

71
EL

FACTS

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

Εισαγωγή στις μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία

Γιατί οι μυοσκελετικές παθήσεις αποτελούν τη συνήθη προτεραιότητά μας;

Οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) είναι το συνηθέστερο πρόβλημα που σχετίζεται με την εργασία στην Ευρώπη. Σχεδόν 24% των εργαζομένων στην Ευρώπη των 25 αναφέρουν ότι υποφέρουν από πόνους στη ράχη και την οσφυϊκή χώρα και 22% διαμαρτύρονται για μυαλγίες. Και οι δύο παθήσεις είναι πιο διαδεδομένες στα νέα κράτη μέλη, με ποσοστά 39 και 36% αντίστοιχα⁽¹⁾. Οι ΜΣΠ δεν προκαλούν ταλαιπωρία και απώλεια εισοδήματος μόνο στον ίδιο τον εργαζόμενο, αλλά έχουν κόστος και για τις επιχειρήσεις και τις εθνικές οικονομίες. Οποιοσδήποτε εργαζόμενος μπορεί να προσβληθεί, ωστόσο οι ΜΣΠ μπορούν να προληφθούν με την αξιολόγηση της κάθε εργασίας, την εφαρμογή μέτρων πρόληψης και την επαλήθευση της αποτελεσματικότητάς τους σε βάθος χρόνου.

«Μειώστε την καταπόνηση» είναι το θέμα της ευρωπαϊκής εκστρατείας του 2007 για τις μυοσκελετικές παθήσεις. Η εκστρατεία θα προωθήσει τις δράσεις σε σχέση με τις ΜΣΠ που δρομολογήθηκαν κατά τη διάρκεια της πρώτης ευρωπαϊκής εβδομάδας το 2000, με θέμα «Αντιμετωπίστε τις ΜΣΠ στην εργασία» (Turn your back on MSDs) με τη συμμετοχή όλων των κρατών μελών της ΕΕ και των χωρών ΕΖΕΣ.

Τι είναι οι ΜΣΠ;

Οι μυοσκελετικές παθήσεις που σχετίζονται με την εργασία είναι βλάβες μερών του σώματος όπως οι μύες, οι σύνδεσμοι, οι τένοντες, οι αρθρώσεις, τα νεύρα, τα οστά και τα αγγεία, οι οποίες προκαλούνται ή επιδεινώνονται κατά κύριο λόγο από την εργασία και από τις επιπτώσεις του άμεσου εργασιακού περιβάλλοντος.

Οι περισσότερες ΜΣΠ που σχετίζονται με την εργασία είναι συσσωρευτικές παθήσεις, που οφείλονται στην επαναλαμβανόμενη έκθεση σε καταπονήσεις υψηλής ή χαμηλής έντασης για μεγάλη χρονική περίοδο. Ωστόσο, οι ΜΣΠ μπορούν επίσης να είναι οξείες τραυματισμοί, π.χ. κατάγματα, που επέρχονται στη διάρκεια ενός ατυχήματος.

Οι εν λόγω παθήσεις προσβάλλουν κυρίως τη ράχη, τον αυχένα, τους ώμους και τα άνω άκρα, αλλά μπορεί να εκδηλωθούν και στα κάτω άκρα. Ορισμένες ΜΣΠ, όπως το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, παρουσιάζουν σαφείς ενδείξεις και συμπτώματα. Άλλες εκδηλώνονται μόνο με πόνο ή ενοχλήσεις χωρίς ένδειξη σαφούς, συγκεκριμένης πάθησης.

Ποιοι παράγοντες μπορεί να συμβάλουν στην εκδήλωση ΜΣΠ;

Διάφορες ομάδες παραγόντων μπορεί να συμβάλουν στην εκδήλωση ΜΣΠ, φυσικοί και εμβιομηχανικοί παράγοντες, οργανωτικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες, ατομικοί και προσωπικοί παράγοντες (βλέπε πίνακα 1). Μπορούν δε να λειτουργούν μεμονωμένα ή συνδυαστικά.

