmeniu surinkti duomenys rodo, kad Ispanijoje, Italijoje ir Prancūzijoje raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra dažniausios pripažintos profesinės ligos.
- Tarp visų pripažintų su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusių profesinių ligų atvejų yra daugiau su moterimis nei vyrais ir daugiau su vyresnio amžiaus darbuotojais nei jaunesniais darbuotojais susijusių atvejų (remiantis valstybių narių lygmeniu surinktais duomenimis ir nepaisant šalių tarpusavio skirtumų).

### ***Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų poveikis***

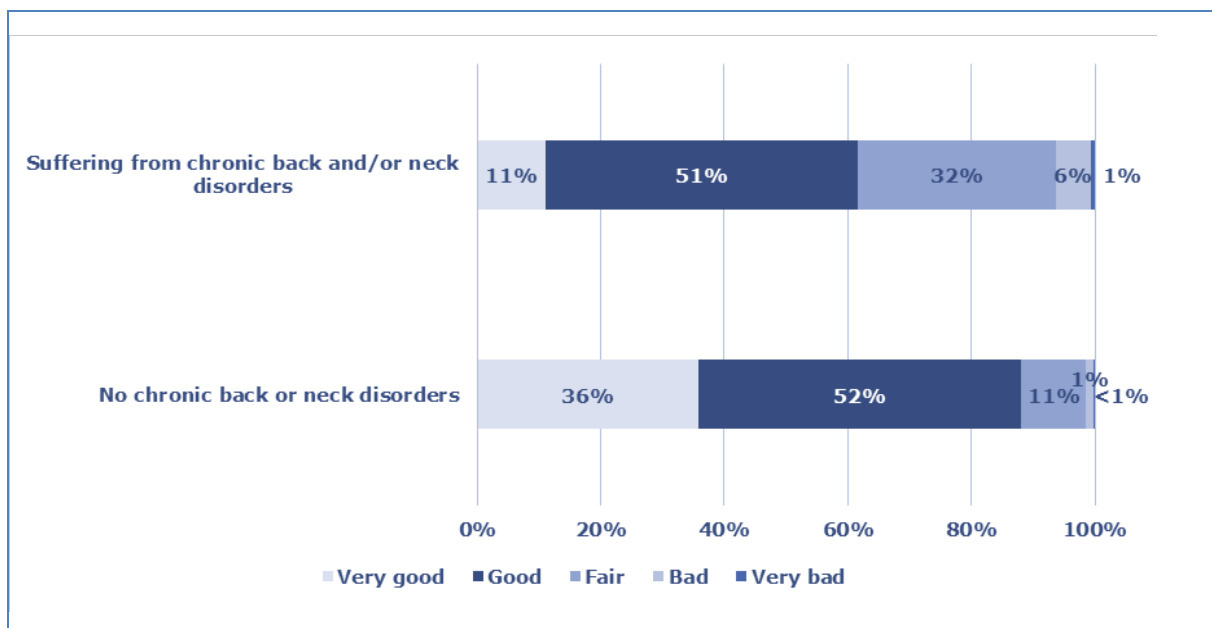
Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai kelia didelį susirūpinimą visų pirma dėl to, kad jie daro poveikį bendrajai daugelio darbuotojų sveikatos būklei, ir, antra, dėl ekonominio poveikio įmonėms ir finansinių bei socialinių išlaidų Europos šalims.

Pagrindinės su bendra ES darbuotojų sveikatos būkle susijusios išvados yra šios:

- Didžiosios daugumos raumenų ir kaulų sistemos nusiskundimų turinčių darbuotojų sveikatos būklė yra gera arba labai gera. Tai rodo, kad asmenų nurodyti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai apima ne tik sunkius raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus, bet ir ne tokius sunkius atvejus. Tai taip pat, nors ir mažesniu mastu, taikoma lėtiniais nugaros ir (arba) kaklo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams (žr. 10 diagramą).

- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai, viena vertus, ir stresas, depresija bei nerimas (psichikos sveikatos problemos), kita vertus, yra dvi dažniausios su darbu susijusios sveikatos problemos, su kuriomis susiduria ES darbuotojai (žr. 2 diagramą).
- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas siejamas su didesniu nerimu, miego problemomis ir bendru darbuotojų nuovargiu. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas taip pat susijęs su darbuotojų psichine gerove (raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai labiau paplitę tarp darbuotojų, kurių psichinės gerovės lygis yra žemesnis). Šios sąsajos yra būdingos viršutinių galūnių, apatinių galūnių ir nugaros raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams.
- Be raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, darbuotojai taip pat gali susidurti su nerimu, bendru nuovargiu, miego sutrikimais ir (arba) psichinės gerovės stoka. Kai kuriais atvejais raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai gali net sukelti šias sveikatos problemas arba jas pasunkinti. Tačiau priežastinis ryšys taip pat galėtų būti kitoks – didelis nerimas, bendras nuovargis ir miego sutrikimai gali paskatinti skųstis raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais arba pasunkinti jau esamus sutrikimus.

