



71  
ET

# FACTS

Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

ISSN 1725-7026

## Töoga seotud luu-lihaskonna vaevused

### Miks on luu-lihaskonna vaevused meie ühine prioriteet?

Luu-lihaskonna vaevused on Euroopas kõige levinum tööga seotud terviseprobleem. Ligi 24% EL-25 töötajaist kannatab seljavalu ja 22% kurdab lihaskonvulsioone. Mõlemat liiki vaevusi esineb rohkem uutes liikmesriikides – vastavalt 39% ja 36% (!). Luu-lihaskonna vaevused ei põhjusta mitte üksnes isiklike kannatusi ja sissetuleku vähenemist, vaid tekitavad kahju ka ettevõtetele ja riikide majandusele. Vaevused võivad tekkida igal töötajal; samas on luu-lihaskonna vaevusi võimalik ära hoida tööülesannete hindamise ning ennetusabinõude rakendamise ja nende tõhususe kontrollimise kaudu.

Luu-lihaskonna vaevustele pühendatud Euroopa 2007. aasta kampaania juhtumõte on „Kergenda kandamit“. Kampaania jätkab esimese, 2000. aastal toimunud Euroopa nädala „Keera selg luu-lihaskonna vaevustele“ raames algatatud luu-lihaskonna vaevustele suunatud üritusi ning sellesse on kaasatud kõik ELi liikmesriigid ja EFTA riigid.

### Mis on luu-lihaskonna vaevused?

Töoga seotud luu-lihaskonna vaevused on tööst või vahetu töökeskkonna mõjust tingitud või nende tõttu halvenevad lihaste, liigeste, kõõluste, sidemete, närvide, luude ja kohaliku vereringe häired.

Enamik töoga seotud luu-lihaskonna vaevusi on kumulatiivsed ning tulenevad suure või väikese intensiivsusega koormuse korduvast talumisest pika aja jooksul. Luu-lihaskonna vaevusteks võivad olla ka õnnetuse korral tekkivad ägedad traumad, näiteks luumurrud.

Vaevatud on tavaliselt selg, kael, õlad ja käed, kuid mõnikord ka jalad. Mõned luu-lihaskonna vaevused (nt randmetunneli sündroom) on oma konkreetset määratletud nähtude ja sümptomite tõttu spetsifilised. Teised aga ei ole, sest nad tekitavad vaid valu või ebamugavust, kuid konkreetse vaevuse selged nähud puuduvad.

### Millised tegurid võivad luu-lihaskonna vaevusi võimendada?

Luu-lihaskonna vaevusi võivad võimendada mitmesugused tegurid, sealhulgas füüsilised-füüsikalised, biomehaanilised, organisatsioonilised ja psühhosotsiaalsed ning individuaalsed ja isiklikud tegurid (vt 1. kast.). Tegurid võivad toimida eraldi või koosmõjus.

#### Kast 1. Luu-lihaskonna vaevusi tõenäoliselt võimendavad tegurid

Füüsilised-füüsikalised tegurid:

- jõu rakendamine, nt tõstmine, kandmine, tõmbamine, lükkamine, tööriistade kasutamine;
- liigutuste kordamine;

- ebamugavad ja staatilised asendid, nt käte hoidmine õlgadest kõrgemal või kestev seismine või istumine;
- tööriistade ja pindade kohtsurve;
- vibratsioon;
- külm või kuum temperatuur;
- halb valgustus (võib põhjustada nt õnnetuse);
- kõrge müratase (põhjustab kehalist pinget).

Organisatsioonilised ja psühhosotsiaalsed tegurid:

- keeruline töö, kontrolli puudumine tööülesannete üle ja vähe iseseisvust;
- madal tööga rahulolu;
- rutiinne, monotoonne, kiire tempoga töö;
- kolleegide ja juhtide toetuse puudumine.

Individuaalsed tegurid:

- varasemad haigused;
- kehaline võimekus;
- vanus;
- ülekaalulisus;
- suitsetamine.

### Kuidas luu-lihaskonna vaevustega toime tulla?

Luu-lihaskonna vaevustega toimetulekuks on vajalik lõimitud lähenemisviis. Lähenemisviis peaks arvesse võtma mitte ainult uute vaevuste ärahoidmist, vaid ka seda, kuidas hoida luu-lihaskonna vaevuste käes juba kannatavaid töötajaid tööl, korraldada nende taastusravi ja tööle naasmist.

#### 2. Kast. Luu-lihaskonna vaevustega toimetulek: Euroopa lähenemisviis (1)

Luu-lihaskonna vaevuste ennetamine (2):

- luu-lihaskonna vaevuste riskide vältimine;
- vältimatute riskide hindamine;
- riskide maandamine nende tekkeallikas;
- töö kohandamine üksikisiku järgi;
- tehniliste muutuste kohandamine;
- ohtlike tegurite asendamine ohutute või vähem ohtlikega;
- ühtse üldise ennetusstrateegia väljatöötamine, pöörates tähelepanu kogu kehale mõjuvale koormusele;
- ühiskaitsemeetmete eelistamine isikukaitsemeetmete ees;
- töötajatele asjakohaste juhiste andmine.

Luu-lihaskonna vaevustega töötajate töö hoidmine:

- taastusravi pakkumine;
- luu-lihaskonna vaevuste all kannatavate või kannatanud töötajate tööle tagasi toomine.

(1) European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, "Fourth European working conditions survey", 2005.

(2) Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur, "Research on work-related low back disorders", 2000.

(3) Vastavalt nõukogu direktiivi 89/391/EMÜ artikli 6 lõikele 2 (5).

