



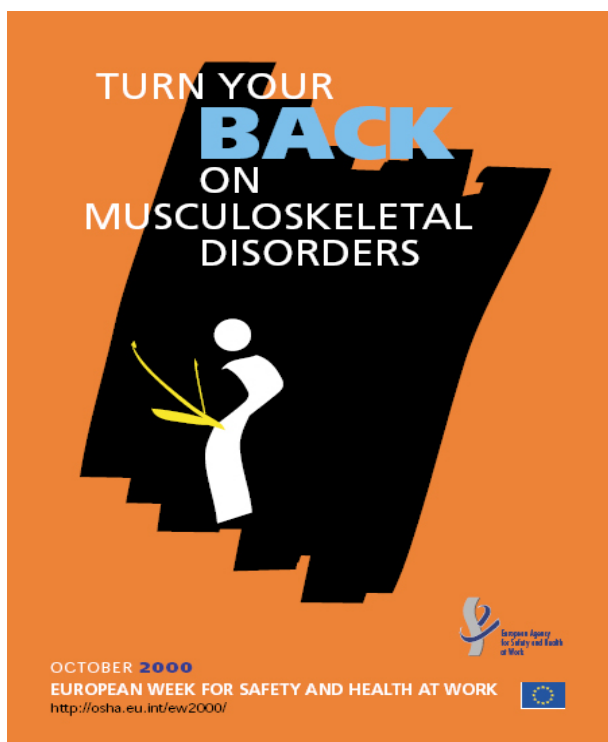
Postihnutia kostrového svalstva súvisiace s vykonávanou prácou

Európska priorita

- V celej Európe sú ručná manipulácia a stereotypne opakované pohyby prioritným rizikom, ktoré si vyžaduje pozornosť (3)(4)(5)(6).
- Preto sa "Obráť sa chrbtom k postihnutiam kostrového svalstva spôsobovaných zamestnaním" vybralo za tému Európskeho týždňa bezpečnosti a ochrana zdravia pri práci, ktorý sa bude konať v každom členskom štáte v októbri 2000.
- Tento problém je v Európe prioritou pre svoj rozsah a náklady na liečenie.
- Je prioritou, pretože z väčšej časti je možné predchádzať týmto postihnutiam dodržiavaním niektorých už platných pravidiel ochrany zdravia a bezpečnosti a poučením o dobrej praxi (4).
- Hlásenia z celej Európy poukazujú na nutnosť pustiť sa v členských štátoch do riešenia problému (3) (5).

ROZSAH záležo zdravotného stavu MSD/postihnutia kostrového svalstva/ v Európe

- Postihnutia kostrového svalstva (MSD) zahŕňujú široké spektrum zdravotných problémov. Hlavnú skupinu tvoria bolesti a poranenia chrbta a ťažkosti horných končatín súvisiace s prácou, bežne známe ako „presilenie“. Aj dolné končatiny môžu byť presilené.
- Príčinou je zdvíhanie, nefyziologický postoj a stereotypne opakované pohyby. Niektoré typy postihnutí sú priamo spojené s určitým druhom práce, alebo povolania.



- Každoročne sú milióny Európanov postihnuté s MSD v najrozličnejších druhoch povolani v celých oblastiach práce. Európske štúdie poskytujú významné dôkazy, že MSD, akými sú bolesti chrbta, krku a horných končatín, sú nezanedbateľným zdravotným a nákladovým problémom a stále stúpajú (3) (4) (7).
- MSD sa označujú medzi Európskymi robotníkmi za zdravotné postihnutia súvisiace s prácou: 30% sa sťažuje na bolesti chrbta, 17% na svalové presilenie rúk a nôh, 45% sa sťažuje, že pracujú v únavných, alebo bolestivých polohách, 33% musí v práci manipulovať s ťažkým nákladom (7). Rozčlenenie niektorých týchto čísel podľa krajín Európskej únie je uvedené v rámciku 2.
- Citovaných 30%, ktorí trpia bolesťami chrbta sa každoročne vyšplhá až na 44 miliónov Európskych robotníkov (7).
- Zdravotné problémy majú rozpätie od pocitu nepohodlia, cez menšie bolesti až po vážny zdravotný stav vyžadujúci si prerušenie práce, lekárske a nemocničné ošetrenie.
- Ošetrenie a zotavenie sa často ukáza ako neuspokojivé, najmä v prípade chronických ťažkostí. Takže konečným výsledkom môže byť trvalé postihnutie s následnou stratou zamestnania.

Rozpoznávanie rizík MSD

Je celkom zrejmé, že ťažkosti MSD súvisia s riešením systému práce (4) (7). Hlavné rizikové faktory sú uvedené v rámciku 1.

Rámček 1 – Faktory zvyšujúce riziko MSD

Fyzické aspekty práce

Zataženie
Nefyziologický postoj postoj
Stereotypne frekvencované pohyby
Ručné použitie sily
Priamy mechanický tlak na telesné tkanivo
Vibrácie tela

Pracovné prostredie a organizácia práce

Pracovné tempo
Stále rovnaký, opakovaný pracovný úkon
Termínovanie
Monotónna práca
Únava
Chladné pracovné prostredie
Ako vnímajú robotníci organizáciu práce
Psychosociálne pracovné faktory

