



Prevenca postihnutí kostrového svalstva súvisiacich s povoláním

Naša spoločná priorita

„Otočte sa chrbtom k postihnutiam kostrového svalstva súvisiacich s povoláním“ je témou na Európsky týždeň bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci, ktorý bude prebiehať v 15 členských štátoch Európskej únie v októbri 2000. Postihnutia kostrového svalstva (MSD) sú jedným z najbežnejších ochorení, ktoré sa dotýkajú miliónov Európskych robotníkov vo všetkých odvetviach zamestnanosti za cenu niekoľkých miliárd Eur, ktorú platia Európski zamestnávateľia (pozri agentúrny Informačný list „Postihnutia kostrového svalstva súvisiace s povoláním v Európe“(2)). Hoci by mnohé z týchto problémov nemuseli vzniknúť, alebo by sa zredukovali, keby sa dodržiavali nasledovné zdravotné a bezpečnostné pravidlá a smernice o dobrej praxi.

Prevenca postihnutí kostrového svalstva: Európsky prístup

Postihnutia kostrového svalstva pokrývajú široký rozsah zdravotných problémov. Hlavné skupiny sú bolesti/poranenia chrbta a bolesti horných končatín spôsobované povoláním, bežne známe ako „opakované poškodenie z preťaženia“. Aj dolné končatiny môžu byť takto postihnuté. Medzi fyzické príčiny MDS patrí ručná obsluha/manipulácia, záťaž, nefyziologický postoj, a zle navrhnuté pohyby, stereotypné pohyby, ručná aplikácia sily, priamy mechanický tlak na telesné tkanivá, vibrácie, chladné pracovné prostredie. Príčiny vyplývajúce z organizácie práce: to sú pracovné tempo, stereotypná práca, časové limity, spôsob výplaty, monotónna práca a aj psychosociálne pracovné faktory. Niektoré typy postihnutí sú spojené s konkrétnymi úlohami,

alebo konkrétnym povoláním. Ženy sú postihnuté viac ako muži, zväčša z dôvodu typu práce, ktorú vykonávajú (4).

Na účinnú prevenciu postihnutí kostrového svalstva je potrebné identifikovať rizikové faktory pracoviska a potom realizovať praktické opatrenia na prevenciu, alebo zníženie rizika. Pozornosť treba venovať: odhadu rizika, sledovaniu zdravia; školeniam; informovanosti zamestnancov a konzultáciám; ergonomickým pracovným systémom (ergonomický prístup znamená vidieť dopad na celé pracovisko, zariadenia, pracovné metódy, a organizáciu práce a pod., aby sa identifikovali problémy a riešenia); a predchádzaniu únavy. Tieto komponenty postihnutí kostrového svalstva už Európske smernice, predpisy členských štátov ako aj pravidlá dobrej praxe rešpektujú (5). Hlavné Európske smernice relevantné pre prevenciu postihnutí kostrového svalstva sú vymenované v rámciku 1.

Hľadanie riešení

Pri hľadaní efektívneho riešenia pre postihnutie kostrového svalstva je veľmi dôležité starostlivo si všímať reálnu situáciu na pracovisku, lebo mnohé faktory sú rôzne v rôznych pracovných zaradeniach a každé pracovisko je iné. Pozornosť treba venovať všetkým možným rizikovým faktorom, najmä tomu, že riziko sa vytvára aj kombináciou faktorov. Musia sa vypracovať riešenia, ktoré by vyhovovali konkrétnym okolnostiam na pracovisku, vrátane konzultácií s personálom a ich zástupcami o možnom riešení problému. Nijaký prístup nefunguje stále a pri nezvyčajných a vážnych problémoch bude potrebná aj rada odborníka. Hoci mnohé riešenia sú po ruke a nie sú nákladné, ďalej uvádzané príklady ukazujú ako sa dajú zlepšenia uviesť do praxe a zabrániť vzniku rizikových faktorov, alebo aspoň znížiť niektoré rizikové faktory MSD.

Hlavné prvky Európskeho prístupu k prevencii sú uvedené v rámciku 2.

