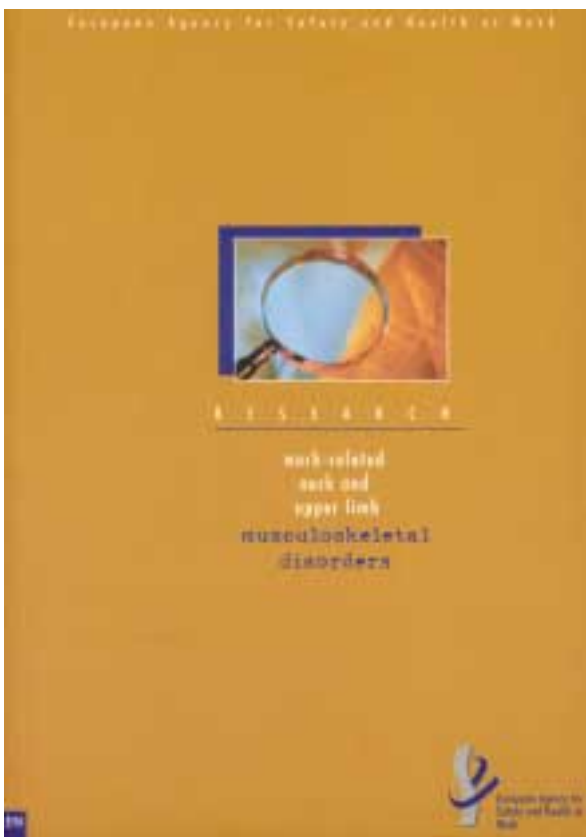




## Työperäiset niskan ja yläraajojen tuki- ja liikuntaelimistön sairaudet Tiivistelmä viraston raportista

Työperäiset niskan ja yläraajojen tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat yleisimpiä työhön liittyviä vauvoja, joista miljoonat eurooppalaiset työntekijät kärsivät kaikilla aloilla. Tässä tiedotteessa esitetään pääkohdat viraston raportista, jossa luodaan katsaus ongelman laajuuteen, syihin ja ehkäisyyn.



Työperäisiä niskan ja yläraajojen TULE-sairauksia käsittelevän raportin teetti ja julkaisi Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto. Raportissa tarkastellaan nykyistä tieteellistä tietoa näiden vauvojen syistä ja strategioita niiden käsittelemiseksi. Raportin sisällön vahvisti tieteellinen asiantuntijapaneeli. Työnantajien ja työntekijöiden edustajat sekä joukko viranomaisten edustajia EU:n jäsenvaltioista antoi myös panoksensa siihen. Työ aloitettiin Euroopan komission pyynnöstä ja sen suoritti Surreyn yliopisto Englannissa.

### Tärkeimmät johtopäätökset ja suositukset

- Nykyinen tieteellinen tietämys tarjoaa työnantajille jo tarpeeksi tietoa niiden työntekijöiden suojelemiseksi, jotka ovat suurimmassa vaarassa sairastua niskan ja yläraajojen TULE-sairauksiin.
- Tarvitaan liseäselvityksiä sellaisten yhdenmukaistettujen menetelmien aikaansaamiseksi, joilla jäsenvaltiot käsittelevät niskan ja yläraajojen TULE-sairauksia.

- Lisätutkimusta tarvitaan monissa erityiskysymyksissä.

### Ongelman laajuus

Euroopan unionissa on huomattavasti näyttöä siitä, että niskan ja yläraajojen TULE-sairaudet ovat merkittävä ongelma terveydellisestä ja liittyvien niihin liittyvien kustannusten vuoksi. Ongelma suurenee todennäköisesti edelleen, koska työntekijät joutuvat yhä enemmän alttiiksi näiden sairauksien riskitekijöille työpaikoilla.

Pohjoismaista ja Alankomaista saatujen tietojen perusteella näyttää siltä, että niskan ja yläraajojen TULE-sairauksien kustannukset ovat 0,5 – 2 % bruttokansantuotteesta.