Ennetusabinõud peaksid tähelepanu pöörama kogu kehale mõjuvale koormusele, mis võib tekitada luu-lihaskonna vaevusi. Enamasti ei põhjusta vaevusi mitte ainult üks tegur, näiteks harva on seljavalu põhjuseks ainuüksi raskuste käsitsi teisaldamine: seljavalu tekkele võivad kaasa aidata paljud muud tegurid, nt stress, vibratsioon, külm temperatuur ja töökorraldus. Seetõttu on väga oluline hinnata luu-lihaskonna vaevuste kõiki riske ning pöörata neile igakülgset tähelepanu.

Luu-lihaskonna vaevustega töötajate töö hoidmine peaks olema töökoha luu-lihaskonna vaevuste strateegia lahutamatu osa. Erilist rõhku tuleks panna mitmeid valdkondi hõlmavatele lähenemisviisidele, milles on ennetustöö ja taastusravi ühendatud. Luu-lihaskonna vaevustega töötajate tööle tagasi toomise ja töö püsivuse tagamisel on sotsiaalsel ja organisatsioonilisel toel eriti oluline roll. Ohustatud töötajate ja organisatsiooni teiste asjaosaliste aktiivne toetamine ja kaasamine on väga oluline.

Euroopa lähenemisviisi põhipunktid luu-lihaskonna vaevuste käsitlemiseks on toodud 2. kastis.

### Luu-lihaskonna vaevuste ärahoidmine on kulutõhus – juhtumiuuring haiglasektorist (\*)

Suure üldhaigla pesumajajatöötajatel oli oma tööülesannete tõttu oht saada alaselja- ja õlavigastusi. Tööülesannete hulka kuulus ülemäärane ettekummardamine kuiva ja märja pesu tõstmisel, jõu rakendamine ning ebamugavas asendis töötamine.

Joonis 1. Etteandekonveier selle algusel kujul, mis nõudis töötajailt ebamugavas asendis töötamist



Allikas: HSE, Ühendkuningriik.

Ekspertide, töötajate ja juhtkonna osalusel läbi viidud ergonoomiahinnangust lähtudes muudeti töökohti, pesumajaseadmeid (nt pikendati etteandekonveierit, vt joonist 2) ja tööülesannete rotatsiooni ning töötajatele tagasiside andmist.

Muudatuste tulemusena vähenes töötajate töölt puudumine haiguse tõttu 62%, tootlikkus tõusis 12%, ületunnitöö kulu vähenes 20% ning paranes töödistsipliin. Ümberkorralduste

kogumaksumus oli 29 030 Inglise naela; eeldades, et protsessi elutsükkel on kolm aastat, töid muudatused 209 739 Inglise naela kasu ning muudatuste tasuvusaeg oli 4,38 kuud.

Joonis 2. Muudetud etteandekonveier: konveierit pikendati ning võeti kasutusele kilest pesukotid



Allikas: HSE, Ühendkuningriik.

### Euroopa õigusaktid

Luu-lihaskonna vaevuste ennetamise põhikomponendid on juba kaasatud Euroopa direktiividesse, liikmesriikide õigussätetesse ja hea tava suunistesse. Direktiive täiendavad mitmed Euroopa standardid (EN standardid), mis sisaldavad sätestavaid üksikasju või võimaldavad direktiive rakendada (\*).

Luu-lihaskonna vaevuste ärahoidmist käsitlevad peamised Euroopa direktiivid:

- 89/391/EMÜ: hõlmab töötervishoiu ja tööohutuse parandamist soodustavaid meetmeid;
- 89/654/EMÜ: hõlmab töökohtade esitatavaid miinimumnõudeid;
- 89/655/EMÜ: hõlmab töövahendite sobivust;
- 89/656/EMÜ: hõlmab isikukaitsevahendite sobivust;
- 90/269/EMÜ: hõlmab raskuste käsitsi teisaldamisega kaasnevate ohtude kindlakstegemist ja ennetamist;
- 90/270/EMÜ: hõlmab kuvariga töötamise tervishoiu ja ohutuse miinimumnõudeid;
- 93/104/EÜ: hõlmab tööaja korraldust;
- 98/37/EÜ: hõlmab masinaid;
- 2002/44/EÜ: hõlmab vibratsioonist tulenevate ohtude kindlakstegemist ja ennetamist.

**Lisateave** luu-lihaskonna vaevuste kampaania kohta: <http://ew2007.osha.europa.eu>.

**Lisateave** luu-lihaskonna vaevuste ennetamise ning luu-lihaskonna vaevustega töötajate töö hoidmise kohta: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

**Lisateave** agentuuri väljaannete kohta: <http://osha.europa.eu/publications>.

(\*) Ühendkuningriigi tervise ja tööohutuse talituse (Health & Safety Executive, HSE) aruanne nr 491: "Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders".

(\*) Agentuuri veebilehel on luu-lihaskonna vaevusi käsitlevate Euroopa õigusaktide lingid (<http://osha.europa.eu/topics/msds/>), töötajate kaitset käsitlevate ELi õigusaktide lingid (<http://osha.europa.eu/legislation>) ning lingid liikmesriikide veebilehetele, kus on avaldatud riiklikud õigusaktid ja suunised.

### Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao, Hispaania  
Tel: (+34) 944 79 43 60, faks: (+34) 944 79 43 83  
E-post: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Euroopa Tööohutuse ja Töötervishoiu Agentuur. Taasesitamine lubatud allikale viitamise korral. Printed in Belgium, 2007