Πίνακας 1 — Παράγοντες που συμβάλουν δυναμικά στην εκδήλωση ΜΣΠ

Φυσικοί παράγοντες:

- Άσκηση δύναμης, π.χ. ανύψωση, μεταφορά, έλξη, ώθηση, χρήση εργαλείων

- Επαναλαμβανόμενες κινήσεις
- Επίπνες και στατικές στάσεις, π.χ. με τα χέρια πάνω από το επίπεδο των ώμων ή παρατεταμένη καθιστική ή όρθια στάση
- Τοπική άσκηση πίεσης σε εργαλεία και επιφάνειες
- Δονήσεις
- Κρύο ή υπερβολική ζέση
- Κακός φωτισμός, ικανός π.χ. να προκαλέσει ατύχημα
- Υψηλά επίπεδα θορύβου, τα οποία π.χ. δημιουργούν ένταση στο σώμα

Οργανωτικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες:

- Απαιτητική εργασία, έλλειψη ελέγχου επί των εκτελούμενων καθηκόντων και χαμηλός βαθμός αυτονομίας
- Χαμηλός βαθμός ικανοποίησης από την εργασία
- Επαναλαμβανόμενη, μονότονη εργασία σε έντονο ρυθμό
- Έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους, προϊστάμενους και διευθυντές

Ατομικοί παράγοντες:

- Ιατρικό ιστορικό
- Σωματική ικανότητα
- Ηλικία
- Παχυσαρκία
- Κάπνισμα

Πώς μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τις ΜΣΠ;

Για την αντιμετώπιση των ΜΣΠ απαιτείται προσέγγιση ολοκληρωμένης διαχείρισης. Η εν λόγω προσέγγιση πρέπει να περιλαμβάνει όχι μόνο την πρόληψη νέων περιστατικών, αλλά και την παραμονή στην εργασία, την αποκατάσταση και την επανένταξη των εργαζομένων που πάσχουν ήδη από ΜΣΠ.

Τα μέτρα πρόληψης πρέπει να αντιμετωπίζουν τη συνολική καταπόνηση του σώματος η οποία μπορεί να συμβάλει στην εκδήλωση ΜΣΠ. Συνήθως, δεν

Πίνακας 2 — Αντιμετώπιση των ΜΣΠ: η ευρωπαϊκή προσέγγιση⁽²⁾

Για την πρόληψη των ΜΣΠ⁽³⁾:

- Αποφύγετε τους παράγοντες κινδύνου για ΜΣΠ
- Αξιολογήστε τους κινδύνους που δεν είναι δυνατό να αποφευχθούν
- Αντιμετωπίστε τους κινδύνους στην πηγή τους
- Προσαρμόστε την εργασία στα άτομα
- Προσαρμοστείτε στην εξελισσόμενη τεχνολογία
- Αντικαταστήστε ό,τι είναι επικίνδυνο με κάτι ασφαλές ή λιγότερο επικίνδυνο
- Αναπτύξτε μια συνεκτική συνολική πολιτική πρόληψης, που θα αντιμετωπίζει τη συνολική καταπόνηση του σώματος
- Δώστε προτεραιότητα στα συλλογικά μέτρα προστασίας έναντι των μέσων ατομικής προστασίας
- Δίνετε τις κατάλληλες οδηγίες στους εργαζομένους

⁽¹⁾ Ευρωπαϊκό Ίδρυμα για τη Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας: «Fourth European working conditions survey» (4η επισκόπηση των ευρωπαϊκών συνθηκών εργασίας), 2005.

⁽²⁾ Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία: «Research on work-related low back disorders» (Έρευνα για τις παθήσεις της οσφυϊκής χώρας που σχετίζονται με την εργασία), 2000.

⁽³⁾ Με βάση την οδηγία 89/391/ΕΟΚ του Συμβουλίου, άρθρο 6 παράγραφος 2.

