



Укрепване на здравето на мускулно- скелетната система на работното място

Основни аспекти

Защо е толкова важно да се предотвратят свързаните с работата мускулно-скелетни увреждания (МСУ) и да се насърчава доброто здраве на опорно-двигателния апарат сред работниците в ЕС.

- Ключ към качеството на живот на работещите в ЕС и към устойчивостта на трудовата дейност, производителността и системите за социална сигурност.
- Свързаните с работата МСУ продължават да бъдат най-често срещаният здравен проблем в ЕС и една от най-честите причини за увреждания и отпуск по болест.
- Свързаните с работата МСУ водят до огромни разходи, които се понасят от работниците, работодателите, здравните услуги и обществото и икономиката като цяло.
- МСУ могат да бъдат предотвратени и управлявани. Така високите разходи, свързани с МСУ, могат да бъдат намалени. Възвръщаемостта на инвестициите в качеството на живот на работниците, предприятията и системите за социална сигурност си струва усилията.
- Като се има предвид, че е необходимо застаряващата работна сила в ЕС да остане здрава и продуктивна, организациите трябва незабавно да започнат да прилагат политики по отношение на МСУ, за да бъдат предотвратени и намалени свързаните с работата МСУ.
- Наред с предотвратяването на нови увреждания, неразделна част от всяка политика по предотвратяване на МСУ на работното място трябва да бъде и рехабилитацията на работниците с МСУ и интегрирането им обратно в работния процес.

Всички информационни листове и други материали от кампанията могат да бъдат изтеглени от уебсайта на кампанията на Европейската агенция за безопасност и здраве при работа (EU-OSHA) „Здравословни работни места“ (<https://healthy-workplaces.eu>).

Здравословните работни места облекчават товара

От 2020 до 2022 г. Европейската агенция за безопасност и здраве при работа (EU-OSHA) провежда общоевропейска кампания за повишаване на осведомеността относно свързаните с работата мускулно-скелетни увреждания (МСУ) и значението на предотвратяването им. Целта е работодателите, работниците и други заинтересовани страни да бъдат насърчени да работят заедно за предотвратяване на МСУ и да стимулират доброто здраве на мускулно-скелетната система сред работниците в ЕС.

Какво представляват свързаните с работата МСУ?

Свързаните с работата МСУ представляват увреждания на телесни структури, например мускули, стави, сухожилия, връзки, нерви, кости и локална кръвоносна система, които се причиняват или влошават основно от работата и от въздействието на непосредствената заобикаляща среда, в която се извършва работата¹.

Повечето свързани с работата МСУ са кумулативни увреждания, които се дължат например на многократно излагане на натоварвания с висока интензивност за дълъг период от време. Въпреки това, свързани с работата МСУ могат да бъдат и остри травми, например фрактури, които възникват по време на злополука.

Видовете свързани с работата МСУ, които засягат работниците, могат да включват следното:



Болките в гърба и шията са едни от най-често срещаните състояния.



Мускулните наранявания могат да бъдат причинени от тежки или повтарящи се дейности.



Нарушенията на ставите могат да бъдат причинени от износване или болест, или могат да бъдат резултат от трудови злополуки.



Нарушенията на костите често са резултат от злополука, например счупване на кост.

Разпространение

Милиони работници в цяла Европа страдат от МСУ. Свързаните с работата МСУ остават най-често срещаният здравен проблем в Европа, свързан с работата. Въз основа на данни от шестото европейско проучване за условията на труд² близо трима на всеки петима работещи в ЕС съобщават за оплаквания, свързани с МСУ. Най-често срещаните видове МСУ, съобщавани от работниците, са болки в гърба и мускулите на горните крайници.

Въпреки усилията да не се допуска работниците да страдат от МСУ, както и да се предотвратят рисковите фактори, често свързани с тези увреждания, МСУ продължават да бъдат широко разпространени сред работната сила в ЕС. Това може да се обясни с много различни причини, сред които:

- повтарящи се дейности, вдигане или преместване на хора или тежки товари, които са доста широко разпространени и продължават да се увеличават (вж. схемата);
- нови и възникващи рискови фактори, свързани с МСУ, като продължително седене (вж. схемата) и психосоциални фактори или здравословни проблеми като стрес, свързан с работата, които също се увеличават;
- промени в сферата на труда — нови технологии, нови работни процеси, нови начини за организиране на трудовата дейност;
- демографски фактори като застаряващо население на ЕС;

- проблеми, свързани с общественото здраве, като продължително седене, затлъстяване, липса на физическа активност.

