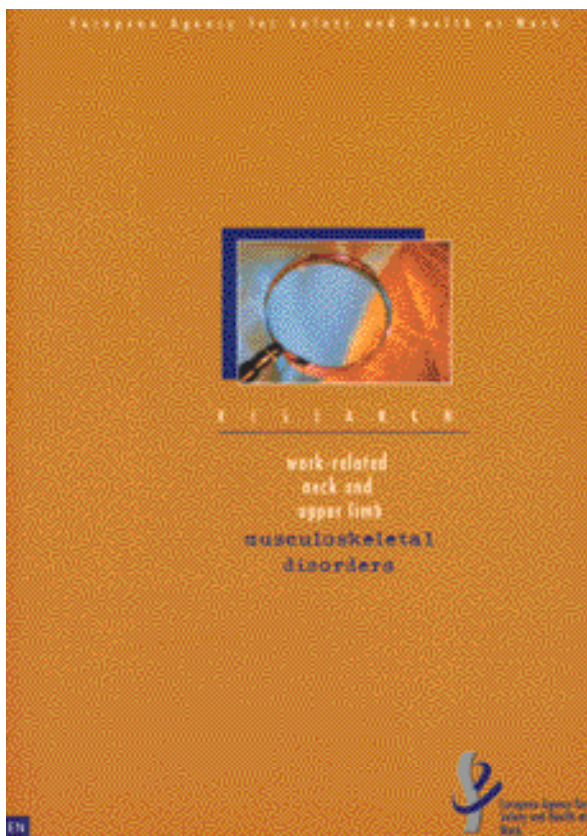


Z DELOM POVEZANA KOSTNO-MIŠIČNA OBOLENJA VRATU IN ZGORNJIH OKONČIN

Povzetek poročila Agencije

Z delom povezana kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin (WRULD) so ena najpogostejših tegob, ki prizadene milijone evropskih delavcev iz vseh dejavnosti. Ta informativni bilten poudarja ključne ugotovitve iz poročila Agencije, ki je pripravila kritično študijo obsega, vzrokov in preprečevanja tega problema.



Naročnik poročila o kostno-mišičnih obolenjih vratu in zgornjih okončin je Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, ki je le to tudi objavila. Poročilo povzema trenutna znanstvena dognanja o vzrokih za kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin in strategije ravnanja z njimi. Vsebinsko poročilo je potrdil strokovni znanstveni svet. Pri njem so sodelovali tudi predstavniki delodajalcev in delavcev ter številni uradni organi držav članic. Pobudo za poročilo je podala Evropska komisija, izvedla pa ga je Univerza v Surrey-u iz Združenega kraljestva.

Ključni sklepi in priporočila

- Trenutno znanstveno znanje nudi delodajalcem dovolj informacij za zaščito delavcev, pri katerih obstaja največje tveganje razvoja kostno-mišičnih obolenj vratu in zgornjih okončin.

- Potrebno je posvetovanje, da bi našli rešitev za pomanjkanje standardnih metod na voljo državam članicam za ravnanje s kostno-mišičnimi obolenji vratu in zgornjih okončin.
- Na številnih področjih so potrebne nadaljnje raziskave.

Obseg problema

V EU obstajajo prepričljivi dokazi, da predstavljajo kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin pomemben problem v povezavi z boleznimi in stroški na delovnem mestu. Po vsej verjetnosti se bo obseg problema zaradi delavcev, ki postajajo vse bolj izpostavljeni tveganjem za ta obolenja na delovnem mestu, še povečal.

Razpoložljivi podatki iz skandinavskih držav in Nizozemske kažejo, da se stroški zaradi kostno-mišičnih obolenj vratu in zgornjih okončin gibljejo med 0.5% in 2% bruto nacionalnega proizvoda.

Kljub temu, da študije kažejo, da kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin prizadenejo znaten del delavcev v vseh državah članicah, poročila o pogostosti po državah navajajo zelo različne podatke. Težko je narediti neposredno primerjavo zbranih podatkov, ki so bili analizirani po različnih metodah in malo je znanega o tem, kako zanesljivi so podatki. Kljub temu tudi študije v katerih so uporabili podobno načrtovanje, kažejo velike razlike. Za razlago teh razlik so potrebne nadaljnje raziskave.

Ogrožene skupine

Kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin se lahko pojavijo pri vseh vrstah poklicev, v vseh gospodarskih dejavnostih. Kljub temu so nekatere poklicne skupine bolj izpostavljene tveganjem.

Gospodarske panoge z veliko izpostavljenostjo in skupine z velikim tveganjem vključujejo:

- kmetijstvo, gozdarstvo in ribištvo
- proizvodnjo, rudarstvo
- upravljalce strojev
- rokodelce, šiviljstvo
- gradbeništvo
- veleprodajo, maloprodajo in popravila
- hotele, restavracije in gostinske storitve
- tajniška dela in strojepisje
- nakladanje/razkladanje

Dokazi navajajo, da kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin prizadenejo več žensk kot moških, in sicer bolj zaradi tipa dela, ki ga opravljajo, kot zaradi spola ali drugih osebnih dejavnikov. Pomembnost razlik med spoloma in njihov učinek na načrtovanje delovnih sistemov ni bil vključen v poročilo, toda potrebuje nadaljno raziskavo.