Rámček 1 Hlavné Európske smernice relevantné pre prevenciu postihnutí kostrového svalstva:

- Smernica 89/391 pokrýva všeobecný rámec na identifikáciu rizík a prevenciu.
- Smernica 90/269 pokrýva identifikáciu a prevenciu rizík pri manuálnej obsluhu.
- Smernica 90/270 pokrýva identifikáciu a prevenciu rizík z práce so zariadeniami s obrazovkou, vrátane minimálnych požiadaviek na zariadenie, pracovné prostredie a počítačové rozhranie.
- Smernica 89/654 pokrýva minimálne požiadavky na pracoviská, vrátane sedadiel, osvetlenia, teploty a usporiadania pracoviska.
- Smernica 89/655 pokrýva vhodnosť pracovných prostriedkov
- Smernica 89/656 pokrýva vhodnosť osobného ochranných prostriedkov
- Smernica 93/37 pokrýva strojné zariadenia (nahradzuje smernicu 89/392).
- Smernica 93/104 pokrýva organizáciu pracovnej doby.
- Všeobecné normy na úpravu pracovných pomôcok sú stanovené na Európskej úrovni. Poznáme ich ako CEN normy. Táto séria noriem CEN „Bezpečnosť účinkovania stroj – človek“ je relevantná pre riziká MSD.
- Ďalšie informácie o Európskych smerniciach (vrátane plného textu), noriem CEN a legislatívy členských štátov sa dajú získať prostredníctvom webovských stránok agentúry.

Rámček 2 Európsky prístup k prevencii

- Vyhýbajte sa rizikám MSD
- Stanovte riziká, ktorým sa nedá vyhnúť
- Bojujte s MSD rizikami pri ich vzniku
- Upravte prácu pre jednotlivca, najmä riešenie pracoviska, výber pracovných pomôcok a výber spôsobu obrábania a výroby s úmyslom, a to najmä, zmierniť monotónnosť práce a prácu vo vopred stanovenej rýchlosti a redukovat' ich účinok na zdravie
- Prispôbte sa technickému pokroku
- Vymeňte všetko nebezpečné za bezpečné, alebo menej nebezpečné
- Vytvorte koherentnú stratégiu prevencie, ktorá zahrnuje technológiu, organizáciu práce, pracovné podmienky, sociálne vzťahy a vplyv faktorov súvisiacich so životným prostredím
- Dajte prednosť kolektívnym ochranným opatreniam pred ochrannými opatreniami jednotlivca
- Poskytnite robotníkom primerané pokyny.



Príklady: Hľadanie riešení pre riziká vznikajúce pri ručnej manipulácii

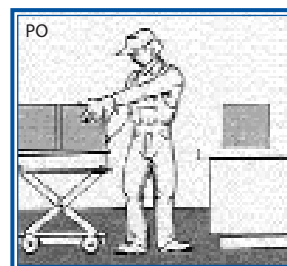
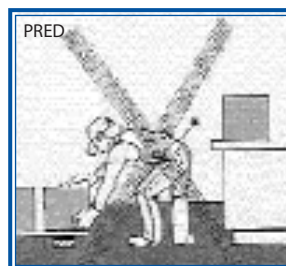
Riziká spojené s manuálnou manipuláciou/obsluhou sú únava, nefyziologický postoj a skrúcanie sa, preplnené alebo neupratané pracovné plochy, neprijemné alebo ťažké bremená. Sťažnosti personálu, alebo práceneschopnosť pre chorobu s bolesťami chrbta indikujú problém. Zvážte, či nie je možné prácu zautomatizovať, alebo zreorganizovať, aby nebolo treba manuálne dvíhať bremeno. Treba prihliadnúť na všetko, na úlohu ktorú treba splniť, pracovné prostredie

a možno aj na schopnosti robotníka, vrátane, manipulácie, nosenia, tlačenia a ťahania bremien, ako aj ich dvíhania. Školenie a informovanosť sú dôležitou súčasťou plánu prevencie. Podrobné informácie o rizikových faktoroch, na ktoré treba prihliadať, sú uvedené v Európskej smernici o manuálnych bremenách (pozri rámček 1), v národných legislatívach a pravidlách dobrej praxe.



Zdroj: INRS (6)

Výmena výšky rúčky vozíka zlepšuje postoj a znižuje námahu, ktorú treba vynaložiť na tlačenie.



