



## Su darbu susiję jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos Europoje

### Europos prioritetai

- Visoje Europoje krovinių kėlimas rankomis ir pasikartojantys judesiai yra prioritetinės rizikos, į kurias reikia atkreipti dėmesį (3) (4) (5) (6).
- Todėl „Atgręžkite nugarą su darbu susijusioms jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligoms“ yra Europos saugos ir sveikatos darbe savaitės, kuri bus vykdoma kiekvienoje valstybėje narėje 2000 m. spalio mėn., tema.
- Dėl savo paplitimo ir susijusių kaštų visos Europos mastu ši tema yra laikoma prioritetine.
- Ši tema laikoma prioritetine ir dėl to, kad šios problemos galima išvengti arba ją sumažinti, laikantis esamų saugos ir sveikatos teisės aktų bei geros praktikos rekomendacijų (4).
- Europos lygmens atskaitose atsispindi valstybių narių skubios pastangos spręsti šią problemą (3) (5).

### Su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų paplitimas Europoje

- Su darbu susiję jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos apima didelį spektrą sveikatos sutrikimų. Pagrindinės grupės: nugaros skausmai /pakenkimai ir su darbu susiję viršutinių galūnių pakenkimai, dažnai vadinami „pasikartojančios įtampo traumomis“. Taip pat galimi ir apatinių galūnių pakenkimai.
- Su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų priežastimis gali būti kėlimas, blogos darbo pozos ir pasikartojantys judesiai. Kai kurie pakenkimai susiję su tam tikromis darbo funkcijomis arba konkrečiomis profesijomis.

- Kiekvienais metais milijonai Europos darbuotojų, dirbančių įvairius darbus įvairiuose sektoriuose, kenčia nuo su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų. Europos šalyse organizuoti tyrimai rodo, kad su darbu susijusios jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos, nugaros, kaklo ir viršutinių galūnių pakenkimai yra reikšminga sveikatos problema ir jos mastai vis labiau auga (3) (4) (7).
- Su darbu susiję jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos yra sveikatos problema, kuria dažnai skundžiasi Europos darbuotojai: 30 proc. skundžiasi dėl nugaros skausmų, 17 proc. – dėl rankų ir kojų raumenų skausmų, 45 proc. teigia dirbantys skausmingose arba varginančiose padėtyse, 33 proc. darbe turi kilnoti sunkius krovinius (7). Antroje lentelėje pateikiama Europos Sąjungos valstybių statistika.
- Aukščiau minėtas 30 proc. darbuotojų, kasmet besiskundžiančių dėl nugaros skausmų, sudaro 44 milijonus Europos darbuotojų (7).
- Sveikatos problemos apima: diskomfortą, nežymius skausmus bei žymiai sudėtingesnę medicininę būklę, kai nebegalima tęsti darbo, reikalingas medicininis ir gydymas ligoninėje.
- Gydymas ir pasveikimas dažnai nėra patenkinami, ypač esant chroniškiems atvejams. Todėl galutinis rezultatas gali būti nuolatinis nedarbingumas bei darbo netekimas.

### Su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų rizikos atpažinimas

Yra aiškių įrodymų, kad jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos yra tiesiogiai susiję su darbu (4). Priežastys būna tiesiogiai susiję su darbo sistemų dizainu (4) (7). Pagrindiniai rizikos veiksniai išvardinti 1 lentelėje.

