



71  
LT

# FACTS

Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

ISSN 1725-7042

## Su darbu susiję kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai: įvadas

### Kodėl kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai mums visiems yra tokie svarbūs?

Europoje kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai (KRSP) yra labiausiai paplitusi su darbu susijusi problema. Beveik 24 proc. 25-ių ES šalių darbuotojų skundžiasi nugaros skausmais, o 22 proc. – raumenų skausmais. Šios problemos labiausiai aktualios naujosiose valstybėse narėse – su šiomis problemomis atitinkamai susiduria 39 proc. ir 36 proc. darbuotojų<sup>(1)</sup>. KRS pažeidimai ne tik sukelia skausmą ar yra pajamų praradimo priežastis, bet taip pat turi neigiamų padarinių verslui ir nacionalinei ekonomikai. Bet kurio darbuotojo KRS gali būti pakenkta, tačiau šiuo metu jau galima užkirsti kelią KRS pažeidimams atliekant darbo užduočių vertinimą, įgyvendinant prevencijos priemones ir tikrinant, ar tos priemonės vis dar tebėra veiksmingos.

„Mažinkime krūvį“ yra 2007 m. Europos kampanija, skirta KRSP. Kampanijos metu bus tęsiama kaulų ir raumenų sistemos pažeidimams skirta veikla, pradėta pirmosios Europos savaitės, vykusios 2000 m. ir pavadintos „Pamiršk KRSP“, metu, ir į ją bus įtrauktos visos ES valstybės narės bei ELPA valstybės.

### Kas yra KRSP?

Su darbu susiję kaulų ir raumenų sistemos pažeidimai yra tokių kūno dalių, kaip raumenys, sąnariai, sausgyslės, nervai, kaulai ir vietinė kraujotakos sistema, pažeidimai, kuriuos pirmiausia sukelia arba didina darbas ir tiesioginiai darbo aplinkos, kurioje dirbama, veiksniai.

Daugelis su darbu susijusių KRSP išsivysto ilgainiui ir atsiranda dėl pasikartojančio ilgalaikio didesnių ar mažesnių krovininių kilnojimo. Tačiau KRSP gali būti ir ūmūs sužalojimai, pvz., lūžiai nelaimingų atsitikimų metu.

Minėti pažeidimai dažniausiai pakenkia nugarai, kaklui, pečiams ir viršutinėms galūnėms, tačiau gali būti pažeistos ir apatinės galūnės. Kai kurie KRSP, pvz., riešo kanalo sindromas, yra specifiniai dėl aiškiai apibrėžiamų jų požymių ir simptomų. Kiti nėra specifiniai, nes jaučiamas tik skausmas arba diskomfortas, tačiau nematyti aiškaus specifinio sutrikimo.

### Kokie veiksniai lemia KRSP?

KRSP gali lemti įvairios veiksmų grupės, įskaitant fizinius ir biomechaninius veiksmus, organizacinius ir psichosocialinius veiksmus, individualius ir asmeninius veiksmus (žr. 1 lentelę). Šie veiksniai gali veikti pavieniui arba kartu.

#### 1 lentelė. Veiksniai, galintys prisidėti prie KRSP vystymosi

Fiziniai veiksniai:

- Jėgos naudojimas, pvz., kėlimas, nešimas, traukimas, stūmimas, įrankių naudojimas
- Judesių kartojimas
- Nepatogi arba nekintama poza, pvz., pakėlus rankas virš pečių lygio, ilgą stovėjimą arba sėdėjimą

- Vietinis įrankių arba paviršių spaudimas
- Vibracija
- Šaltis arba pernelyg didelis karštis
- Prastas apšvietimas, pvz., galintis sukelti nelaimingą atsitikimą
- Didelis triukšmas, pvz., sukeliantis kūno įtampą

Organizaciniai ir psichologiniai bei socialiniai veiksniai:

- Daug pastangų reikalaujantis darbas, atliekamų užduočių kontrolės stoka, per mažas savarankiškumas
- Nepakankamas pasitenkinimas darbu
- Pasikartojantis, monotoniškas, spartus darbas
- Bendradarbių, viršininkų ir vadovų pagalbos trūkumas