Vaikka niskan ja yläraajojen TULE-sairaudet kohtaavat tutkimusten mukaan huomattavaa osaa kaikkien jäsenvaltioiden työntekijöistä, niiden ilmoitettu esiintyvyys näyttää vaihtelevan suuresti eri jäsenvaltioiden välillä. Eri tavoin kerättyjen ja analysoitujen tietojen vertailu on vaikeaa, eikä tiedetä paljonkaan siitä, miten luotettavaa tieto on. Silti samanlaista mallia käyttäneiden tutkimusten tuloksissa on suuria eroja. Näiden erojen syitä olisi tutkittava lisää.

### Riskiryhmät

Niskan ja yläraajojen TULE-sairauksia voi ilmetä kaikenikäisissä töissä ja kaikilla aloilla. Jotkin työntekijäryhmät näyttävät kuitenkin olevan erityisen riskialttiita.

#### Aloja, joilla työntekijät ovat erityisen riskialttiita, ovat esimerkiksi:

- maatalous, metsäteollisuus ja kalastus
- tehdastuotanto, kaivostoiminta
- koneenkäyttäjät
- käsityöammateissa toimivat, räätälit
- rakennusala
- tukkukauppa, vähittäiskauppa ja korjaustyöt
- hotellit, ravintolat ja ateriapalvelu
- sihteerit, konekirjoittajat
- lastaajat/purkajat

Niskan ja yläraajojen TULE-sairaudet näyttävät kohtaavan useammin naisia kuin miehiä heidän tekemänsä työn perusteella, ei niinkään sukupuoleen liittyvien tai muiden, henkilökohtaisten tekijöiden vuoksi. Sukupuolten erojen merkitys ja niiden vaikutukset työjärjestelmien suunnitteluun jäivät suurelta osin raportin tutkimusalueen ulkopuolelle, mutta niitä on syytä tutkia enemmän.

### Vauvojen biologinen alkuperä

On olemassa näyttöä siitä, että niskan ja yläraajojen TULE-sairauksilla on biologinen perusta. Tieteelliset tutkimukset, joissa on käytetty biomekaniikkaa, matemaattista mallintamista ja fysiologisten muutosten suoraa mittaamista, tarjoavat johdonmukaisen ja vakuuttavan todisteen siitä, että lihaksiin, hermoihin, jänteisiin ja muihin kehon kudoksiin kohdistuvien sairauksien syy on biomekaaninen.

Tietämys niskan ja yläraajojen TULE-sairauksien biologisista mekanismeista vaihtelee suuresti eri sairauksien välillä. Esimerkiksi rannekanava-oireyhtymästä tietoa on huomattavasti, kun taas joistakin muista sairauksista tarvitaan lisää tutkimusta. Tosin myös

niiden sairauksien osalta, joista tietoa ei ole yhtä paljon, on oletettavissa biologisesta alkuperästä, ja niistä tehdään parhaillaan tutkimusta.

## Niskan ja yläraajojen TULE-sairauksien työperäisyys

Tutkimuksin on osoitettu, että joidenkin niskan ja yläraajojen TULE-sairauksien ja tehdyn työn välillä on vahva positiivinen yhteys, varsinkin kun työntekijät olivat erityisen altistuneita työssä esiintyvälle riskille.

### Seuraavat työhön liittyvät tekijät lisäävät niskan ja yläraajojen TULE-sairauksien riskiä:

- huono työasento
- usein toistuvat liikkeet
- suurta käsivoimaa vaativat otteet
- käteen ja käsivarteen kohdistuva värinä
- suora kehon kudoksiin kohdistuva mekaaninen paine
- kylmä työympäristö
- miten työ on organisoitu
- miten työntekijät kokevat työn organisoinnin (psykososiaaliset työhön liittyvät tekijät)

Ei tiedetä kovinkaan paljon riskitekijöiden vuorovaikutuksesta (eli niistä yhdistelmistä ja vaikutuksista, mikä eri altisteilla on kokonaisriskiin sairastua). Tämä merkitsee, että on vaikeaa esittää täsmällisiä arvioita riskin suuruudesta, kun työntekijä altistuu useille eri riskitekijöille työpaikalla. Kuitenkin erittäin riskialttiit ryhmät voidaan ja ne pitää tunnistaa. Tämän olisi oltava ensisijaista kaikissa ehkäisystrategioissa.