Biološki vzroki obolenj

Obstajajo močni argumenti da so kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin biološko pogojena. Znanstvene študije o biomehaniki in matematičnem modeliranju ter neposredno merjenje fizioloških sprememb, podajajo skladen in prepričljiv argument o biomehanično povzročeni patologiji obolenj, ki vplivajo na mišice, živčevje, vezi in ostala telesna tkiva.

Razumevanje bioloških mehanizmov kostno-mišičnih obolenj vratu in zgornjih okončin se zelo razlikuje pri posamičnih obolenjih. Na primer: o sindromu karpalnega kanala imamo ogromno znanja, medtem ko je za nekatera druga obolenja potrebnih več raziskav. Tudi za obolenja, o katerih manj vemo, obstajajo možne hipoteze o bioloških vzrokih, raziskave le teh pa so stalno v teku.

Povezava med delom in kostno-mišičnimi obolenji vratu in zgornjih okončin

Znanstvena poročila ugotavljajo da obstaja močna pozitivna povezava med nekaterimi oblikami kostno-mišičnih obolenj vratu in zgornjih okončin in opravljanjem dela, še posebej tam, kjer so delavci zelo izpostavljeni.

Naslednji faktorji pri delu povečajo tveganje za kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin:

- Slaba telesna drža
- Zelo pogosto ponavljajoči se gibi
- Stalna uporaba rok
- Vibracije nog in rok
- Neposreden mehanični pritisk na telo
- Mrzlo delovno okolje
- Organizacija dela
- Kako delavci dojemajo svojo delovno organizacijo (psihosocialni delovni faktorji)

Razumevanje medsebojnega vplivanja dejavnikov tveganja (vpliv, ki ga imajo kombinacije izpostavljanj na celotno stopnjo tveganja poškodbe) je bolj omejeno. To pomeni, da je težko podati natančne ocene o stopnji poškodbe za različna izpostavljanja faktorjem tveganja na delovnem mestu. Kljub temu lahko in tudi moramo prepoznati delavce v zelo izpostavljenih skupinah. To bi moralo predstavljati prednostno nalogo za kakršnokoli preventivno strategijo.

Raziskave kažejo, da zmanjšanje biomehaničnih obremenitev na telo pri izpostavljanju delovnim tveganjem, zmanjšuje razširjenost kostno-mišičnih obolenj vratu in zgornjih okončin. To so dodatni dokazi o povezanosti med delom in temi obolenji.

Možnosti za preprečevanje

Trenutno znanstveno znanje in obstoječi splošni nasveti v evropskih direktivah za varnost in zdravje pri delu in drugje že nudijo nekaj strategij za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj vratu in zgornjih

okončin. Te vključujejo:

- oceno tveganj
- zdravstveni nadzor
- Informiranje delavcev
- Usposabljanje
- Ergonomske delovne sisteme
- Preprečevanje utrujenosti

Ergonomska intervencija vključuje pregled celotnega delovnega prostora, opreme, delovnih metod in organizacije dela itd. za prepoznavanje problemov in rešitev. Ustrezna ergonomska intervencija za natančno določeno motnjo bo verjetno pomagala preprečiti tudi ostale motnje in sicer zaradi splošnega biološkega procesa prisotnega pri nekaterih obolenjih.

Organizacije, v katerih se že ukvarjajo s preventivno ergonomijo in programi zdravja pri delu, bi morale pomagati pri promociji programov v drugih organizacijah. Spodbujati pa bi jih morali tudi da izvedejo oceno učinkovitosti preventivnih programov.

Potreba po sporazumu v EU

Znanstvena dognanja že nudijo delodajalcem informacije o tem, kako zaščititi delavcem, ki so izpostavljeni največjim tveganjem. Kljub temu pa poročilo predlaga nadaljnja posvetovanja in standardizacijo na ravni EU na številnih področjih:

- V Evropi standardni kriteriji za ovrednotenje kostno-mišičnih obolenj vratu in zgornjih okončin še niso na razpolago.
- O oceni tveganja za kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin, potrebna za razvoj standardiziranega pristopa so potrebna nadaljnja posvetovanja.

Kje dobiti poročilo

Celotno besedilo poročila v angleškem jeziku je dostopno na spletni strani Agencije <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>

Tiskano poročilo - "Work-related neck and upper limb musculoskeletal disorders", Buckle, P., Devereux J., European Agency for Safety and Health at Work, 1999, ISBN 92-828-8174-1 – lahko naročite pri Uradu za publikacije ES, EUR-OP, Luksemburg (<http://eur-op.eu.int/>), ali na njihovih prodajnih mestih. Cena je 7 EUR (brez DDV).

Informativna kampanja EU o kostno-mišičnih obolenjih.

"Obrnite hrbet z delom povezanim kostno-mišičnim obolenjem" (Turn your Back on Work-Related Musculoskeletal Disorders) je tema Evropskega tedna za varnost in zdravje pri delu, ki bo oktobra 2000 potekal v 15 evropskih državah članicah.

V podporo kampanji je Agencija pripravila informativne biltene in drugo gradivo. <http://osha.eu.int/ew2000/> je neposredna povezava do informacij o Evropskem tednu.