

71  
LV

FACTS

Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra

ISSN 1725-7050

## Par balsta un kustību aparāta slimībām, kas ir saistītas ar darbu

### Kādēļ balsta un kustību aparāta slimības ir mūsu kopīgā prioritāte?

Balsta un kustību aparāta slimības (BKAS) ir visizplatītākā ar darbu saistītā problēma Eiropā. Gandrīz 24 % ES 25 valstu darbinieku sūdzas par sāpēm mugurā, bet 22 % – par muskuļu sāpēm. Abas šīs situācijas vairāk ir izplatītas jaunajās dalībvalstīs, attiecīgi 39 % un 36 % (1). BKAS rada ne tikai personīgas ciešanas un ienākumu zudumu, bet arī izdevumus uzņēmumiem un valstu ekonomikai. Tas var skart ikvienu darbinieku, tomēr BKAS ir iespējams novērst, izvērtējot darba uzdevumus, veicot profilakses pasākumus un pārbaudot, vai šie pasākumi darbojas efektīvi.

“Stop – pārslodze!” ir 2007. gada Eiropas kampaņas tēma, kas veltīta BKAS. Kampaņa turpinās darbu saistībā ar BKAS, kas tika aizsākts pirmās Eiropas nedēļas laikā 2000. gadā, “Uzgriez muguru muskuļu un kaulu traumām” (*Turn your back on MSDs*), un tajā iesaistīsies visas ES dalībvalstis un Eiropas Brīvās tirdzniecības asociācijas valstis.

### KAS IR BKAS?

Ar darbu saistītās balsta un kustību aparāta slimības ir tādu ķermeņa daļu kā muskuļu, locītavu, cīpslu, saišu, nervu, kaulu un asinsrites sistēmas veselības stāvokļa pasliktināšanās, ko izraisa vai pasliktina darbs un vide, kādā darbs tiek veikts.

Lielākā daļa ar darbu saistītās BKAS ir vispārēji traucējumi, kurus izraisa pakļaušana daudzkārtējai augstas vai zemas intensitātes slodzei ilgā laika periodā. Tomēr BKAS var būt arī akūta trauma, piemēram, lūzums, kas radies kādā negadījumā.

Šīs slimības lielākoties skar muguru, kaklu, plecus un augšējās ķermeņa daļas, bet var skart arī apakšējās ķermeņa daļas. Dažas BKAS ir specifiskas, piemēram, karpālā kanāla sindroms plaukstas locītavā, jo tām ir ļoti skaidri redzamas pazīmes un simptomi. Citas ir nespecifiskas, jo ir jūtamas tikai sāpes vai diskomforts, skaidri neliecinot par specifisku slimību.

Kā plašāk izplatītās BKAS jāmin muskuļu slimības: muskuļu sāpes (mialģija), muskuļu iekaisums (miozīts), distrofiskas pārmaiņas muskuļos un to saitēs (fibromiozīts), kaulu un locītavu arodslimības: muskuļu saišu iekaisums (tendovaginīts), augšdelma kaulu pauguru iekaisums (epikondilīts), locītavu glotsomiņu iekaisumi (bursīti), locītavu un to apkārtējo audu iekaisumi (artrozes un periartrozes), hroniskas distrofiski deģeneratīvas locītavu slimības (deformējošas artrozes), hroniska mugurkaula artroze (spondilartroze), muguras nervu sakniņu sindroms (radikulopātija); perifēriskās nervu sistēmas slimības (polineuropātijas, polineirīti); perifēriskās asinsrites traucējumi.

### Kādi faktori veicina BKAS attīstību?

BKAS veicina dažādas faktoru grupas, tajā skaitā fiziskie un biomehāniskie faktori, organizatoriskie un psihosociālie faktori, kā arī individuālie un personiskie faktori (skat. 1. ailē). Tie var darboties gan atsevišķi, gan kopā.

### 1. aile. Faktori, kas var veicināt BKAS attīstību

Fiziskie faktori:

- spēka izmantošana, t.i., rīku celšana, nešana, vilkšana, stumšana;
- kustību atkārtojums;
- neērtas un statiskas pozas, t.i., rokas virs plecu līmeņa, ilgstoša stāvēšana vai sēdēšana;
- pārāk daudz rīku un virsmu atrašanās vienuviet;
- vibrācija;
- aukstums vai pārāk liels karstums;
- nepietiekams apgaismojums, piemēram, var izraisīt negadījumu;
- augsts trokšņu līmenis, piemēram, var izraisīt ķermeņa sasprindzinājumu.