**10 diagrama.** Darbuotojų, nurodžiusių, kad jų bendra sveikata yra labai gera, gera, patenkinama, bloga arba labai bloga dėl to, kad per pastaruosius 12 mėnesių buvo arba nebuvo lėtinių nugaros arba kaklo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų, procentinė dalis, ES 28, 2014 m.



No chronic back or neck disorders	Nėra lėtinių nugaros ar kaklo sutrikimų
Suffering from chronic back and/or neck disorders	Patiria lėtinius nugaros ir (arba) kaklo sutrikimus
Very good	Labai gera
36%	36 %
11%	11 %
Good	Gera
52%	52 %
51%	51 %
Fair	Vidutiniška
11%	11 %
32%	32 %
Bad	Bloga

Su darbu susiję raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Paplitimas, susijusios išlaidos ir demografiniai aspektai Europos Sąjungoje. Santrauka

1%	1 %
6%	6 %
Very bad	Labai bloga
<1%	<1 %
1%	1 %
0%	0 %
20%	20 %
40%	40 %
60%	60 %
80%	80 %
100%	100 %

Pastaba. Rezultatai pagrįsti asmenų, kurie dirba arba turi tam tikrą profesiją, įskaitant neatlyginamą darbą šeimos verslui arba namų ūkiui, atlieka pameistrystę arba apmokamą stažuotę ir pan., tyrimo rezultatais.

N = 127,338

Šaltinis – politikos tyrimų bendrovė „Panteia“, remiantis antrojo (2014 m.) Europos sveikatos tyrimo apklausos būdu (angl. EHIS – *European Health Interview Survey*) duomenimis.

Tikrąjį su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusių išlaidų ir naštos mastą įvertinti ir palyginti ES lygmeniu sunku. Įvairūs rodikliai, naudojami siekiant aiškiau įvertinti išlaidas ir našta, apima dėl sveikatos sutrikimų prarastus metus (toliau – DALY, angl. DALY – *disability-adjusted life years*), neatvykimą į darbą ir įmonių gamybos bei našumo nuostolius.

- DALY apskaičiuojami kaip metų, prarastų dėl sveikatos sutrikimų, negalios ar ankstyvos mirties, skaičius ir atspindi ligų poveikį plačiajai visuomenei tiek gyvenimo kokybės, tiek mirties atžvilgiu. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai bendrai sudaro papildomus 15 proc. viso (dėl sveikatos sutrikimų prarastų) gyvenimo metų, prarastų dėl su darbu susijusių sužalojimų ir ligų, skaičiaus.
- Nebuvimas darbe dėl raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų sudaro didelę prarastų darbo dienų dalį ES valstybėse narėse. 2015 m. daugiau nei pusė (53 proc.) raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turinčių darbuotojų nurodė per praėjusius metus nebuvę darbe, o tai yra gerokai daugiau, palyginti su sveikatos problemų neturinčių darbuotojų dalimi (32 proc.). Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turintys darbuotojai ne tik dažniau nebūna darbe, bet ir (atsižvelgiant į jų nebuvimą) vidutiniškai nebūna darbe ilgesnį laikotarpį. Pavyzdžiui, 26 proc. lėtiniais raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais sergančių ir kitų sveikatos problemų turinčių darbuotojų nurodo, kad per praėjusius metus jie nebuvo darbe daugiau kaip aštuonias dienas, o tai yra gerokai daugiau, palyginti su 7 proc. sveikatos problemų neturinčių darbuotojų.
- Atskirų valstybių narių lygmeniu yra padaryta keletas tyrimų, kurių rezultatai rodo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų poveikį ekonomikai (našumo sumažėjimą ir didesnes socialines išlaidas). Pavyzdžiui, 2016 m. Vokietijoje nuostoliai dėl raumenų ir kaulų sistemos bei jungiamųjų audinių sutrikimų sudarė 17,2 mlrd. EUR (17,200 mln. EUR) gamybos nuostolių (darbo sąnaudomis pagrįstų gamybos nuostolių) ir 30,4 mlrd. EUR bendrosios pridėtinės vertės nuostolių (darbo našumo nuostolių). Tai sudaro atitinkamai 0,5 proc. ir 1,0 proc. Vokietijos bendrojo vidaus produkto (BVP).