Για την παραμονή των εργαζομένων με ΜΣΠ στην εργασία:

- Παρέχετε αποκατάσταση
- Επανεπιδάξτε τους εργαζόμενους που πάσχουν ή έχουν νοσήσει από ΜΣΠ στην εργασία

οφείλονται σε έναν μόνο παράγοντα — λόγου χάρη, χειρωνακτική διακίνηση σπανίως είναι από μόνη της αιτία πόνου στη ράχη και την οσφυϊκή χώρα: υπάρχουν πολλοί άλλοι παράγοντες που μπορεί να συμβάλουν στην εκδήλωσή της, όπως το άγχος στην εργασία, οι δονήσεις, το κρύο και η οργάνωση της εργασίας. Κατά συνέπεια, είναι πολύ σημαντικό να αξιολογηθεί όλο το εύρος των κινδύνων για ΜΣΠ και να αντιμετωπιστούν με ολοκληρωμένο τρόπο.

Η παραμονή των εργαζομένων με ΜΣΠ στην εργασία πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της πολιτικής για τις ΜΣΠ στο χώρο εργασίας. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στις «ολοκληρωμένες» προσεγγίσεις που συνδυάζουν πρόληψη και αποκατάσταση. Ιδιαίτερα σημαντικός είναι ο ρόλος της κοινωνικής και οργανωτικής υποστήριξης προκειμένου να δοθεί στους εργαζόμενους με ΜΣΠ η δυνατότητα, αφενός, να επιστρέψουν και, αφετέρου, να παραμείνουν στην εργασία τους. Η ενεργή υποστήριξη και η συμμετοχή των εργαζομένων που βρίσκονται σε κίνδυνο αλλά και των λοιπών ενδιαφερομένων είναι σημαντική.

Τα κεντρικά σημεία της ευρωπαϊκής προσέγγισης για την αντιμετώπιση των ΜΣΠ παρατίθενται στον πίνακα 2.

Η αντιμετώπιση των ΜΣΠ είναι αποδοτική ως προς το κόστος: μια περιπτώσιολογική μελέτη από τον νοσοκομειακό τομέα ⁽⁴⁾

Η εργασία που εκτελούσαν οι εργαζόμενοι στο πλυντήριο ενός μεγάλου γενικού νοσοκομείου δημιουργούσε κινδύνους για την οσφυϊκή χώρα και τους ώμους. Η εργασία συνδύαζε υπερβολικό σκύψιμο προς τα εμπρός για την ανύψωση των στεγνών ή βρεγμένων κλινοσκεπάσμάτων, μεγάλη καταπόνηση και εργασία σε επίπονες στάσεις.

Εικόνα 1: Ο μεταφορέας τροφοδοσίας πριν από τη μετατροπή υποχρέωνε τους υπαλλήλους να εργάζονται σε επίπονες στάσεις



Πηγή: HSE, UK.

Με βάση μια εκτίμηση εργονομίας με τη συμμετοχή ειδικών, εργαζομένων και της διοίκησης, έγιναν αλλαγές, όπως τροποποιήσεις στους σταθμούς εργασίας και στον εξοπλισμό πλύσης (π.χ. επέκταση του μεταφορέα τροφοδοσίας, βλέπε εικόνα 2), εφαρμογή της εκ περιτροπής εργασίας και παροχή σχετικής πληροφόρησης στους εργαζόμενους.

⁽⁴⁾ Health & Safety Executive, UK. Ερευνητική έκθεση 491: «Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders» (Μελέτες κόστους-ωφελειών που υποστηρίζουν την αντιμετώπιση των μυοσκελετικών παθήσεων).

