



A munkával összefüggő váz- és izomrendszeri problémák megelőzése

Közös prioritásunk

“Fordíts háta a munkával összefüggő váz- és izomrendszeri problémáknak”: ez a központi témája az Európai Unió 15 tagállamában 2000. októberében megrendezendő Európai Munkavédelmi Hétnek. A váz- és izomrendszeri problémák (VIP) jelentik az egyik leggyakoribb, munkával összefüggő betegséget, amely az európai munkavállalók milliőit érinti valamennyi foglalkoztatási ágazatban, több milliárd euro költséget okozva az európai munkáltatóknak (lásd az Ügynökség “Munkával összefüggő váz- és izomrendszeri problémák Európában” című tény-lapja (2)). A probléma azonban nagyrészt megelőzhető vagy csökkenthető a meglévő munkavédelmi előírások és a helyes gyakorlat útmutatók követésével.

A váz- és izomrendszeri problémák megelőzése: Az európai megközelítés

A váz- és izomrendszeri problémák az egészségkárosodás széles körét takarják. A fő csoportok a hátfájás/-sérülés és a munkával összefüggő felsővégtagi problémák, amelyeket általánosan “ismétlődő terhelési sérülések”-ként ismernek. Az alsó végtagokban szintén jelentkezhet probléma. Egyértelmű bizonyíték van arra, hogy a VIP erősen összefügg a munkavégzéssel. A VIP fizikai okai között szerepel a kézi anyagmozgatás, terhek, a rossz testtartás és a kényelmetlen mozdulatok, a nagymértékben ismétlődő mozgások, erős kézhasználat, közvetlen mechanikai nyomás a testszöveteken, rezgések, a hideg munkakörnyezet. A munkaszervezéssel összefüggő okok között szerepel a munka üteme, az ismétlődő munka, időbeosztás, fizetési rendszerek, monoton munka és a pszichoszociális munkatényezők is. A problémák egy része

bizonyos feladatokhoz vagy foglalkozásokhoz kötődik. A problémák inkább érintik a nőket, mint a férfiakat, elsősorban az általuk végzett munka jellege miatt (4).

A váz- és izomrendszeri problémák hatékony megelőzéséhez meg kell határozni a munkahely kockázati tényezőit, majd gyakorlati intézkedéseket kell tenni a kockázatok megelőzésére vagy csökkentésére. Figyelmet kell fordítani: a kockázatfelmérésre, az egészségügyi ellenőrzésre, oktatásra, a munkavállalók tájékoztatására és a velük folytatott konzultációra, az ergonómikus munkarendszerekre (az ergonómiai megközelítésbe beletartozik az egész munkahely, eszközök, munkamódszerek és munkaszervezés stb. hatásainak a vizsgálata a problémák és a megoldások meghatározása végett), valamint a kifáradás megelőzésére. A váz- és izomrendszeri problémák megelőzésének ezeket az elemeket az európai irányelvek, a tagállamok előírásai és a helyes gyakorlatról szóló útmutatók már tartalmazzák (5). A váz- és izomrendszeri problémák megelőzése szempontjából fontos európai irányelvek listája az 1. keretben található.

Megoldást találni

Ahhoz, hogy hatékony megoldást találjunk egy váz- és izomrendszeri problémára, igen fontos alaposan szemügyre venni a munkahely valódi körülményeit, mivel sok tényező munkahelyenként változik és minden munkahely más. Figyelmet kell fordítani valamennyi lehetséges kockázati tényezőre, különösen azért, mert bizonyos tényezők együttesen jelenthetnek kockázatot. Olyan megoldásokat kell kidolgozni, amelyek megfelelnek az adott munkahely speciális körülményeinek, és ehhez konzultálni kell a munkavállalókkal és azok képviselőivel a lehetséges problémákról és megoldásokról. Nincs olyan módszer, amely mindig és mindenhol működne, és szokatlan vagy komoly problémák esetében szakértői segítségre lehet szükség. Sok megoldás van azonban, amelyek célra vezető és nem költséges, és az alábbi példák bemutatják, hogyan lehet ilyen javításokat végrehajtani a gyakorlatban egyes VIP kockázati tényezők megelőzésére vagy csökkentésére.

Az európai megelőzési megközelítés kulcs elemeit a 2. keret tartalmazza.

