

PREPREČEVANJE Z DELOM POVEZANIH KOSTNO-MIŠIČNIH OBOLENJ

Naša skupna prednostna naloga

“Obrnite hrbet z delom povezanim kostno-mišičnim obolenjem” je tema Evropskega tedna za varnost in zdravje pri delu, ki bo oktobra 2000 potekal v 15 državah članicah Evropske unije. Kostno-mišična obolenja so ena izmed najbolj razširjenih z delom povezanih oblik bolezni, ki prizadenejo na milijone evropskih delavcev v vseh sektorjih zaposlovanja, z njimi povezani stroški evropskih delodajalcev pa se gibljejo v milijonih evrov (glej informativni bilten Agencije “Z delom povezana kostno-mišična obolenja v Evropi” (2)). Kakorkoli že, velik del problema je možno preprečiti oziroma zmanjšati z upoštevanjem obstoječih zakonov s področja varnosti in zdravja pri delu ter smernic dobre prakse.

Preprečevanje kostno-mišičnih obolenj: evropski pristop

Kostno-mišična obolenja obsegajo širok spekter zdravstvenih problemov. Dve glavni skupini med njimi so bolečine in poškodbe hrbta ter z delom povezana obolenja zgornjih okončin, ki ji poznamo pod imenom »poškodbe zaradi ponavljajočih se gibov«. Lahko pa so prizadete tudi spodnje okončine. Obstajajo dokazi, da so kostno-mišična obolenja tesno povezana z delom. Fizični vzroki kostno-mišičnih obolenj vključujejo ročno delo in premeščanje bremen, slabo držo ter nerodne gibe, pogosto ponavljajoče se gibe, intenzivno uporabo rok, neposredni mehanski pritisk na telesna tkiva, vibracije ter hladno delovno okolje. Vzroki, izhajajoči iz organizacije dela, so delovni tempo, ponavljajoče se delo, časovni vzorci, plačilni sistem, monotono delo kot tudi psihosocialni dejavniki dela. Nekatere vrste obolenj so

povezane z določenimi nalogami ali poklici. Ženske so bolj prizadete kot moški in to predvsem zaradi vrste dela, ki ga opravljajo (4).

Za učinkovito preprečevanje kostno-mišičnih obolenj moramo identificirati dejavnike tveganja na delovnem mestu in nato uvesti praktične ukrepe za preprečevanje in zmanjšanje tveganja. Pri tem moramo biti pozorni na oceno tveganja, zdravstveni nadzor delavcev, usposabljanje, informiranje in svetovanje delavcem, ergonomske delovne sisteme (ergonomski pristop zajema upoštevanje vpliva celotnega delovnega mesta, opreme, delovnih metod in organizacije dela itd., na podlagi česar se lahko identificirajo problemi in rešitve) in preprečevanje utrujenosti. Naštete sestavine preprečevanja kostno-mišičnih obolenj so že priznane v evropskih direktivah, zakonodaji držav članic in v smernicah dobre prakse (5). Glavne evropske direktive v zvezi s preprečevanjem kostno-mišičnih obolenj so našete v Polju 1.

Iskanje rešitev

Zelo pomembno pri iskanju učinkovitih rešitev za kostno-mišična obolenja je natančen pregled realne situacije na delovnem mestu, ker se dejavniki od enega dela do drugega močno razlikujejo in ker ima vsako delovno mesto svoje posebnosti. Pozorni moramo biti na vse možne dejavnike tveganja, še posebej zato, ker lahko tudi kombinacija dejavnikov povzroči tveganje. Rešitve morajo biti prilagojene določenemu delovnemu mestu, potdonjih pa moravključevati posvetovanje z zaposlenimi in njihovimi predstavniki o možnih problemih in rešitvah. Ena rešitev ni primerna za vse primere, pri posebnih ali nenavadnih primerih pa je včasih potrebna celo pomoč strokovnjakov. Kakorkoli že, večina rešitev je enostavnih in ne zahteva večjih stroškov. Spodaj navedeni primeri opisujejo, kako lahko pogoje izboljšamo v praksi in s tem preprečimo ali zmanjšamo dejavnike tveganja za kostno-mišična obolenja.

Ključni elementi evropskega pristopa k preprečevanju so podani v Polju 2.

