



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

### Bendras mūsų prioritetas

“Atgręžkite nugarą su darbu susijusioms jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligoms” yra Europos saugos ir sveikatos savaitės, vykdomos 15 Europos Sąjungos valstybių narių 2000 m. spalio mėn., tema. Su darbu susijusios jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos yra vienas iš dažniausiai pasitaikančių su darbu susijusių sveikatos sutrikimų, kuris paveikia milijonus Europos darbuotojų įvairiuose sektoriuose, o Europos darbdaviams kainuoja milijardus eurų (žr. Agentūros informacinį biuletinį “Su darbu susiję jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos Europoje” (2)). Tačiau šią problemą būtų galima žymiai sumažinti arba jos išvengti, laikantis esamų sveikatos ir saugos darbe reikalavimų bei geros praktikos rekomendacijų.

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

Su darbu susijusios jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos apima platų sveikatos problemų spektrą. Pagrindinės grupės yra nugaros skausmai/pakenkimai ir su darbu susiję viršutinių galūnių pakenkimai, dažnai vadinami “pasikartojančios įtampos traumomis”. Taip pat gali būti paveiktos ir apatinės galūnės. Yra visiškai įrodyta, kad jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos yra dažnai susiję su darbu. Fizinės su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų priežastys yra: krovinių kėlimas rankomis, kroviniai, bloga darbo poza, nepatogūs judesiai, dažnai pasikartojantys judesiai, priverstinės rankų padėtys, tiesioginis mechaninis spaudimas kūno audiniams, vibracija, šalta darbo aplinka. Darbo organizavimo priežastys: darbo tempas, pasikartojantys

judesiai, laiko grafikas, apmokėjimo sistemos, monotoniškas darbas, psichosocialiniai darbo veiksniai. Kai kurie sveikatos pakenkimai yra susiję su tam tikromis profesijomis arba darbo funkcijomis. Moterys yra veikiamos dažniau nei vyrai, priklausomai nuo jų atliekamo darbo (4).

Kad būtų sėkmingai vykdoma su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų prevencija, reikia nustatyti rizikos veiksnius darbo vietoje ir imtis praktinių priemonių rizikos prevencijai arba jos sumažinimui. Reikia atkreipti dėmesį į: rizikos vertinimą, sveikatos priežiūrą, mokymą, darbuotojų informavimą ir konsultavimą, ergonomiškas darbo sistemas (ergonomikos požiūris apima visos darbo vietos poveikio, įrangos, darbo metodų ir darbo organizavimo įvertinimą, siekiant nustatyti problemas ir parinkti sprendimus), nuovargio mažinimą. Šie su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų prevencijos komponentai jau yra atspindėti Europos direktyvose, valstybių narių teisės aktuose ir geros praktikos rekomendacijose (5). Pagrindinės Europos direktyvos, susijusios su jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligomis, yra išvardintos 1 lentelėje.

### Sprendimų suradimas

Siekiant surasti tinkamą sprendimą, labai svarbu išnagrinėti realią situaciją darbo vietoje, kadangi kiekviename darbe vyrauja skirtingi veiksniai, o kiekviena darbo vieta irgi yra skirtinga. Reikia atkreipti dėmesį į visus galimus rizikos veiksnius, ypač veiksnių derinius, nes jie gali sukelti ypatingą riziką. Parengti sprendimai turi atitikti konkrečias aplinkybes darbo vietoje, įskaitant konsultavimąsi su darbuotojais bei jų atstovais dėl galimų problemų ir jų sprendimo. Joks požiūris nėra teisingas visą laiką, ir sprendžiant neįprastas arba rimtas problemas gali prireikti eksperto konsultacijos. Tačiau daugelis sprendimų yra nesudėtingi ir palyginti nedaug kainuojantys, o toliau pateikiami pavyzdžiai, kaip galima atlikti panašius pagerinimus praktikoje, siekiant sumažinti su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų rizikos veiksnius arba jų išvengti.

Pagrindiniai Europos prevencijos požiūriai pateikti 2 lentelėje.

