



71
SK

FACTS

Európska agentúra pre bezpečnosť a zdravie pri práci

ISSN 1725-7085

Problematika poškodení podporno-pohybovej sústavy

Prečo sú poškodenia podporno-pohybovej sústavy našou spoločnou prioritou?

Poškodenia podporno-pohybovej sústavy predstavujú najčastejší problém súvisiaci s prácou v Európe. Takmer 24 % zamestnancov z EÚ-25 uvádza, že trpí bolesťami chrbta a 22 % sa sťažuje na bolesti svalov. Obidva problémy sa častejšie vyskytujú v nových členských štátoch, 39 % v nových a 36 % starých členských štátoch⁽¹⁾. Ochorenia podporno-pohybovej sústavy spôsobujú nielen osobné utrpenie a výpadok príjmov, ale predstavujú aj nezanedbateľné náklady pre podniky a národné hospodárstva. Aj keď tieto ochorenia môžu postihnúť každého zamestnanca, možno im predchádzať hodnotením pracovných úkonov, zavedením preventívnych opatrení a kontrolovaním účinnosti týchto opatrení.

„Obmedzte záťaž“ je téma Európskej kampane 2007, ktorá je venovaná poškodeniam podporno-pohybovej sústavy. Táto kampaň bude rozvíjať činnosti v oblasti ochorení podporno-pohybovej sústavy, ktoré sa začali počas prvého európskeho týždňa v roku 2000, „Otočte sa chrbtom k poškodeniam podporno-pohybovej sústavy“ a bude určená pre všetky členské štáty EÚ a EZVO.

Čo sú poškodenia podporno-pohybovej sústavy?

Ochorenia podporno-pohybovej sústavy súvisiace s prácou sú poškodenia telesnej stavby, napr. svalov, kĺbov, šliach, väzív, nervov, kostí a lokalizovanej sústavy krvného obehu, spôsobované alebo zhoršované najmä pracovnými úkonmi a prostredím, v ktorom sa práca vykonáva.

Väčšinu ochorení podporno-pohybovej sústavy súvisiacich s prácou predstavujú kumulované poruchy, ktoré sú spôsobené opakovaným vystavením vysokej alebo nízkej intenzite záťaže počas dlhého obdobia. Tieto ochorenia však môžu byť aj akútne traumy, napr. zlomeniny, ktoré nastali v dôsledku úrazu.

Uvedené poškodenia najčastejšie postihujú chrbát, krk, plecia a ruky, ale môžu tiež postihnúť nohy. Niektoré z nich, ako napríklad syndróm karpálneho tunela v zápästí, sú špecifické kvôli svojim podrobne definovaným príznakom a symptómom. Ostatné sú nešpecifické, pretože sa prejavujú len ako bolesť alebo nepohodlie bez dôkazu jasnej špecifickej poruchy.

Aké faktory môžu prispieť k ochoreniam podporno-pohybovej sústavy?

Rôzne skupiny faktorov môžu prispieť k ochoreniam podporno-pohybovej sústavy vrátane fyzických a biomechanických faktorov, organizačných a psychosociálnych faktorov, individuálnych a osobných faktorov (pozri rámček 1). Tieto faktory sa môžu vyskytovať samostatne alebo v rôznych kombináciách.

Rámček 1: Faktory potenciálne prispievajúce k rozvoju ochorení podporno-pohybovej sústavy

Fyzické faktory:

- Vynakladanie sily, napr. dvíhanie, nosenie, ťahanie, tlačenie, používanie nástrojov

- Opakovanie pohybov
- Nevhodné a statické polohy, napr. s rukami nad úrovňou pliec alebo príliš dlhé státie alebo sedenie
- Lokálne stláčanie nástrojov a plôch
- Vibrácie
- Chlad alebo nadmerné teplo
- Slabé osvetlenie, môže napríklad spôsobiť nehodu
- Vysoké úrovne hluku, napríklad spôsobujúce napätie tela

Organizačné a psychologické faktory:

- Náročná práca, nedostatočná kontrola nad vykonávanými úkonmi a nízka úroveň samostatnosti
- Nízka úroveň spokojnosti s prácou
- Opakovaná, monotónna práca vykonávaná pri vysokom rytme
- Nedostatok podpory od kolegov, dozorných a vedúcich pracovníkov

Jednotlivé faktory:

- Predchádzajúci zdravotný stav
- Fyzická kapacita
- Vek
- Obezita
- Fajčenie

Ako pristupovať k problému ochorení podporno-pohybovej sústavy?