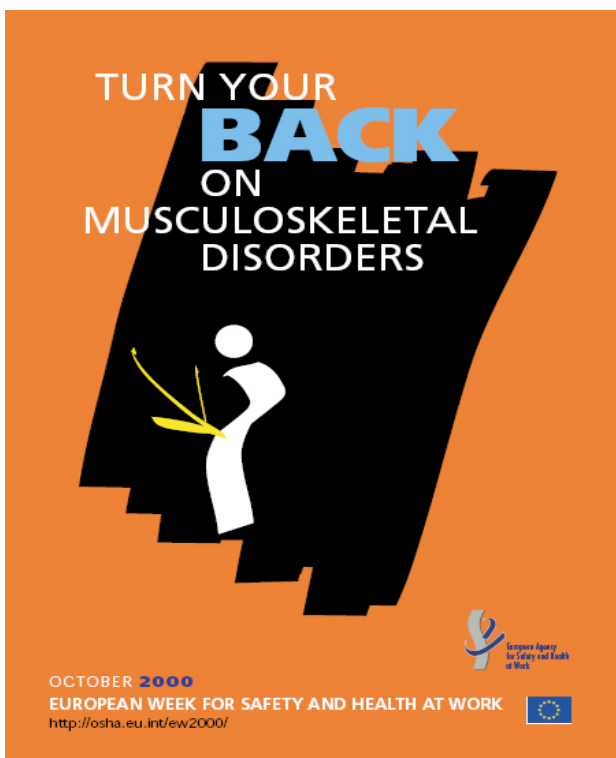
#### 1 lentelė. Veiksniai, didinantys su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų riziką

##### Fiziniai darbo aspektai

- Krūviai
- Bloga darbo poza
- Dažnai pasikartojantys judesiai
- Priverstinės rankos padėty
- Tiesioginis mechaninis spaudimas kūno audiniams
- Kūno vibracija

##### Darbo aplinka ir darbo organizavimas

- Darbo tempas
- Pasikartojantis darbas
- Laiko grafikas
- Apmokėjimo sistema
- Monotoniškas darbas
- Įtampa
- Šalta darbo aplinka
- Kaip darbuotojai supranta darbo organizavimą
- Psichosocialiniai darbo veiksniai



Šios rizikos labai dažnai sutinkamos daugelyje Europos darbo vietų. Pavyzdžiui, 7 proc. ES darbuotojų teigia, kad jų darbe pasitaiko trumpų, pasikartojančių funkcijų, 57 proc. teigia, kad jų darbe yra pasikartojančių rankų judesių, 56 proc. susiduria su griežtais/trumpais darbo atlikimo



terminais, 54 proc. susiduria su dideliu darbo atlikimo tempu, 42 proc. negali patys pasirinkti pertraukų darbo metu, 31 proc. negali pasirinkti darbo tempo (7).

### Riziką patiriančių darbuotojų grupės

- Didžiausią riziką patiria kvalifikuoti ir nekvalifikuoti darbuotojai, atliekantys rankinį darbą.
- Moterys dažniau nei vyrai (4) (7) daugiausiai dėl savo atliekamo darbo pobūdžio patiria viršutinių galūnių skausmus. Pavyzdžiui, 35 proc. ES darbuotojų moterų atlieka nuolatinį pasikartojantį darbą, palyginimui ES darbuotojai vyrai – 31 proc. (7).
- Vyresnio amžiaus darbuotojai Europoje dažniau susiduria su darbu susijusiomis jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligomis. Pavyzdžiui, ES vidutiniškai 30 proc. darbuotojų patiria nugaros skausmus, 15-24 metų amžiaus – 25 proc., 55 metų ir vyresni – 35 proc. (7). Daugelis pagyvenusių darbuotojų yra daug laiko dirbę su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų rizikos situacijose. Be to, darbo vietos dažnai pritaikytos tik jauniems ir sveikiems darbuotojams vyrams (7).
- Darbuotojai, dirbantys pagal terminuotas darbo sutartis arba pagal įdarbinimo tarnybų kontraktus, žymiai dažniau dirba pasikartojantį darbą arba skausmingose/varginančiose darbo pozose (7).