#### 1 lentelė. Pagrindinės Europos direktyvos, reguliuojančios su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų prevenciją

- Direktyva 89/391 nustato rizikos identifikavimo ir prevencijos pagrindus.
- Direktyva 90/269 numato krovinių kėlimo rankomis rizikos nustatymą ir prevenciją.
- Direktyva 90/270 apima darbo su displėjais rizikos nustatymą ir prevenciją, įskaitant minimalius reikalavimus įrangai, darbo aplinkai ir kompiuterio sąsajoms.
- Direktyva 89/654 apima minimalius darbo vietos standartus, įskaitant sėdėjimą, apšvietą, temperatūrą ir darbo vietos išdėstymą.
- Direktyva 89/655 apima darbo įrenginių tinkamumą.
- Direktyvą 89/656 apima asmeninių apsauginių priemonių tinkamumą.
- Direktyva 98/37 apima mašinas (pakeičianti direktyvą 89/392).
- Direktyva 93/104 apima darbo laiko organizavimą.
- Europos lygmenyje yra nustatyti bendrieji darbo vietos išplanavimo standartai. Jie vadinami CEN standartais. CEN serijos standartai “Mašinų sauga - žmogaus fizinė veikla” siejasi su darbu susijusiomis jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų rizikomis.
- Tolimesnę informaciją apie Europos direktyvas (įskaitant jų pilnus tekstus), CEN standartus ir valstybių narių teisės aktus galima rasti pasinaudojant nuorodomis agentūros tinklalapyje.

#### 2 lentelė. Europos prevencijos požiūris

- Vengti su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų rizikos.
- Vertinti su darbu susijusių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų riziką, kurios negalima išvengti.
- Kovoti su rizikos veiksniais jų atsiradimo šaltinyje.
- Pritaikyti darbą, ypač darbo vietą kiekvienam darbuotojui, parenkant jam tinkamą darbo įrangą bei darbo ir gamybos metodus, ypač atsižvelgiant į varginantį monotonišką darbą, nustatytą darbo tempą ir stengiantis sumažinti jų poveikį darbuotojo sveikatai.
- Prisiderinti prie techninės pažangos.
- Pavojaingas medžiagas keisti nepavojaingomis arba mažiau pavojingomis.
- Parengti nuoseklią bendrąją prevencijos politiką, apimančią technologijas, darbo organizavimą, darbo sąlygas, socialinius santykius ir veiksnių, susijusių su darbo aplinka, įtaką.
- Kolektyvinės apsauginės priemonės yra svarbesnės nei asmeninės apsauginės priemonės.
- Tinkamos instrukcijos darbuotojams.

Remiantis Direktyva 89/391, 6.2 straipsniu. (5)



## Pavyzdžiai: sprendimai, susiję su krovinų kėlimo rankomis rizika

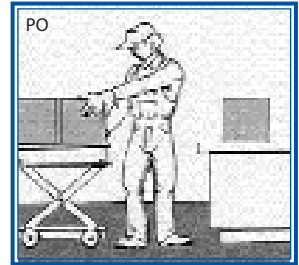
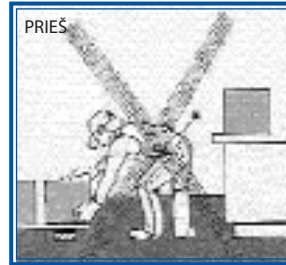
Krovinų kėlimo rankomis rizikos apima įtampą, blogas darbo pozas, sukimosi judesius, ankštas arba netvarkingas darbo patalpas, nepatogių arba sunkių krovinų kėlimą. Problemos indikatoriai: darbuotojų nusiskundimai arba nedirbtos dienos dėl nugaros skausmų. Pagalvokite, ar galima darbą automatizuoti arba perorganizuoti, siekiant išvengti poreikio kelti krovinus rankomis. Norint nustatyti visas rizikas, reikia išnagrinėti

darbo funkcijas, darbo aplinką, darbuotojų gebėjimus ir pan., įskaitant krovinų nešimą, kėlimą, stūmimą bei traukimą. Svarbi prevencijos plano dalis yra mokymas ir informavimas. Detali informacija apie rizikos veiksnius, į kuriuos reikia atkreipti dėmesį, yra pateikta Europos krovinų kėlimo rankomis direktyvoje (žr. 1 lentelę), nacionaliniuose teisės aktuose ir geros praktikos rekomendacijose.



Šaltinis: INRS (6)

Vežimėlio rankenos aukščio pakeitimas leidžia pagerinti darbuotojos darbo pozą ir reikia mažiau pastangų jam stumti.