Organizatoriskie un psihosociālie faktori:

- paaugstinātas prasības darbā, veikto uzdevumu kontroles trūkums, zems autonomijas līmenis;
- neapmierinātība ar darbu;
- atkārtoto, monotons darbs ātrā tempā;
- kolēģu, uzraugu, vadītāju atbalsta trūkums.

Individuālie faktori:

- iepriekšēja slimības vēsture;
- fiziskās spējas;
- vecums;
- liekais svars;
- smēķēšana.

### Kā novērst BKAS?

BKAS novēršanai ir vajadzīga saskaņota pieeja, veicot dažādus pasākumus. Te jāietver ne tikai jaunu slimību rašanās profilakse, bet arī slimības attīstības novēršana, rehabilitācija un BKAS pārcietušo darbinieku reintegrācija.

Profilaktiskajiem pasākumiem ir jāattiecas uz visa veida noslogojumu, kas varētu veicināt BKAS attīstību. Parasti tās neizraisa tikai viens

### 2. aile. BKAS novēršana: Eiropas pieeja (2)

Lai novērstu BKAS (3):

- jāizvairās no BKAS riska;
- jāizvērtē riska faktori, no kuriem var izvairīties;
- jānovērš riska cēloņi;
- darbs jāpiemēro individuālajam darbinieka vajadzībām;
- jāpiemērojas tehnikas attīstībai;
- bīstamais ir jāizstāj ar drošo vai mazāk bīstamo;
- jāizstrādā saskaņota vispārēja profilakses politika, pievēršot uzmanību visa veida slodzēm;
- jādod priekšroka kolektīviem, nevis individuāliem aizsardzības pasākumiem;
- pienācīgi jāinstruē darbinieki.

(1) Eiropas Dzīves un darba apstākļu uzlabošanas fonds. *Ceturtais Eiropas darba apstākļu apsekojums*. 2005.

(2) Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. *Research on work-related low back disorders*. 2000.

(3) Pamatojoties uz Padomes direktīvas 89/391/EEK 6. panta 2. punktu.

Darbinieki ar BKAS ir jāpatur darbā:

- jānodrošina darbiniekiem rehabilitācija;
- darbinieki, kas cieš no BKAS vai ir tās pārcietuši, no jauna jāintegrē darbā.

faktors, piemēram, kravu apstrāde ar rokām vien nerada sāpes mugurā: to attīstību veicina daudzi citi faktori, tādi kā stress, vibrācija, aukstums un darba organizācija. Tādēļ ir ļoti svarīgi izvērtēt visus iespējamus BKAS riskus un visaptveroši risināt tos.

*Eiropas pieejas galvenie elementi BKAS novēršanai ir doti 2. ailē.*

Darba vietu politikai attiecībā uz BKAS ir jābūt tādai, ka ar BKAS sirgstošie darbinieki tiek paturēti darbā. Īpaši būtu jāuzsver multidisciplināri pasākumi, kuros ir apvienota gan novēršana, gan rehabilitācija. Lai darbinieki, kuriem ir BKAS, varētu turpināt darbu vai atgriezties tajā, īpaši svarīgs ir sabiedrības un organizāciju atbalsts. Svarīga ir arī riskam pakļauto darbinieku atbalstīšana un iekļaušana uzņēmuma aktivitātēs.

### BKAS novēršana ir rentabla: slimnīcu nozares piemērs (\*)

Uzdevumi, kas ir veicami darbiniekiem lielas slimnīcas veļas mazgātavā, pakļauj viņus riskam gūt muguras lejas daļas un plecu joslas traumas. Veicot pienākumus, viņiem ir pārāk stipri jānoliecas uz priekšu, lai paceltu sauso un slapjo veļu, jāpiepūlas un jāveic darbs neērtās pozās.

1. attēls: Konveijera ielāde pirms izmaiņām liek darbiniekam atrasties neērtā pozā.



Avots: HSE, UK.

Pamatojoties uz ergonomikas novērtējumu, kurā piedalījās eksperti, darbinieki un vadība, tika ieviestas izmaiņas, piemēram, darba vietas un veļas mazgāšanas aprīkojuma izmaiņas (piem., ielādes konveijera paplašināšana, skat. 2. attēlu) un darba virziena maiņa, samazinot darbinieku veselības traucējumu attīstību.