Tutkimukset osoittavat, että työpaikan riskitekijöille altistumisesta johtuvan kehoon kohdistuvan biomekaanisen kuormituksen pienentäminen vähentää niskan ja yläraajojen TULE-sairauksien esiintyvyyttä. Tämä tarjoaa lisänäyttöä tehtävän työn ja näiden sairauksien välisestä yhteydestä.

## Sairauksien ehkäisymahdollisuudet

Nykyinen tieteellinen tietämys ja olemassa olevat yleiset tiedot, joita on EU:n terveyttä ja turvallisuutta koskeissa direktiiveissä ja muissa ohjeistuksissa, tarjoavat eräitä strategioita työperäisten niskan ja yläraajojen TULE-sairauksien ehkäisemiseksi. Näitä ovat esimerkiksi

- riskin arviointi
- terveystilanteen seuranta
- työntekijöille tiedottaminen
- koulutus
- ergonomiset työskentelyjärjestelmät
- väsymyksen ehkäisy.

Ergonomiset toimenpiteet merkitsevät, että koko työpaikan, laitteiden, työmenetelmien ja työn organisoinnin vaikutukseen kiinnitetään huomiota ongelmien tunnistamiseksi ja ratkaisujen löytämiseksi. Asianmukainen ergonominen toimenpide minkä tahansa yksittäisen erityisvaivan osalta ehkäisee todennäköisesti myös muita TULE-sairauksia. Tämä johtuu siitä, että joissakin näistä sairauksista on mukana samoja biologisia prosesseja.

Niiden organisaatioiden, jotka ovat jo ryhtyneet ehkäiseviin ergonomisiin toimenpiteisiin ja aloittaneet työterveysohjelmia, olisi autettava edistämään toimintaa muissa organisaatioissa. Niitä olisi myös kannustettava arvioimaan ehkäisevien ohjelmien tehokkuutta.

## Yksimielisyyden tarve EU:ssa

Nykyinen tieteellinen tietämys tarjoaa työnantajille jo tietoa riskialteimpien työntekijöiden suojelemiseksi. Raportista käy kuitenkin ilmi myös lisäneuvottelujen ja yhdenmukaistamisen tarve EU:n tasolla:

- yhdenmukaistettuja työperäisten niskan ja yläraajojen TULE-sairauksien arviointiperusteita EU:ssa ei ole vielä saatavissa
- olisi neuvoteltava lisää työperäisten niskan ja yläraajojen TULE-sairauksien riskin arvioimisesta yhdenmukaisen lähestymistavan kehittämiseksi.

## Mistä raportin saa

Raportin koko teksti on saatavissa englanniksi viraston web-sivustolta osoitteessa <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>.

Painetun raportin "Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders", Buckle, P., Devieux J., Euroopan työturvallisuus- ja työterveysvirasto, 1999, ISBN 92-828-8174-1 voi tilata Euroopan yhteisöjen virallisten julkaisujen toimistosta (EUR-OP) Luxemburgista (<http://eur-op.eu.int/>) tai sen myyntiedustajilta. Hinta on 7 euroa (ilman arvonlisäveroa).

## EU:n tiedotuskampanja tuki- ja liikuntaelinten sairauksista

"Kiitos ei-TUKI- ja Liikunta Elin- Sairaudet!" on Euroopan työterveys- ja työturvallisuusviikon aiheena. Teemaviikkoa vietetään Euroopan unionin 15 jäsenvaltiossa lokakuussa 2000. Virasto on tuottanut tiedotteita ja muita tiedotusmateriaalia teemaviikon tukemiseksi. <http://osha.eu.int/ew2000/> on suora linkki Euroopan teemaviikkoa koskeviin tietoihin.