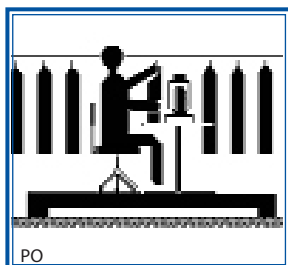
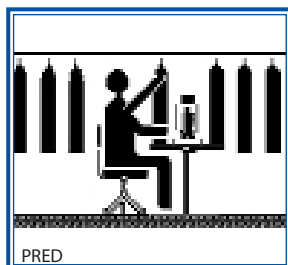
Zdroj: ILO (7)

Zmena pracovnej výšky eliminuje hrbenie sa pri vykladaní.

Príklady: Hľadanie riešení pre iné postihnutia kostrového svalstva

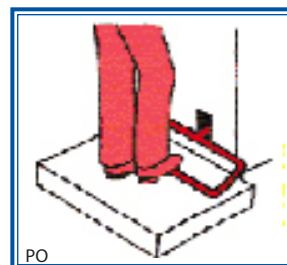
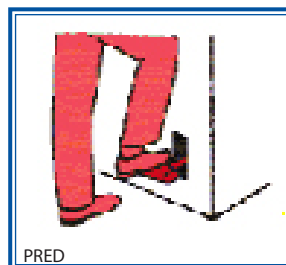
Rizikové faktory pri iných postihnutiach kostrového svalstva, ako sú problémy s hornými a dolnými končatinami, vznikajú pri: stereotypných pohyboch pohyboch, nevhodných, násilných, alebo točivých pohyboch, vrátane stláčania, zatĺkania, alebo poklepávania, pri nefyziologických postojoch; nedostačujúcom čase na zotavenie. Vystavenie robotníka

vibráciám, tlaku a stresu pri práci môže zohrať svoju úlohu. Zlé alebo nevhodné sedenie je iným faktorom, ktorý vedie k bolestiam chrbta, alebo iným ťažkostiam a bolestiam v práci. Sťažnosti personálu, pohybové ťažkosti, opúchanie a pod. sú indikátormi MSD problému.



Zdroj: NSC (8)

Vyvýšenie pracovného miesta znižuje nepríjemné natahovanie sa pri šijacom stroji v tejto odevnej továrni



Zdroj: FIOH (9)

Prerobenie nožného pedálu znižuje silu, ktorá je potrebná pri prevádzke stroja.

Získavanie ďalších informácií

Viac informácií o Európskom týždni a prevencii postihnutí kostrového svalstva sa dá získať na webovskej stránke agentúry, <http://osha.eu.int>, kde sa dá bezplatne stiahnuť plné znenie agentúrnych publikácií. <http://osha.eu.int/ew2000/> je priame napojenie na informácie o Európskom týždni. Príklady riešení rizík MSD sa nachádzajú na http://europe.osha.eu.int/good_practice/

Ďalšie informácie/Referencie

1. „Obráťte sa chrbtom ku postihnutiam kostrového svalstva súvisiacim s povoláním“. Informačný letáčik agentúry Európsky týždeň 2000.
2. Agentúrny Informačný list „Postihnutia kostrového svalstva súvisiace s povoláním v Európe“.

3. Informačný list agentúry - „Postihnutia kostrového svalstva krku a horných končatín súvisiace s povoláním - Správa agentúry a Informačný list: súhrn Správy agentúry“.
4. Postihnutia kostrového svalstva krku a horných končatín súvisiace s povoláním - Správa agentúry, 2000; dostupná na <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/>.
5. Spojenie webovej stránky agentúry s legislatívou EÚ na <http://europe.osha.eu.int/legislation/> a na stránky členských štátov kde sú aj smernice.
6. Zdroj: INRS, France, „Travail et Sécurité, December 1999, fotografia od Bernard Floret.
7. Zdroj: International Labour Office, „Ergonomické kontrolné body“.
8. Zdroj: National Safety Council, Illinois, USA, „Ako uľahčiť prácu. Kniha ergonomických nápadov“.
9. Zdroj: Finnish Institute of Occupational Health: Ergonomická analýza pracoviska“, 1999.