Individualūs veiksniai:

- Anksčiau persirgtos ligos ar patirtos traumos
- Fizinis pajėgumas
- Amžius
- Nutukimas
- Rūkymas

### Kaip spręsti su KRSP susijusias problemas?

Norint išspręsti su KRSP susijusias problemas, būtina taikyti integruotą valdymo metodą. Šis metodas turėtų apimti ne tik naujų pažeidimų prevenciją, bet ir darbuotojų, kurie jau skundžiasi KRSP, išsaugojimą darbe, jų rehabilitaciją ir reintegraciją.

Taikant prevencines priemones reikėtų atsižvelgti į visų kūno dalių apkrovą, galinčią prisidėti prie KRSP atsiradimo. Paprastai nebūna vieno šiuos pažeidimus lemiančio veiksnio, pavyzdžiui,

#### 2 lentelė. Su KRSP susijusių problemų sprendimas: europietiškas požiūris<sup>(2)</sup>

Jei norite išvengti KRSP<sup>(3)</sup>:

- Venkite KRSP rizikos
- Įvertinkite riziką, kurios neįmanoma išvengti
- Šalinkite riziką jos atsiradimo šaltinyje
- Pritaikykite darbą asmeniui
- Pristatykite prie techninės pažangos
- Pavojingą darbą pakeiskite nepavojingu ar mažiau pavojingu
- Sukurkite nuoseklią bendros prevencijos politiką, apimančią visų kūno dalių apkrovą
- Teikite pirmenybę kolektyvinėms apsauginėms priemonėms, palyginti su asmeninėms apsauginėms priemonėms
- Duokite darbuotojams atitinkamus nurodymus

Išlaikykite KRSP patyrusius darbuotojus darbe:

- Atkurkite jų darbingumą
- Darbuotojus, kurie patiria KRSP arba yra juos patyrę, vėl įtraukite į darbą

<sup>(1)</sup> Europos gyvenimo ir darbo sąlygų gerinimo fondas, „Ketvirtasis Europos darbo sąlygų tyrimas“, 2005 m.

<sup>(2)</sup> Europos darbuotojų saugos ir sveikatos agentūra, „Su darbu susijusių apatinės nugaros dalies sutrikimų tyrimas“, 2000.

<sup>(3)</sup> Remiantis Tarybos direktyvos 89/391/EEB 6 straipsnio 2 dalimi.

vien tik krovinių krovimas rankomis retai sukelia nugaros skausmus: esama daugelio kitų veiksnių, kurie gali prisidėti prie jų atsiradimo, pvz., stresas, vibracija, šaltis ir darbo organizavimas. Todėl labai svarbu įvertinti visus KRSP rizikos veiksnius ir visapusiškai spręsti atitinkamas problemas.

KRSP patyrusių darbuotojų išsaugojimas darbe turėtų būti sudedamoji darbo vietos KRSP politikos dalis. Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas įvairialypiems metodams, kuriuos taikant būtų derinama prevencija ir darbingumo atkūrimas. Labai svarbus socialinės ir organizacinės paramos vaidmuo suteikiant KRSP patyrusiems darbuotojams galimybę grįžti į darbą ir toliau jame dirbti. Svarbu organizacijoje teikti aktyvią paramą bei sprendžiant susijusius klausimus įtraukti darbuotojus, patenkančius į rizikos grupes, bei kitas suinteresuotąsias šalis.

Pagrindiniai europietiško požiūrio į KRSP problemų sprendimą aspektai pateikti 2 lentelėje.

### Spręsti KRSP problemas yra rentabilu: atvejo studija ligoninių sektoriuje (\*)

Darbas didelės bendrosios praktikos ligoninės skalbykloje darbuotojams kėlė apatinės nugaros dalies ir pečių traumų riziką. Dirbant reikėjo per daug pasilenkti į priekį, norint pakelti sausus ir šlapius skalbinius, po to reikėjo stipriai išsitempti ir dirbti nepatogioje padėtyje.