Polje 1 Glavne evropske direktive v zvezi s preprečevanjem kostno-mišičnih obolenj:

- Direktiva 89/391 podaja splošen okvir za identifikacijo in preprečevanje tveganj.
- Direktiva 90/269 ureja identifikacijo in preprečevanje tveganj pri ročnem premeščanju bremen.
- Direktiva 90/270 opredeljuje identifikacijo in preprečevanje tveganj pri delu s slikovnimi zasloni, vključujoč minimalne zahteve za opremo, delovno okolje in vmesno povezavo med operaterjem in računalnikom.
- Direktiva 89/654 opredeljuje minimalne standarde za delovna mesta vključno s sedežno opremo, osvetljenostjo, temperaturo in načrtom delovnih postaj.
- Direktiva 89/655 opredeljuje minimalne varnostne in zdravstvene zahteve za uporabo delovne opreme.
- Direktiva 89/656 opredeljuje minimalne varnostne in zdravstvene zahteve za osebno varovalno opremo.
- Direktiva 98/37 pokriva stroje (nadomešča direktivo 89/392).
- Direktiva 93/104 ureja organizacijo delovnega časa.
- Splošni standardi za načrtovanje delovne opreme so določeni na evropski ravni. Znani so kot CEN standardi. Serija CEN standardov “Varnost strojev - Človekova fizična učinkovitost” se nanaša na tveganja za nastanek kostno-mišičnih obolenj.
- Dodatne informacije o evropskih direktivah (vključno s celotnim besedilom), CEN standardih in zakonodaji držav članic najdete preko povezav na spletni strani Agencije.

Polje 2 Evropski pristop k preprečevanju

- Izogibajte se tveganjem za kostno-mišična obolenja.
- Ocenite tveganja za kostno-mišična obolenja, katerim se ni mogoče izogniti.
- Obvladujte tveganja za kostno-mišična obolenja pri viru.
- Prilagodite delo posamezniku, zlasti to velja za načrt delovnih mest, izbiro delovne opreme ter delovnih in proizvodnih metod, da se olajša monotono delo in delo z vnaprej določeno delovno hitrostjo ter zmanjša njihov učinek na zdravje.
- Prilagodite se tehničnemu napredku.
- Nadomestite nevarne stvari z nenevarnimi ali manj nevarni.
- Poskrbite za razvoj skladne celostne preventivne politike, ki zajema tehnologijo, organizacijo dela, delovne razmere, socialne odnose in vpliv dejavnikov, povezanih z delovnim okoljem.
- Dajte prednost kolektivnim zaščitnim ukrepom pred individualnimi.
- Dajte delavcem ustrezna navodila.

Navedeno temelji na Direktivi 89/391, člen 6.2 (5).



Primeri: Iskanje rešitev za tveganja pri ročnem premeščanju

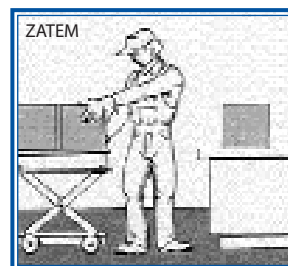
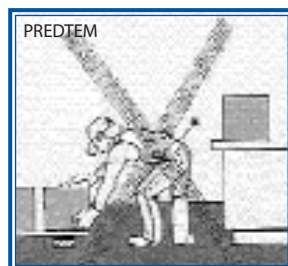
Tveganja pri ročnem premeščanju bremen vključujejo utrujenost, slabo držo in zvijanje telesa, utesnjeno delovno mesto in nered na delovnem mestu ter nerodna ali težka bremena. Pritoževanje zaposlenih ali odsotnost z dela zaradi bolečin v hrbtu so pokazatelj tega problema. Preučiti je treba, ali bi bilo možno delo avtomatizirati oziroma reorganizirati tako, da se izognemo potrebi po ročnem dvigovanju. Pri

ugotavljanju vseh tveganj moramo preučiti delovne naloge, delovno okolje ter zmožnosti delavca. V sklopu tega je treba preučiti premeščanje, nošenje, potiskanje in vlečenje kot tudi dvigovanje bremen. Pomembna dejavnika preventivnega načrta sta usposabljanje in obveščanje. Natančne informacije o dejavniki tveganja so na voljo v Evropski direktivi o ročnem



Vir: INRS (6)

Sprememba višine ročice na tem vozičku izboljša telesno držo in zmanjša napor, potreben za potiskanje.