### Ekonominių kaštų mažinimas

- Su darbu susijusios jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos sukelia skausmus ir kančias darbuotojams tiek darbe, tiek jų asmeniniame gyvenime.
- Nors nėra tikslios statistikos, valstybių narių skaičiavimai rodo, kad dėl visų su darbu susijusių sveikatos sutrikimų ekonominiai kaštai sudaro nuo 2,6 iki 3,8 bendrojo vidaus produkto (8).
- Didelę dalį šių sutrikimų sudaro su darbu susiję jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos – maždaug apie 40-50 proc. (7). Esami skaičiavimai rodo, kad dėl su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų netenkama nuo 0,5 iki 2 proc. BVP (4).
- Kasmet Europoje dėl su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų prarandama daugiau nei 600 milijonai darbo dienų (7).
- Kaštai Europos verslui (įmonėms) sudaro: prarasta produkcija, darbuotojų sergamumas, kompensacijų ir draudimo kaštai; patyrusių darbuotojų netekimas ir naujų darbuotojų samdos bei mokymo kaštai; diskomforto ir blogos sveikatos poveikis darbuotojų darbo kokybei.
- Šių su darbu susijusių sutrikimų prevencija yra geras verslas.

### 2 lentelė

	AU	B	DK	FIN	FR	GE	GR	IRL	IT	LU	PT	SP	SW	NL	UK	EU
<b>PROFESINĖ RIZIKA IR SVEIKATOS PROBLEMOS</b>																
Nugarus Skausmai	31	21	30	33	29	34	44	13	32	32	39	35	31	17	23	30
Rankų ar kojų raumenų skausmai	14	9	24	29	19	13	37	6	19	13	31	24	24	10	11	17
<b>NEBUVIMAS DARBE</b>																
Nebuvimo darbe dėl sveikatos per 12 mėn	36	26	15	30	21	34	18	16	17	29	22	19	13	27	16	23

Šaltinis: Antrasis Europos darbo sąlygų tyrimas (1996). Europos darbo ir gyvenimo sąlygų gerinimo fondas

### Su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų prevencija

Daugelio su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų galima išvengti, panaudojus ergonomines priemones, keičiant darbą ir darbo vietą, atsižvelgiant į rizikos veiksnių vertinimą (4). Šis principas jau įdiegtas dabartinėse Europos Sąjungos direktyvose ir valstybių narių nacionaliniuose teisės aktuose (10). Taip pat yra parengtos praktinės rekomendacijos ir prevencijos priemonės. Daugiau informacijos rasite Informaciniame biuletenyje „Su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų prevencija“.

### Tolimesnė informacija

Daugiau informacijos apie Europos saugos ir sveikatos darbe savaitę bei su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų prevenciją galite rasti Agentūros svetainėje adresu <http://osha.eu.int/ew2002/>, iš kurios galite nemokamai parsisiųsti pilnus leidinių tekstus. Pateikiama nuoroda <http://osha.eu.int/ew2000/> į specialius Europos savaitės puslapius.

### Bibliografija/Šaltiniai

1. „Atgęškite nugarą su darbu susijusioms jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligoms“ – Agentūros informacinis Europos savaitės 2000 lapelis
2. Agentūros informacinis biuletenis „Su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų prevencija“
3. „Darbuotojų saugos ir sveikatos būklė valstybėse narėse“ Agentūros ataskaita, 2000
4. „Su darbu susiję kaklo ir viršutinių galūnių pakenkimai“ – Agentūros ataskaita ir informacinis biuletenis „Su darbu susiję kaklo ir viršutinių galūnių pakenkimai: Agentūros ataskaitos santrauka“, 2000
5. „Pasikartojančios įtampos traumos“ – Agentūros ataskaita, 2000
6. „Darbuotojų saugos ir sveikatos politikos prioritetai ir strategijos Europos Sąjungos valstybėse narėse“ – Agentūros ataskaita, 1997
7. P.Paoli, Europos darbo sąlygų tyrimo duomenys – Europos darbo ir gyvenimo sąlygų gerinimo fondas, nepublikuotas straipsnis, 1999 birželis
8. „Darbuotojų saugos ir sveikatos ekonominis poveikis ES valstybėse narėse“ – Agentūros ataskaita, 1998
9. Darbo sąlygos Europos Sąjungoje (1996 m. tyrimo apžvalga) – Europos darbo ir gyvenimo sąlygų gerinimo fondas
10. Agentūros tinklalapyje pateikiamos nuorodos į ES teisės aktus ir valstybių narių tinklalapius, kuriuose galima rasti nacionalinius teisės aktus ir rekomendacijas.