1. keret: A váz- és izomrendszeri problémák megelőzésével kapcsolatos legfontosabb európai irányelvek:

- A 89/391 irányelv általános keretet ad a kockázat meghatározáshoz és megelőzéshez.
- A 90/269 irányelv foglalkozik a kézi anyagmozgatás kockázatainak meghatározásával és megelőzésével.
- A 90/270 irányelv foglalkozik a képernyő előtt végzett munka kockázatainak meghatározásával és megelőzésével, beleértve az eszközökre, munkakörnyezetre és számítógép-interfészre vonatkozó minimális követelményeket.
- A 89/654 irányelv a munkahelyekre vonatkozólag adja meg a minimális követelményeket, beleértve az ülőhelyeket, világítást, hőmérsékletet és a munkaállomás kialakítását.
- A 89/655 irányelv a munkaeszközök megfelelőségével foglalkozik.
- A 89/656 irányelv az egyéni védőeszközök megfelelőségével foglalkozik.
- A 98/37 irányelv a gépekről szól (a 89/392 irányelvet váltja fel).
- A 93/104 irányelv a munkaidő szervezéséről szól.
- A munkaeszközök kialakítására vonatkozó általános előírásokat európai szinten határozták meg. Ezek CEN szabványok néven ismertek. A “Gépek biztonsága – humán fizikai teljesítmény” CEN szabványsorozat vonatkozik a VIP kockázatokra is.
- Az európai irányelvekre (beleértve a teljes szöveget), a CEN szabványokra és a tagállami előírásokra vonatkozó további információk az Ügynökség weblapján adott kapcsolódásokon keresztül érhetők el.

2. keret: Az európai megelőzési megközelítés

- Küszöböljük ki a VIP kockázatokat.
- Értékeljük azokat a VIP kockázatokat, amelyeket nem lehet kiküszöbölni.
- Forrásuknál küzdjük le a VIP kockázatokat.
- Az egyénhez igazítsuk a munkát, különösen a munkahely kialakítását, a munkaeszköz és a munka- vagy termelési módszer megválasztását, különös tekintettel a monoton munka és az előre meghatározott ütemű munka megkönnyítésére, valamint azok egészségre gyakorolt hatásának csökkentésére.
- Kövessük a műszaki fejlődést.
- Helyettesítsük a veszélyest nem veszéllyel vagy kevésbé veszéllyel.
- Dolgozzunk ki egy általános megelőzési politikát, amely kiterjed a technológiára, a munkaszervezésre, a munkakörülményekre, a szociális kapcsolatokra, valamint a munkakörnyezettel összefüggő tényezők hatásaira.
- Adjunk elsőbbséget a kollektív védelmi megoldásoknak az egyéni védelmi megoldásokkal szemben.
- Adjunk megfelelő utasításokat a munkavállalóknak.

A 89/391 irányelv 6.2(5) cikke alapján



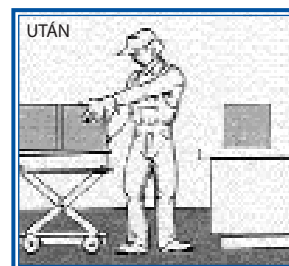
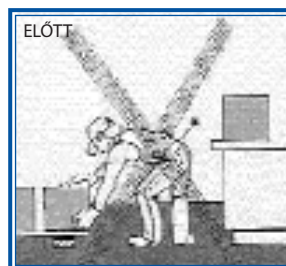
Példák: Találjunk megoldásokat a kézi anyagmozgatásra

A kézi anyagmozgatás kockázatai között szerepel a kifáradás, rossz testtartás és kicsavarodás, szűk, kényelmetlen vagy piszkos munkahelyek, nehezen kezelhető vagy súlyos terhek. A személyzet panaszai vagy a betegsabszádságon töltött napok jelzik a problémát. Vizsgáljuk meg, hogy a munka automatizálható-e, vagy át lehet-e szervezni úgy, hogy ne legyen szükség semmilyen kézi emelésre. Az összes kockázat meghatározásához figyelembe kell venni a munkakörnyezetet



Forrás: INRS (6)

A fogantyú magasságának megváltoztatása ezen a kézikocsin javítja a testhelyzetet, és csökkenti a koci tolásához szükséges erőfeszítést.