Рискови фактори за МСУ

Различни групи фактори могат да допринесат за свързани с работата МСУ, включително физически и биомеханични фактори, организационни и психосоциални фактори, както и индивидуални фактори. Тези фактори могат да оказват влияние самостоятелно или едновременно. Ето защо при оценката на свързани с работата МСУ трябва да се има предвид излагането на комбинация от рискови фактори.

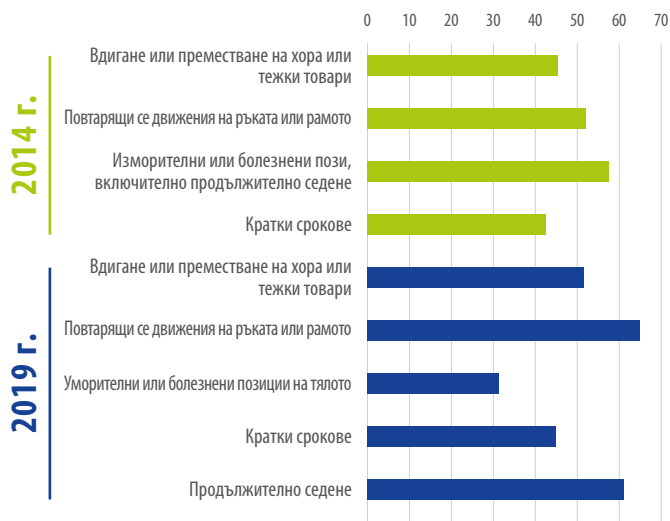
Фактори, които потенциално допринасят за възникването на свързани с работата МСУ

Вид на фактора	Примери
Физически	<ul style="list-style-type: none">Вдигане, носене, бутане или дърпане на товари или използване на инструментиПовтарящи се или принудителни движенияПродължителни физически усилияНеудобни и статични пози (например стоене на колена, държане на ръцете над нивото на раменете, продължително стоене и седене)Вибрация, засягаща ръката или цялото тялоСтуд или прекомерна топлинаВисоки нива на шум, причиняващи напрежение в тялотоЛошо оформление и дизайн на работното място
Организационни и психосоциални фактори	<ul style="list-style-type: none">Изискваща много усилия работа, голямо работно натоварванеДълго работно времеЛипса на почивки или възможности за промяна на работните позиЛипса на контрол върху задачите и натоварванетоНеясни/пораждащи конфликт ролиПовтаряща се, монотонна работа с бързи темповеЛипса на подкрепа от колегите и/или ръководителя
Индивидуални	<ul style="list-style-type: none">Медицинска анамнезаФизически капацитетВъзрастЗатлъстяване/наднормено тегло

1 EU-OSHA, „Фактологична справка 71 — Въведение в свързаните с труда мускулно-скелетни увреждания“, 2007 г. Може да се намери на: <https://osha.europa.eu/bg/publications/factsheet-71-introduction-work-related-musculoskeletal-disorders/view>

2 EU-OSHA, *Work-related musculoskeletal disorders: prevalence, costs and demographics in the EU* („Свързани с труда мускулно-скелетни увреждания: заболяемост, разходи и демографски данни в ЕС“), 2019 г., стр. 46. На разположение на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

Някои свързани с МСУ рискови фактори, които съществуват в предприятието (% на предприятията, ЕС-27, 2019 и 2014 г.)



База: всички предприятия в ЕС-27, издания за 2014 г. и 2019 г. на Европейското проучване за новите и нововъзникващите рискове в предприятията (ESENER) Бележка: „Продължително седене“ и „Уморителни или болезнени пози на тялото“ са нови теми в изданието за 2019 г. на ESENER Преди това те бяха обединени в една тема „Изморителни или болезнени пози, включително продължително седене“

Необходимост да бъдат намерени решения на свързаните с работата МСУ

Свързаните с работата МСУ водят до огромни разходи, които се понасят от работниците, работодателите, здравните услуги и обществото и икономиката като цяло.