Na riešenie tejto problematiky je potrebný integrovaný systém riadenia. Tento prístup by nemal zohľadňovať len prevenciu nových porúch, ale tiež udržanie zamestnancov v práci, rehabilitáciu a opätovné začleňovanie zamestnancov, ktorí už trpia týmito ochoreniami.

Preventívne opatrenia by mali zohľadniť celkovú záťaž na telo, ktorá môže prispieť k rozvoju ochorení podporno-pohybovej sústavy. Obyčajne neexistuje len jeden faktor, ktorý ich spôsobuje, ale ich kombinácia.

Rámček 2: Riešenie ochorení podporno-pohybovej sústavy: Európsky prístup⁽²⁾

Prevencia ochorení podporno-pohybovej sústavy⁽³⁾:

- Vyhýbajte sa rizikám spôsobujúcim tieto ochorenia
- Zhodnoťte riziká, ktorým sa nie je možné vyhnúť
- Riziká riešte pri ich zdroji
- Prispôbte prácu potrebám jednotlivca
- Prispôbte sa meniacej sa technológii
- Vymeňte nebezpečné prvky za bezpečné alebo za menej nebezpečné
- Vypracujte integrálnu politiku prevencie, ktorá zohľadní celkovú záťaž na telo
- Uprednostnite kolektívne ochranné opatrenia pred individuálnymi ochrannými opatreniami
- Dajte vhodné pokyny zamestnancom

⁽¹⁾ Európska nadácia pre zlepšenie životných a pracovných podmienok, „Štvrtý európsky prieskum pracovných podmienok“, 2005.

⁽²⁾ Európska agentúra pre bezpečnosť a zdravie pri práci, „Výskum v oblasti pracovných porúch dolnej časti chrbta“, 2000.

⁽³⁾ Na základe smernice Rady 89/391/EHS, článok 6 ods. 2.

Udržte zamestnancov s ochoreniami podporno-pohybovej sústavy v práci:

- Zabezpečte rehabilitáciu
- Opäť začleňte do pracovného procesu zamestnancov, ktorí trpia alebo trpeli týmito ochoreniami, samotná manuálna práca je len zriedka zdrojom bolestí chrbta: existuje veľa iných faktorov, ktoré môžu prispieť k ich vzniku, napr. stres, vibrácie, chlad a organizácia práce. Preto je veľmi dôležité zhodnotiť celý rozsah rizík uvedených ochorení a čeliť im komplexným spôsobom.

Udržanie zamestnancov s ochoreniami podporno-pohybovej sústavy v práci by malo byť súčasťou stratégie na riešenie problematiky týchto ochorení. Obzvlášť je potrebné zdôrazniť viacdisciplinárne prístupy ktoré kombinujú prevenciu a rehabilitáciu. Veľmi dôležitá je úloha sociálnej a organizačnej podpory, ktorá umožňuje postihnutým zamestnancom návrat do práce a možnosť zotrvať v práci. Aj aktívna podpora a účasť zamestnancov na riešení rizík, rovnako ako účasť ostatných záujmových skupín v organizácii zohráva významnú úlohu.

Kľúčové prvky európskeho prístupu k riešeniu ochorení podporno-pohybovej sústavy sú uvedené v rámečku 2.

Riešenie problematiky poškodení podporno-pohybovej sústavy je nákladovo účinné: štúdia prípadu z nemocničného prostredia (*)

Pracovné úkony, ktoré vykonávajú zamestnanci práčovne veľmi veľkej nemocnice pre nich predstavovali riziko úrazu v dolnej časti chrbta a v oblasti pliec. Medzi tieto úkony patrila kombinácia nadmerného nahýnania sa dopredu kvôli zdvíhaniu suchej a mokrej bielizne, vysoká námaha a práca v nevhodných polohách.