## **Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija**

Europos įmonių apklausoje apie naują ir kylančią riziką<sup>4</sup> (toliau – ESENER) pateikiama tam tikrų įžvalgų apie šiuo metu darbdavių teikiamas su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos priemones:

- Dauguma darbuotojų dirba įmonėse, kuriose taikoma viena ar kelios prevencinės priemonės, įskaitant aprūpinimą ergonomine įranga, skatinimą daryti reguliarias pertraukas nepatogiose darbo padėtyse dirbantiems žmonėms ir užduočių kaitaliojimą siekiant sumažinti pasikartojančius judesius. Šios priemonės taikomos visų sektorių ir visų dydžių įmonėse. Tačiau įmonės dydžio kategorija turi aiškų poveikį: kuo didesnė įmonė, tuo daugiau prevencinių priemonių.
- Įmonių, taikančių politiką, kuria siekiama padėti darbuotojams grįžti į darbą po ilgalaikio nebuvimo dėl ligos, dalis ES 28 valstybėse narėse labai skiriasi. Didelė procentinė dalis Jungtinės Karalystės (97 proc.), Nyderlandų (92 proc.), Suomijos (93 proc.) ir Švedijos (95 proc.) darbuotojų dirba įmonėse, kurios darbuotojams teikia paramą, siekdamas padėti jiems grįžti į darbą po ilgalaikės ligos. Tokių darbuotojų procentinės dalys Estijoje (27 proc.) ir Lietuvoje (19 proc.) yra gerokai mažesnės už ES 28 vidurkį (73 proc.).
- Investicijos į prevencines priemones yra ypač naudingos, nes įrodyta, kad jos – veiksmingos. Šalių ir sektorių, kuriuose taikoma daugiau prevencinių priemonių, darbuotojai rečiau skundžiasi raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais. Darbuotojų, nurodančių, kad patiria nugaros skausmus, procentinė dalis sumažėja nuo 51 proc. (tų šalių ir sektorių, kuriuose taikomos vidutiniškai 1–3 prevencinės priemonės) iki 31 proc. (tų šalių ir sektorių, kuriuose taikomos vidutiniškai 5–6 prevencinės priemonės). Apatinių galūnių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimo tendencija yra panaši.

## **Politikos gairės**

Remiantis šio tyrimo išvadomis šiame skyriuje pateikiamos kelios gairės prevencijos veiksams.

### **Reikalingas integruotas ir suderintas požiūris į raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus**

- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus gali lemti įvairių rizikos grupių veiksniai, įskaitant fizinius, organizacinius, psichosocialinius, socialinius ir demografinius bei individualius. Dažniausiai šie veiksniai sąveikauja tarpusavyje. Dėl šių priežasčių geriausias būdas kovoti su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais yra taikyti suderintą požiūrį.
- Tyrimais nustatyta, kad pavienėmis priemonėmis grindžiami intervenciniai veiksmai yra ne tokie veiksmingi siekiant užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams. Vienam rizikos veiksmui atskirai pašalinti skirti veiksmai tikriausiai bus ne tokie veiksmingi kaip prieš keletą veiksmių nukreiptų veiksmų derinys. Šių rūšių intervenciniai veiksmai dažnai vadinami „holistiniais“ arba „integruotais“.
- Integruotas požiūris į prevenciją, regis, yra sėkmingiausia strategija. Įgyvendinti šią strategiją reikia pradėti nuo raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos nustatymo. Politikos formuotojai turėtų daugiausia dėmesio skirti praktinių rizikos vertinimo priemonių ir vadovų, kurie gali būti gana paprasti ir sudaryti iš elementų, kuriais susiejami keli šioje ataskaitoje paminėti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksniai, tekimui.
- Kuo didesnė įmonė, tuo daugiau prevencinių priemonių ji taiko. Tai rodo, kad rengiant politiką labai mažoms ir mažosioms įmonėms reikia skirti daugiau dėmesio. Praktiniai vadovai ir rizikos vertinimo priemonės turėtų būti orientuoti į konkrečius poreikius ir problemas, su kuriais

<sup>4</sup> ESENER apklausa taikoma įmonėse, kuriose dirba 5 ar daugiau darbuotojų, darbuotojams.

susiduria mažesnės įmonės ir įstaigos (kai tai susiję su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija jų patalpose).