Izmaiņu rezultātā par 62 % samazinājās darbinieku darba kavējumi slimības dēļ, par 12 % palielinājās darba ražīgums, par 20 % samazinājās maksa par virsstundu darbu, un uzlabojās darbinieku noskaņojums. Izmaiņu ieviešana izmaksāja GBP 29 030; ņemot vērā, ka procesa dzīves cikls ir trīs gadi kopš ieviešanas dienas, tīrais izmaiņu ieguvums bija GBP 209 739 un atmaksāšanās periods 4,38 mēneši.

(\*) Apvienotās Karalistes Veselības un drošības administrācija. *Research report 491: Cost benefit studies that support tackling musculoskeletal disorders.*

(†) Aģentūras tīmekļa vietnē atrodamas saites uz Eiropas tiesību aktiem, kas attiecas uz BKAS, <http://osha.europa.eu/topics/msds/>, uz ES tiesību aktiem par strādnieku aizsardzību, <http://osha.europa.eu/legislation>, un uz dalībvalstu tīmekļa vietnēm, kur atrodami valstu tiesību akti. Latviešu valodā pieejamie materiāli par smagumu pārvietošanu: [http://www.osha.lv/topics/index\\_lv.htm](http://www.osha.lv/topics/index_lv.htm), tēma "Smagumu pārvietošana".

2. attēls: Ielādes konveijers pēc izmaiņām, parādīts paplašinātais konveijers un plastmasas veļas maisu izmantojums.



Avots: HSE, UK.

### Normatīvie akti

Galvenie BKAS novēršanas komponenti jau ir atzīti Eiropas direktīvās, dalībvalstu noteikumos un labas prakses vadlīnijās. Direktīvas papildina virkne Eiropas standartu (kas ir pazīstami, kā EN standarti), kuri aizpilda detaļas un ļauj īstenot direktīvas (\*).

Svarīgākie Latvijas normatīvie akti, kas attiecas uz BKAS novēršanu:

- Darba aizsardzības likums;
- Darba likums;
- Ministru kabineta 2002. gada 6. augusta noteikumi Nr. 344 "Noteikumi par darba aizsardzības prasībām, pārvietojot smagus";
- Ministru kabineta 2001. gada 23. augusta noteikumi Nr. 379 "Darba vides iekšējās uzraudzības veikšanas kārtība";
- Ministru kabineta 2002. gada 19. marta noteikumi Nr. 125 "Darba aizsardzības prasības darba vietās";
- Ministru kabineta 2002. gada 20. augusta noteikumi Nr. 372 "Darba aizsardzības prasības lietojot individuālos aizsardzības līdzekļus";
- Ministru kabineta 2002. gada 6. augusta noteikumi Nr. 343 "Darba aizsardzības prasības, strādājot ar displeju";
- Ministru kabineta 2003. gada 4. februāra noteikumi Nr. 66 "Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret darba vides trokšņa radīto risku";
- Ministru kabineta 2004. gada 13. aprīļa noteikumi Nr. 284 "Darba aizsardzības prasības nodarbināto aizsardzībai pret vibrācijas radīto risku darba vidē";
- Ministru kabineta 2004. gada 13. jūnija noteikumi Nr. 527 "Kārtība, kādā veicama obligātā veselības pārbaude";
- Ministru kabineta 2000. gada 30. maija noteikumi Nr. 186 "Noteikumi par mašīnu drošību";
- Ministru kabineta 2002. gada 28. maija noteikumi Nr. 205 "Kārtība, kādā tiek izsniegtas atļaujas bērnu – izpildītāju – nodarbināšanai kultūras, mākslas, sporta un reklāmas pasākumos, kā arī atļaujā ietveramie ierobežojumi";
- MK 2002. gada 28. maija noteikumi Nr. 206 "Noteikumi par darbiem, kuros aizliegts nodarbināt pusaudžus, un izņēmumi, kad nodarbināšana šajos darbos ir atļauta saistībā ar pusaudža profesionālo apmācību".

**Jaunākā informācija** par BKAS kampaņu ir pieejama <http://ew2007.osha.europa.eu>.

**Papildu informācija** par BKAS novēršanu un darbinieku, kuriem ir BKAS, paturēšanu darbā ir pieejama interneta adresē <http://osha.europa.eu/topics/msds/>.

**Papildu informācija** par Aģentūras publikācijām ir pieejama adresē <http://osha.europa.eu/publications>.

### Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra

Gran Vía 33, E-48009 Bilbao

Tāl. (+34) 94 479 43 60, fakss (+34) 94 479 43 83

E-pasts: [information@osha.europa.eu](mailto:information@osha.europa.eu)

© Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūra. Reproducēšana ir atļauta, atsaucoties uz avotu. Printed in Belgium, 2007.