Obrázok 1: Pred úpravou dopravníka museli zamestnanci pracovať v nevhodných polohách



Zdroj: HSE, Spojené Kráľovstvo

Na základe ergonomického hodnotenia, ktoré prebehlo za pomoci odborníkov, zamestnancov a vedúcich pracovníkov boli zavedené zmeny, ako napríklad zmena pracovných staníc a strojového vybavenia práčovne (napr. predĺženie dopravníkov, pozri obrázok 2), rotácia pracovných miest a poskytovanie spätnej väzby zamestnancom.

Vďaka tejto zmene sa dosiahlo 62 %-né zníženie práceneschopnosti z dôvodu choroby, 12 %-né zvýšenie produktivity, 20 %-né zníženie platieb za nadčasy a zlepšenie morálky zamestnancov. Celkové náklady pre túto operáciu predstavovali 29 030 GBP: za predpokladu, že životnosť pracovného cyklu je 3 roky od dátumu intervencie, čistý zisk tejto operácie predstavoval 209 729 GBP a doba návratnosti bola 4,38 mesiacov.

Obrázok 2: Dopravník po úpravách – konkrétne predĺžený dopravník a používanie plastových vriec na bielizeň



Zdroj: HSE, Spojené Kráľovstvo

Európska legislatíva

Význam hlavných komponentov prevencie poškodení podporno-pohybovej sústavy už bol uznaný v európskych smerniciach, nariadeniach členských štátov a v usmerneniach dobrej praxe. Smernice dopĺňajú série Európskych noriem (známe ako normy EN), ktoré vypĺňajú medzery v technických detailoch alebo umožňujú samotné uplatňovanie smerníc (5).

Medzi hlavné európske smernice týkajúce sa prevencie ochorení podporno-pohybovej sústavy patria:

- 89/391/EHS: sa týka opatrení na podporu zlepšení v bezpečnosti a zdravia pracovníkov pri práci;
- 89/654/EHS: sa týka minimálnych požiadaviek na pracovisku;
- 89/655/EHS: sa týka vhodnosti pracovného vybavenia;
- 89/656/EHS: sa týka vhodnosti osobných ochranných prostriedkov;
- 90/269/EHS: sa týka identifikácie a prevencie rizík pri ručnej práci;
- 90/270/EHS: sa týka minimálnych zdravotných a bezpečnostných požiadaviek pri práci so zobrazovacími jednotkami;
- 93/104/ES: sa týka organizácie pracovného času;
- 98/37/ES: sa týka strojových zariadení;
- 2002/44/ES: sa týka identifikácie a prevencie rizík vyplývajúcich z vibrácií.

Ďalšie informácie o kampani na boj proti ochoreniam podporno-pohybovej sústavy sú k dispozícii na adrese <http://ew2007.osha.europa.eu>

Viac informácií o prevencii a udržaní zamestnancov s ochoreniami podporno-pohybovej sústavy s v práci sa nachádza na adrese <http://osha.europa.eu/topics/msds/>

Viac informácií o publikáciách agentúry sa nachádza adrese <http://osha.europa.eu/publications>

(*) Health & Safety Executive, Spojené Kráľovstvo. Výskumná správa 491: „Nákladovo prínosné štúdie, ktoré podporujú riešenie problematiky poškodení podporno-pohybovej sústavy“.

(5) Odkazy na internetovej stránke agentúry na európsku legislatívu, ktorá sa týka ochorení podporno-pohybovej sústavy: <http://osha.europa.eu/topics/msds/>; na legislatívu EÚ o ochrane zamestnancov: <http://osha.europa.eu/legislation>, a stránky členských štátov, na ktorých je možné nájsť národnú legislatívu a usmernenia.

Európska agentúra pre bezpečnosť a zdravie pri práci

Gran Vía, 33, E-48009 Bilbao

Tel. (+34) 94 479 43 60, fax (+34) 94 479 43 83

E-mail: information@osha.europa.eu