- Sėkmingas ir integruotas požiūris gali būti ypač naudingas, kai jis taikomas kaip dalyvaujamas požiūris, įtraukiant pačius darbuotojus.
- Siekiant skatinti ir skleisti šį labiau integruotą ir dalyvavimu grindžiamą požiūrį, reikėtų imtis veiksmų didinant informuotumą ir perduodant žinias apie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus (jų priežastis, poveikį ir prevencines priemones). 2020–2022 m. saugių darbo vietų kampanija tema „Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija“ (ir (arba) panašios kampanijos) turėtų būti galimybė tai įgyvendinti.
- Visi viršutinių ir apatinių galūnių ir nugaros raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai yra raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų pavyzdžiai. Tačiau skiriasi jų atsiradimo būdas, rizikos laipsnis, poveikio sveikatai būdas ir priemonių, kurių reikia imtis siekiant užkirsti jiems kelią, rūšys. Į tai reikėtų atsižvelgti, rengiant intervencinius veiksmus ir politiką. Praktiškai tai reiškia, kad kiekvienos rūšies raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams reikia tikslinių intervencinių veiksmų.
- Atsižvelgiant į daugialypį raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus lemiančių veiksnių pobūdį, su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos priemonės turėtų būti derinamos su profesinės sveikatos skatinimo požiūriu, kurio tikslas – skatinti gerą raumenų ir kaulų sistemos sveikatą darbo vietoje (taip pat žvelgiant platesniu visuomenės sveikatos aspektu).

### **Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnių poveikis**

- Darbuotojai paprastai susiduria su įvairių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnių deriniu. Pavyzdžiui, šiame tyrime atlikta fizikinių rizikos veiksnių grupių analizė rodo, kad tam tikri rizikos veiksnių deriniai pasitaiko dažniau nei kiti. Tokios išvados galėtų turėti svarbių pasekmių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijai. Būsimoose tyrimuose turėtų būti nuodugniau nagrinėjami šie konkretūs su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais susijusių rizikos veiksnių (taip pat sveikatos problemų) deriniai. Pavyzdžiui, atliekant tolesnius tyrimus, būtų galima nustatyti, koku mastu šie skirtingi rizikos veiksniai (arba sveikatos problemos) sustiprina vienas kito poveikį ir kaip būtų galima užkirsti kelią šiam didinamajam poveikiui.
- Sėdimasis darbas ir darbas su kompiuteriu konkrečiai susijęs su raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais ir gali kelti pavojų sveikatai (širdies ir kraujagyslių patologijos, vėžys, diabetas ir t. t.), todėl reikia užkirsti kelią šiai profesinei rizikai, ypač todėl, kad darbo vietoje sėdima vis daugiau.
- Labai dažnai organizaciniai ir psichosocialiniai rizikos veiksniai darbo vietos lygmeniu vertinami atskirai, daugiausia dėmesio skiriant tik streso padariniams psichikos sveikatai, neatsižvelgiant į jų poveikį kitai rizikai ar kitoms sveikatos problemoms, pvz., raumenų ir kaulų skausmui. Kadangi darbuotojai vienu metu susiduria su keliais raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksniais, atliekant rizikos vertinimą turėtų būti vengiama vienpusiškų rizikos ir rezultato metodų (grindžiamų vieno rizikos veiksnio ir vieno rezultato rodiklio tarpusavio ryšiu), vietoj to pasirenkant labiau holistinį požiūrį. Iššūkis yra perkelti esamas žinias į darbo vietas, kad būtų galima apjungti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos vertinimo ir psichosocialinės rizikos vertinimo procesus. Darbdaviams ir darbuotojams darbo vietoje turėtų būti teikiamos šiuos aspektus apimančios gairės ir rizikos valdymo priemonės.
- Psichosocialinės rizikos veiksniai, pavyzdžiui, stresas, nerimas, miego sutrikimai ir psichikos gerovė, gali turėti įtakos raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų atsiradimui. Tačiau tyrimai rodo, kad jie turi itin didelės įtakos raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų lėtiniam progresui, t. y. jų tapimui iš ūminių (išgydomų) lėtiniais. Tai reiškia, kad vertinant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų riziką ir užkertant jai kelią (pirminė prevencija), ypač kai pasireiškia pirmieji raumenų ir kaulų skausmo simptomai, reikia atsižvelgti į psichosocialinius rizikos veiksnis.
- Gerindamos darbo organizavimą ir socialinę aplinką, įmonės taip pat prisideda prie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos. Svarbu didinti informuotumą darbo vietoje apie šias tarpusavio sąsajas ir skatinti atsakingus asmenis pagalvoti apie raumenų ir kaulų sistemos

sutrikimų prevenciją keičiant darbo organizavimo modelius arba užkertant kelią psichosocialinės rizikos poveikiui.