1 pav. Padavimo konvejeris prieš pakeitimus, kai darbuotojams reikėjo dirbti nepatogioje padėtyje.



Šaltinis: SSV, JK.

Atlikus ergonominį įvertinimą, kuriame dalyvavo specialistai, darbuotojai ir vadovai, buvo atlikti darbo vietų ir skalbimo įrenginių pakeitimai (pvz., pailgintas padavimo konvejeris, žr. 2 pav.), įvesta darbų rotacija ir darbuotojams pradėta teikti jiems reikalinga informacija.

Atlikus pakeitimus, 62 proc. sumažėjo atvejų, kai darbuotojai neatvyksta į darbą dėl ligos, 12 proc. padidėjo darbo našumas, 20 proc. sumažėjo išmokos už viršvalandžius ir pagerėjo psichologinis klimatas. Visos intervencijos išlaidos sudarė 29 030 svarų sterlingų: padarius prielaidą, kad intervencijos

veikimo ciklas yra treji metai, grynoji intervencijos nauda buvo 209 739 svarai sterlingų, o atsipirkimo laikotarpis – 4,38 mėn.

2 pav. Padavimo konvejeris po pakeitimų: matyti, kad konvejeris pailgintas ir kad naudojami plastikiniai skalbinių maišai.



Šaltinis: SSV, JK.

### Europos teisės aktai

Pagrindiniai KRSP prevencijos aspektai jau įtraukti į Europos direktyvas, valstybių narių nacionalinius teisės aktus ir geros praktikos rekomendacijas. Direktyvas papildo įvairūs Europos standartai (vadinamieji EN standartai), kuriuose smulkiau išdėstomos susijusios nuostatos arba sudaromos galimybės įgyvendinti direktyvas (\*\*).

Pagrindinės Europos direktyvos, susijusios su KRSP prevencija, yra:

- 89/391/EEB: nagrinėjamos priemonės darbuotojų saugai ir sveikatos apsaugai darbe gerinti
- 89/654/EEB: nagrinėjami būtinausi darbovietai taikomi reikalavimai
- 89/655/EEB: nagrinėjamas darbo įrenginių tinkamumas
- 89/656/EEB: nagrinėjamas asmeninių apsauginių priemonių tinkamumas
- 90/269/EEB: nagrinėjama, kaip nustatyti su krovinių kėlimu rankomis susijusią riziką ir kaip užkirsti jai kelią
- 90/270/EEB: nagrinėjami būtinausi sveikatos ir saugos reikalavimai dirbant su displėjaus ekrano įrenginiais
- 93/104/EB: nagrinėjamas darbo laiko organizavimas
- 98/37/EB: nagrinėjamos mašinos
- 2002/44/EB: nagrinėjama, kaip nustatyti vibracijos keliamą riziką ir kaip užkirsti jai kelią

**Daugiau informacijos** apie KRSP kampaniją pateikta tinklalapyje <http://ew2007.osha.europa.eu>.

**Daugiau informacijos** apie KRSP prevenciją ir darbuotojų, patyrusių KRSP, išsaugojimą darbe pateikta tinklalapyje <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

**Daugiau informacijos** apie Agentūros leidinius pateikta tinklalapyje <http://osha.europa.eu/publications>.

(\*) Sveikatos ir saugos valdyba, JK. Tyrimo ataskaita 491: „Išlaidų veiksmingumo tyrimai, patvirtinantys kaulų ir raumenų sistemos pažeidimų problemos sprendimo naudą“.

(\*\*) Agentūros tinklalapyje pateiktos nuorodos į Europos teisės aktus, susijusius su KRSP: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>; į ES teisės aktus, susijusius su darbuotojų apsauga: <http://osha.europa.eu/legislation>, ir į valstybių narių tinklalapius, kur galima rasti nacionalinius teisės aktus ir rekomendacijas.

### Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra

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

© Europos saugos ir sveikatos darbe agentūra. Šią informaciją leidžiama pateikti kitur tik nurodant šaltinį. Printed in Belgium, 2007