Tieto rizikové faktory sú bežné na mnohých pracoviskách Európy. Napríklad 7% robotníkov v EÚ priznáva, že ich práca obsahuje krátke, opakované úlohy, 57% hovorí, že zahrňuje opakované pohyby rukou, alebo ramenom. 56% pracuje a je vystavených pevným časovým termínom, 56% je vystavených vysoko



rýchlostnej práci, 42 % nemá možnosť rozhodnúť sa kedy si dať prestávku, 31 % nemá možnosť zvoliť si tempo práce (7)

Ohrozené skupiny

- Najohrozenejšou skupinou sú manuálne pracujúci robotníci či už kvalifikovaní alebo nekvalifikovaní.
- Bolestami horných končatín sú častejšie postihnuté ženy než muži (4) (7), zväčša kvôli typu vykonávanej práce. Napríklad v EÚ vykonáva prácu so stereotypne sa opakujúcimi pohybmi 35% robotníčok v porovnaní s 31 % robotníkov (7).
- Starší robotníci v Európe majú viac postihnutí. Napríklad Európsky priemer je 30 %, u 15-24 ročných je to 25%, u 55 a viac ročných 35 % (7). Mnoho starších robotníkov bude musieť stráviť viac času prácou v situáciách, kde je riziko MSD. Okrem toho, zvyčajne sa predpokladá, že prácu budú vykonávať mladí a zdraví muži (7).
- Robotníci v rizikových zamestnaniach, ako sú zamestnania na dobu určitú, alebo na zmluvy so sprostredkovateľmi práce, sú výrazne viac vystavení práci so stereotypným pohybom a práci v bolestivých/únavných postojoch (7).

Znižovanie ekonomických nákladov

- Práca súvisiaca s MSD spôsobuje bolesť a útrapy tým, ktorí ich majú ako v zamestnaní, tak aj doma.
- Aj keď neexistujú presné čísla, odhady známe z členských štátov o ekonomických nákladoch na choroby z povolania sa pohybujú od 2,6 do 3,8 % hrubého národného produktu (8).
- Vysoký podiel z nákladov – asi až 40-50 % bude patriť kostrového svalstva (7). Dostupné odhady nákladov na MSD sú medzi 0,5 % a 2 % hrubého národného produktu (4).
- V Európe sa každoročne stratí viac než 600 miliónov pracovných dní v súvislosti s chorobami z povolania (7).
- Náklady na Európske podnikanie to je: strata produkcie, práceneschopnosť personálu, náklady na kompenzačné a poisťné; strata kvalifikovaných pracovníkov a náklady na školenie nových; vplyv nepohodlia na kvalitu práce zamestnancov.
- Prevenia týchto chorôb z povolania je teda dobrým obchodom.

Prevenia MSD

Mnohým MSD sa dá predísť ak sa použijú ergonomické opatrenia na úpravu práce a pracoviska na základe odhadu rizikových faktorov(4). Táto zásada je už zakomponovaná do súčasných smerníc EÚ a legislatívy členských štátov (10). Praktické návody a preventívne nástroje sú tiež k dispozícii. Viac informácií v Informačných listoch „Prevenia postihnutí kostrového svalstva“.

Získavanie informácií

Viac informácií o Európskom týždni pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci a prevencii postihnutí kostrového svalstva je na webovej stránke agentúry <http://osha.eu.int>, odkiaľ je možné stiahnuť plné znenie publikácií bezplatne. Spojenie <http://osha.eu.int/ew200/> vás dovedie ku ďalším informáciám o Európskom týždni.

Bibliografia/Odkazy

- „Obráťte sa chrbtom k postihnutiam kostrového svalstva z povolania“. Informačný letáčik agentúry Európsky týždeň 2000.
- Agentúrny Informačný list, „Prevenia ochorení z povolania kostrového svalstva“.
- „Stav bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci v členských štátoch/, Správa agentúry, 2000.
- „Ochorenia z povolania kostrového svalstva krku a horných končatín“ - Správa agentúry a Informačný list, „WRULD: súhrn Správy agentúry, 2000.
- „Opakované úrazy z presilenia“ . Správa agentúry, 2000.
- „Priority a stratégie zásad ochrany zdravia a bezpečnosti v členských štátoch Európskej únie“ - Správa agentúry, 1997.
- P. Paoli. Údaje z Európskeho prieskumu o pracovných podmienkach – Európska nadácia pre zlepšenie životných a pracovných podmienok, nepublikovaný článok, jún 1999.
- „Ekonomický dopad na ochranu bezpečnosti a zdravia pri práci v členských štátoch Európskej únie“ - Správa agentúry, 1998.
- Pracovné podmienky v Európskej únii (súhrn z Prieskumu, 1996). Európska nadácia pre zlepšenie životných a pracovných podmienok.
- Webová stránka agentúry zabezpečuje spojenie s EÚ legislatívou a stránkami členských štátov, kde sa dá nájsť národná legislatíva a smernice.

Rámček 2

	AU	B	DK	FIN	FR	GE	GR	IRL	IT	LU	PT	SP	SW	NL	UK	EU
RIZIKÁ POVOLANIA A ZDRAVOTNÉ PROBLÉMY																
Bolesti chrbta	31	21	30	33	29	34	44	13	32	32	39	35	31	17	23	30
Bolesti svalov paží	14	9	24	29	19	13	37	6	19	13	31	24	24	10	11	17
ABSENCIA ZAVINENÁ PRACOVNÝMI PODMIENKAMI																
% absencie zavinenej pracovnými podmienkami za posledných 12 mes	36	26	15	30	21	34	18	16	17	29	22	19	13	27	16	23

Zdroj: Druhý Európsky prieskum pracovných podmienok (1996). Európska nadácia pre zlepšenie životných a pracovných podmienok.