## ***Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas tarp šalių, sektorių ir profesijų skiriasi, taip pat atsižvelgiant į socialinius ir demografinius aspektus***

- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimas įvairiais lygmenimis (nacionaliniu, sektorių, organizaciniu ir asmeniniu) labai nevienodas. Todėl šiems skirtumams išsiaiškinti būtina atlikti daugiau tyrimų.
- Nacionaliniai raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais besiskundžiančių darbuotojų skaičiaus skirtumai rodo, kad politika ir strategijos, kuriomis siekiama užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams, turi būti pritaikytos ir priderintos prie konkrečių šalies nacionalinių aplinkybių.
- Atsižvelgiant į skirtingą raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimą, tipą ir sunkumą tarp sektorių, taip pat atrodo logiška kurti konkrečioms sektoriams skirtus metodus raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemai spręsti. Tokie metodai apimtų konkrečių sektorių standartų, rizikos vertinimo priemonių ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų katalogų (įskaitant konkrečiai sektoriaus raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikai pritaikytas prevencines ir apsaugos priemones) taikymą.
- Diferencijuoti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų paplitimo pagal lytį, amžių ir išsilavinimo lygį duomenys rodo, kad, siekiant geriau užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams ir juos valdyti, reikia taikyti metodus ir (arba) atlikti tokius rizikos vertinimus, kurie atspindėtų įvairovę. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija turėtų būtų vykdoma laikantis įtraukaus ir diferencijuoto požiūrio, atspindinčio vis didėjančią darbuotojų įvairovę. Toks visapusiškas metodas greičiausiai apims veiksmus, kuriais siekiama didinti informuotumą apie tai, kad šie metodai reikalingi raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problemai spręsti, ir parengti konkrečias gaires bei praktines priemones, kuriomis būtų sprendžiama ši problema, siekiant remti ir orientuoti darbdavius ir darbuotojus darbo vietoje. Labai rekomenduojama parengti politiką ir sistemas tokioms iniciatyvoms remti.
- Trys su amžiumi susiję pokyčiai, stiprinantys vienas kito poveikį, yra su amžiumi didėjanti raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizika, visuomenės senėjimas ir didesnis pensinis amžius. Tai rodo, kad būtina imtis konkrečių priemonių. Siekiant užtikrinti darbo tvarumą, svarbu užkirsti kelią rizikos veiksnių, skatinančių su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų atsiradimą, poveikiui. Todėl, atsižvelgiant į darbo jėgos senėjimą, darbuotojų saugos ir sveikatos (toliau – DSS) strategijose ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas bendram fizinių ir psichologinių pavojų poveikiui darbuotojams, nes nuo jo priklauso visų darbuotojų užimtumo tvarumas.

## ***Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų poveikis***

- Raumenų ir kaulų sistemos nusišikundimų turintys darbuotojai darbe nebūna dažniau nei sveikatos problemų neturintys darbuotojai. Todėl labai svarbu imtis pirminės prevencijos veiksmų. Tačiau ligos arba nebuvimo darbe atveju taip pat svarbu imtis priemonių, padedančių darbuotojui reabilituotis ir sugrįžti į darbą, kad jis sugrįžtų į darbą kuo greičiau ir išvengtų negalios ir (arba) profesinės ligos arba kad tokios ligos rizika būtų kuo mažesnė.
- Dėl to taip pat svarbu imtis ankstyvos intervencijos priemonių. Ankstyva intervencija, padedanti kuo labiau sumažinti negalią ir susigrąžinti sveikatą, gali padėti realiai sutaupyti lėšų sveikatos, socialinės gerovės srityse ir sumažinti nebuvimo darbe atvejų skaičių. Didelė dalis raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų yra trumpalaikiai (arba ūminiai), todėl darbuotojai, tik pasireiškus pirmiesiems simptomams, sveikatai atgauti galėtų imtis paprastų priemonių. Kuo greičiau

raumenų ir kaulų sistemos sutrikimas suvaldomas, tuo mažiau tikėtina, kad jis taps lėtine liga, lemiančia ilgalaikį darbuotojo nebuvimą darbe.