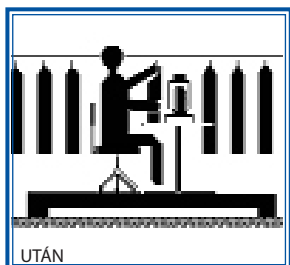
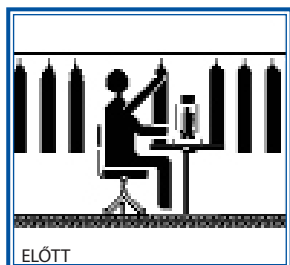
Forrás: ILO (7)

A munkavégzés magasságának megváltoztatása kiküszöböli a lehajlásos testhelyzetet ennél a lerakodási feladatnál.

Példák: Találjunk megoldásokat más váz- és izomrendszeri

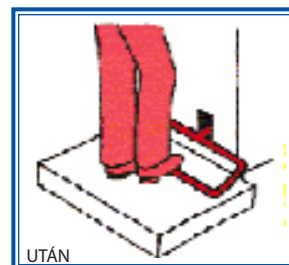
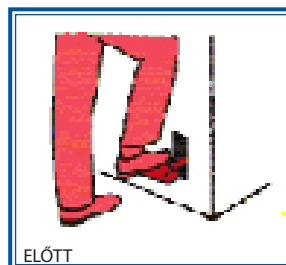
Más váz- és izomrendszeri problémák, például a felső- és alsó végtagi problémák kockázati tényezői között szerepelnek az ismétlődő mozdulatok, a kényelmetlen, erőltetett vagy csavarodó mozgások, köztük a szorítás, ütögetés vagy csapkodás, a kényelmetlen testhelyzetek, nem elegendő pihenő idő. A rezgés- vagy nyomás-expozíció és a munkahelyi

stressz ugyancsak szerepet játszhat. A rossz vagy nem megfelelő ülőhely egy másik olyan tényező, amely hátfájáshoz vagy egyéb, a munkával összefüggő fájdalmakhoz vezethet. A személyzet panaszai vagy a fájdalmak miatt munkából kieső idő, a mozgási nehézségek vagy dagadt végtagok mind valamilyen VIP problémára utalnak.



Forrás: NSC (8)

A munkahely megemlése csökkenti a kényelmetlen nyújtást a varrógépezelőknél ebben a ruhagyárban.



Forrás: FIOH (9)

A lábpedál áttervezése csökkenti az azt használó gépkezelő részéről szükséges erőfeszítést.

További információk

Az Európai Hétről és a váz- és izomrendszeri problémák megelőzéséről további információk találhatóak az Ügynökség <http://osha.eu.int> weblapján, ahonnan a kiadványok teljes szövege díjmentesen letölthető. A <http://osha.eu.int/ew2000/> című közvetlen kapcsolódás vezet el az Európai Hétről szóló információhoz. A VIP kockázataival kapcsolatos megoldásokra található példák a http://europe.osha.eu.int/good_practice/ weblapon.

További tájékoztatás/irodalom

1. "Fordíts háttal a munkával összefüggő váz- és izomrendszeri problémáknak" – Az Ügynökség tájékoztató szórólapja, Európai Hét 2000.
2. Az Ügynökség tény-lapja: "Munkával összefüggő váz- és izomrendszeri problémák Európában".
3. Az Ügynökség tény-lapja: "Munkával összefüggő nyaki és felsővégtagi váz- és izomrendszeri problémák": összefoglaló

egy Ügynökségi beszámolóról.

4. "Munkával összefüggő nyaki és felsővégtagi váz- és izomrendszeri problémák" – az Ügynökség beszámolója, 2000; elérhető a <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/> címen.
5. Az Ügynökség weblap-kapcsolódásai az EU jogszabályokhoz, <http://europe.osha.eu.int/legislation/>, és a tagállamok weblapjaihoz, ahol nemzeti előírások és útmutatások találhatóak.
6. Forrás: INRS, Franciaország, "Travail et Sécurité" (Munka és Biztonság), 1999. december, fotó: Bernard Floret.
7. Forrás: International Labour Office (Nemzetközi Munkaügyi Iroda, ILO), "Ergonomic Checkpoints" (Ergonómiai ellenőrző pontok).
8. Forrás: National Safety Council (Nemzeti Biztonsági Tanács), Illinois, USA, "Making the job easier: An ergonomics ideas book" (Tegyük a munkát könnyebbé: Ergonómiai ötletek könyve).
9. Forrás: Finnish Institute of Occupational Health (Finn Foglalkozás-egészségügyi Intézet), "Ergonomics Workplace Analysis" (Ergonómiai munkahely-elemzés), 1999.