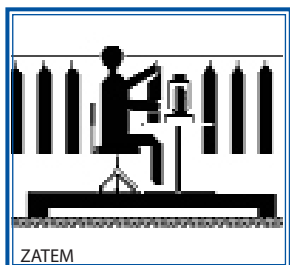
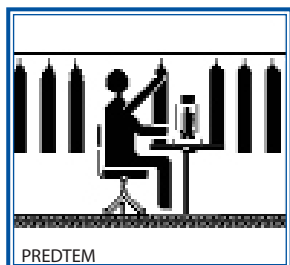
Vir: ILO (7)

Sprememba delovne višine odpravi sklanjajočo se držo pri razkladanju.

Primeri – Iskanje rešitev za tveganja v zvezi z ostalimi kostno-mišičnimi

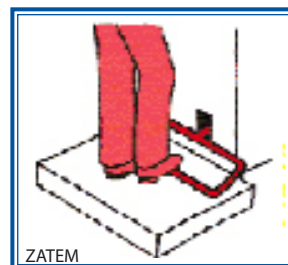
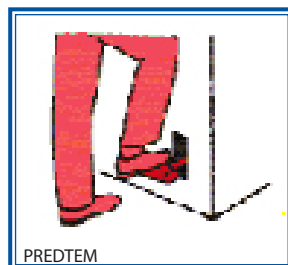
Dejavniki tveganja v zvezi z ostalimi oblikami kostno-mišičnih obolenj, kot so bolezni zgornjih in spodnjih okončin, vključujejo: ponavljajoče se gibe, nerodne, silovite ali upogibajoče gibe, vključno s stiskanjem, zabijanjem ali nabijanjem, nerodno držo, nezadosten čas počitka. Pomebno vlogo ima tudi izpostavljenost vibracijam, pritisku in stresu pri

delu. Nadaljnji dejavnik tveganja, ki povzroča bolečine v hrbtu ali druge oblike bolečin, je slabo ali neprimerno sedenje pri delu. Pritožbe delavcev ali odsotnost z dela zaradi bolečin, problemi z gibanjem ali otekline itd. so pokazatelj kostno-mišičnih obolenj.



Vir: INSC (8)

Zvišanje delovne višine zmanjša nerodno stegovanje šivlj v tej tovarni oblačil.



Vir: FIOH (9)

Preoblikovanje nožnega pedala zmanjša silo, ki jo mora upravljavec stroja vlagati pri uporabi pedala.

Dostop do dodatnih informacij

Dodatne informacije o Evropskem tednu varnosti in zdravja pri delu in o preprečevanju kostno-mišičnih obolenj najdete na spletni strani Agencije, <http://osha.eu.int>, kjer lahko brezplačno naložite tudi celoten tekst publikacij. Povezava <http://osha.eu.int/ew2000/> vas popelje do informacij o Evropskem tednu. Praktične primere rešitev za kostno-mišična obolenja najdete na http://europe.osha.eu.int/good_practice/.

Dodatne informacije/referenčna literatura

1. "Obrnite hrbet z delom povezanim kostno-mišičnim obolenjem"- informativni letak Agencije za Evropski teden 2000
2. Informativni bilten Agencije "Z delom povezana kostno-mišična obolenja v Evropi"
3. Informativni bilten Agencije "Z delom povezana kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin: povzetek poročila Agencije"
4. "Z delom povezana kostno-mišična obolenja vratu in zgornjih okončin" – poročilo Agencije, 2000; dostopno na <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>
5. Na spletni strani Agencije so na voljo povezave do zakonodaje EU <http://europe.osha.eu.int/legislation> in do spletnih strani držav članic, kjer najdete nacionalno zakonodajo in smernice
6. Vir: INRS, Francija, "Travail et Sécurité", december 1999, avtor fotografije Bernard Floret
7. Vir: Mednarodni urad za delo, "Ergonomic Checkpoints"
8. Vir: Nacionalni svet za varnost, Illinois, ZDA, "Making the job easier: An ergonomics idea book"
9. Vir: Finski inštitut za zdravje pri delu, "Ergonomics Workplace Analysis" 1999