- Tiems, kas rūpinasi darbuotojų sauga ir sveikata, tenka svarbus vaidmuo – padėti lėtinių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų turintiems darbuotojams išlikti darbingiems ir užtikrinti, kad darbas nepasunkintų šių skausmingų ligų. Nedarbingumo dėl ligos ir negalios finansavimo sistemų išlaidos turėtų skatinti kurti rehabilitacijos ir grįžimo į darbą sistemas, nes tokios išlaidos yra didelė našta socialinės apsaugos sistemoms.

## Pagrindinės mintys

- Daugiau kaip pusė ES darbuotojų skundžiasi raumenų ir kaulų sistemos sutrikimais, ir šių sutrikimų poveikis neturėtų būti nuvertinamas.
- Su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų problema pripažinta ir sprendžiama Europos lygmeniu, tačiau prevencijos srityje reikia dėti daugiau pastangų.
- Naujos (labai skirtingo pobūdžio) tendencijos ir pokyčiai daro arba gali daryti įtaką (teigiamą arba neigiamą) ES darbuotojų raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų rizikos veiksnių poveikiui – senėjanti visuomenė ir darbo jėga, didėjantis užimtumas paslaugų sektoriuje, nauji verslo modeliai ir užimtumo formos, naujos darbo organizavimo formos, skaitmeninimas, sėdimasis darbas ir t. t. Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos priemonės reikės pritaikyti prie šių naujų tendencijų ir pokyčių.
- Siekiant skatinti tvaresnių ir sveikesnių darbo vietų kūrimą, pastangos užkirsti kelią raumenų ir kaulų sistemos sutrikimams įmonių lygmeniu turi būti paremtos pokyčiais ir (arba) pastangomis politiniu, socialiniu ir ekonominiu lygmenimis (reguliavimo aspektai, sveikatos politika, rinkos sąlygos, ekonomikos sektorių organizavimas ir t. t.).
- Tradiciškai vykdant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją daugiausia dėmesio skiriama fizinių ir (arba) biomechaninių rizikos veiksnių prevencijai. Atlikus tyrimus nustatyta, kad vykdant raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevenciją taip pat reikia atsižvelgti į organizacinius ir psichosocialinius rizikos veiksnius. Dabartinis uždavinys – perduoti šias žinias į darbo vietas (rengiant kampanijas, praktines priemones, gaires ir t. t.).
- Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencija turėtų būti vykdoma laikantis įtraukaus ir diferencijuoto požiūrio, atspindinčio vis didėjančią darbuotojų įvairovę.
- Atsižvelgiant į daugialypį raumenų ir kaulų sistemos sutrikimus lemiančių veiksnių pobūdį, su darbu susijusių raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų prevencijos priemonės turėtų būti derinamos su profesinės sveikatos skatinimo požiūriu, kurio tikslas – skatinti gerą raumenų ir kaulų sistemos sveikatą darbo vietoje.
- Remiantis statistiniais duomenimis, raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai ir psichikos sveikatos problemos (stresas, depresija ir nerimas) yra vienos svarbiausių DSS sveikatos problemų Europoje. Ši ataskaita (patvirtinanti kitų tyrimų ir (arba) tyrimų rezultatus) rodo, kad minėtos abiejų rūšių sveikatos problemos gali būti arba dažnai yra susijusios ar susiejamos (net jei šių tarpusavio sąsajų pobūdžio negalima paaiškinti, bent statistiškai). Tai turi svarbių padarinių prevencijai. Šių dviejų rūšių sveikatos problemoms spręsti reikia skatinti taikyti labiau suderintus metodus.



**Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra (EU-OSHA)** padeda užtikrinti, kad Europa taptų saugesne, sveikesne ir našesne vieta dirbti. Agentūra tiria, renka ir platina patikimą, apibendrintą ir objektyvią informaciją apie saugą ir sveikatą ir rengia informuotumo didinimo kampanijas visoje Europoje. 1994 m. Europos Sąjungos įsteigta agentūra įsikūrusi Bilbao mieste, Ispanijoje. Ji suvienija Europos Komisijos, valstybių narių vyriausybių, darbdavių ir darbuotojų organizacijų atstovus, taip pat geriausius visų ES valstybių narių ir kitų šalių specialistus.

**Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra**

Santiago de Compostela 12, 5th floor

E48003 Bilbao, Ispanija

Tel. +34 944358400

Faks. (+34) 944358401

El. paštas:[information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

<http://osha.europa.eu>



Publications Office