⁽⁵⁾ Συνδέσεις της ηλεκτρονικής πύλης του Ευρωπαϊκού Οργανισμού με την ευρωπαϊκή νομοθεσία που σχετίζεται με τις ΜΣΠ: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>· με την ευρωπαϊκή νομοθεσία που σχετίζεται με την προστασία των εργαζομένων: <http://osha.europa.eu/legislation/>· και με δικτυακούς τόπους των κρατών μελών στους οποίους μπορεί κανείς να βρει την εθνική νομοθεσία και κατευθυντήριες οδηγίες.

Η αλλαγή είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση κατά 62% των απουσιών του προσωπικού λόγω ασθένειας, την αύξηση κατά 12% της παραγωγικότητας, τη μείωση κατά 20% των πληρωμών για υπερωρίες και τη βελτίωση της διάθεσης του προσωπικού. Το συνολικό κόστος της παρέμβασης ανήλθε σε 29 030 αγγλικές λίρες (GBP): θεωρώντας ότι ο κύκλος ζωής της διαδικασίας αντιστοιχεί σε τρία χρόνια από την ημερομηνία της παρέμβασης, το καθαρό κέρδος από την παρέμβαση ανήλθε σε 209 739 GBP με περίοδο επανείσπραξης του διατεθέντος κεφαλαίου ίση με 4,38 μήνες.

Εικόνα 2: Μετά τη μετατροπή ο μεταφορέας τροφοδοσίας προεκτάθηκε, ενώ άρχισαν να χρησιμοποιούνται πλαστικοί σάκοι για τα κλινοσκεπάσματα



Πηγή: HSE, UK.

Ευρωπαϊκή νομοθεσία

Τα βασικά στοιχεία της πρόληψης των ΜΣΠ έχουν ήδη αναγνωριστεί στις ευρωπαϊκές οδηγίες, στους κανονισμούς των κρατών μελών και τις κατευθυντήριες οδηγίες καλής πρακτικής. Οι ευρωπαϊκές οδηγίες συμπληρώνονται από μια σειρά ευρωπαϊκών προτύπων (των λεγόμενων προτύπων EN), που διευκρινίζουν τις λεπτομέρειες ή καθιστούν δυνατή την εφαρμογή των οδηγιών ⁽⁵⁾.

Οι βασικές ευρωπαϊκές οδηγίες που σχετίζονται με την πρόληψη των ΜΣΠ είναι οι εξής:

- 89/391/ΕΟΚ: καλύπτει τα μέτρα για την προώθηση της βελτίωσης της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων
- 89/654/ΕΟΚ: καλύπτει τις ελάχιστες προδιαγραφές για τους χώρους εργασίας
- 89/655/ΕΟΚ: καλύπτει την καταλληλότητα του εξοπλισμού εργασίας
- 89/656/ΕΟΚ: καλύπτει την καταλληλότητα των μέσων ατομικής προστασίας
- 90/269/ΕΟΚ: καλύπτει τον προσδιορισμό και την πρόληψη των κινδύνων από τη χειρωνακτική διακίνηση φορτίων
- 90/270/ΕΟΚ: καλύπτει τις ελάχιστες προδιαγραφές ασφάλειας και υγείας κατά την εργασία σε οθόνες οπτικής απεικόνισης
- 93/104/ΕΚ: καλύπτει την οργάνωση του χρόνου εργασίας
- 98/37/ΕΚ: καλύπτει τις μηχανές
- 2002/44/ΕΚ: καλύπτει τον προσδιορισμό και την πρόληψη των κινδύνων που προέρχονται από τους κραδασμούς

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εκστρατεία για τις ΜΣΠ διατίθενται στη διεύθυνση: <http://ew2007.osha.europa.eu>.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη των ΜΣΠ και την παραμονή των εργαζομένων με ΜΣΠ στην εργασία διατίθενται στη διεύθυνση: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις δημοσιεύσεις του Ευρωπαϊκού Οργανισμού διατίθενται στη διεύθυνση: <http://osha.europa.eu/publications>.

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Τηλ. (+34) 944 79 43 60, φαξ (+34) 944 79 43 83

E-mail: information@osha.europa.eu