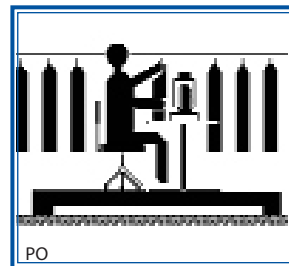
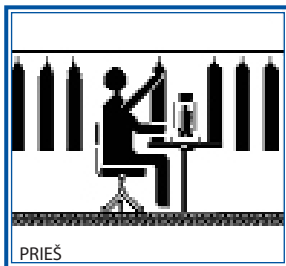
Šaltinis: ILO (7)

Pakeitus darbo vietos aukštį, galima išvengti sukumpusios darbo pozos, atliekant iškrovimo darbus.

## Pavyzdžiai: sprendimai, susiję su kitomis jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų

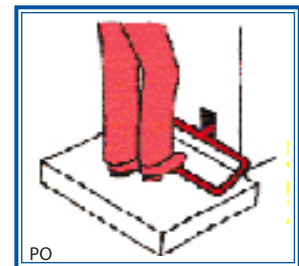
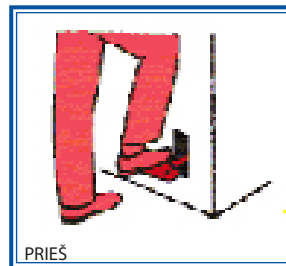
Rizikos veiksniai, susiję su kitomis jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos problemomis, pvz., viršutinių ir apatinių galūnių pakenkimai, apima: pasikartojančius judesius, nepatogius, priverstinius arba pasisukimo reikalaujančius judesius, įskaitant spaudimą, darbą plaktuku arba kūju, nepatogias pozas, nepakankamą poilsio laiką. Taip pat įtakos gali turėti

vibracija, spaudimas arba stresas darbe. Bloga arba netinkama kėdė sėdėjimui yra dar vienas veiksnys, sukkeliantis nugaros skausmus arba kitokius skausmus darbe. Jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos problemų indikatoriai: darbuotojų nusiskundimai, nedirbtas darbo laikas dėl skausmų, apsunkintas judėjimas, patinimai ir pan.



Šaltinis: NSC (8)

Šiame siuvimo fabrike paaukštintus siuvėjų darbo vietas, išvengta įtemptos darbo pozos.



Šaltinis: FIOH (9)

Kojinio pedalo perkonstravimas leidžia sumažinti operatoriaus naudojamą jėgą.

### Tolimesnė informacija

Daugiau informacijos apie Europos savaitę ir susijusias su darbu susijusias jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligas galite rasti Agentūros tinklalapyje, adresu <http://osha.eu.int> kur galima nemokamai parsisiųsti pilnus Agentūros leidinių tekstus. <http://osha.eu.int/ew2000/> yra tiesioginė nuoroda į Europos savaitės informaciją. Sprendimų, susijusių su jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligų rizikomis, pavyzdžių galima rasti adresu: [http://europe.osha.eu.int/good\\_practice/](http://europe.osha.eu.int/good_practice/).

### Daugiau informacijos/ Šaltiniai

1. "Atgręžkite nugarą
2. Agentūros informacinis biuletėnis"
3. Agentūros informacinis biuletėnis
4. "Su darbu kaklo ir viršutinių galūnių jungiamojo audinio ir skeleto raumenų sistemos ligos", Agentūros 2000 m.

ataskaita, kurią galima rasti adresu <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>

5. Nuorodos į ES teisės aktus Agentūros tinklalapyje, <http://europe.osha.eu.int/legislation/>, bei į valstybių narių tinklalapius, kur galima rasti nacionalinius teisės aktus ir rekomendacijas
6. Šaltinis: INRS, Prancūzija, "Travail et Securite, 1999 m. gruodis, Bernard Floret nuotrauka
7. Šaltinis: Tarptautinis darbo biuras, "Ergonomic Checkpoints"
8. Šaltinis: Nacionalinė saugos taryba, Iliinoisas, JAV, "Darbo palengvinimas: ergonominių idėjų knyga"
9. Šaltinis: Suomijos nacionalinis profesinės saugos institutas, "Ergonomikos darbo vietoje analizė", 1999 m.