Преките разходи за свързани с работата МСУ включват ресурси, използвани за здравеопазване (диагностициране и лечение на заболявания, разходи за рехабилитация), лекарствени продукти, разходи за обезщетение на работещите и др.

Непреки разходи включват разходи, свързани с отсъствие от работа, нарушаване на работните процеси на екипите, намаляване на производителността, закъснения в производството и заместване на болни работници (включително обучение за новите служители). Счита се, че тези непреки разходи са няколко пъти по-високи от преките разходи за предприятията.

Ето защо, освен законовите отговорности, има и добри бизнес доводи организацията да се справи с МСУ на работното място. МСУ могат да бъдат управлявани и да бъдат предотвратени, така че свързаните с МСУ разходи да могат да бъдат намалени. Възвръщаемостта на инвестициите в работните места, в системите за социална сигурност и в качеството на живот на работниците си струва усилията.

Превенция и управление на МСУ на работното място

Свързаните с работата МСУ могат да бъдат предотвратени и управлявани.

Това може да се постигне чрез възприемане на интегриран подход на управление за справяне с МСУ въз основа на принципите на Рамковата директива за въвеждане на мерки за насърчаване подобряването на безопасността и здравето на работниците на работното място³, сред които бихме желали да подчертаем:

- оценки на риска на работното място;
- йерархия на превенцията;
- участие на работниците.

За да се предотвратят МСУ, е необходимо провеждане на **оценка на риска на работното място** с цел установяване на рисковете и опит за премахването им. Въпреки че е малко вероятно да бъдат напълно елиминирани всички рискове, трябва да се предприемат ефективни действия за намаляване и управление на рисковите фактори за МСУ.

Организациите, използващи подход на участие, е по-вероятно успешно да се намесят, отколкото организациите без такъв подход. Един от начините за активно включване на групи работници в откриването на опасности, оценката на риска и заключенията за решения е чрез интерактивните методи за **картографиране на тялото** и **картографиране на опасностите**.

Наред с предотвратяването на нови увреждания, неразделна част от всяка политика за предотвратяване на МСУ на работното място трябва да бъде и рехабилитацията на работниците с МСУ и интегрирането им обратно в работния процес. Ефективното управление на МСУ означава **ранна намеса**. Това означава ангажиране с управлението на МСУ веднага щом работодателят узнае за даден проблем (когато работникът информира работодателя за мускулно-скелетен проблем). Това ще позволи на работодателя да поеме контрола върху ситуацията и да се увери, че проблемът няма да се влоши. Ако ситуацията бъде оставена без управление, това може да повлияе на здравето на работника и производителността на предприятието. Ако работникът вече е взел отпуск по болест поради МСУ, ролята на работодателя при управлението на процеса на **въръщането на работа** е много важна. Често простите промени на работното място, адаптирането и механизмите за подпомагане могат да помогнат на работниците с хронични и болезнени мускулно-скелетни състояния да продължат да работят, както и да се гарантира, че тези условия няма да се влошат в резултат на трудовата дейност.

При обсъждане и съгласуване на действията за борба с МСУ е важно да се следват общите принципи на превенцията. Съгласно **йерархията на превенцията** (вж. карето по-долу) най-висок приоритет трябва да се отдаде на действията, с които се премахва или поне се намалява тежестта на опасността.



Въпреки че МСУ са предотвратими, те остават най-често срещаният здравен проблем в Европа, свързан с работата

3 Директива 89/391/ЕИО (Рамковата директива за безопасността и здравето на работното място) от 12 юни 1989 г. за въвеждане на мерки за насърчаване подобряването на безопасността и здравето на работниците на работното място.

Общи принципи на превенция и примери за мерки⁴ за предотвратяване на свързани с работата МСУ

Избягвайте рисковете:

- автоматизирайте операциите за повдигане и транспортиране.

Премахвайте рисковете при източника им:

- намалете височината, до която трябва да се повдигат товари.

Адаптирайте работата към съответното лице:

- проектирайте работното място така, че да осигурите достатъчно място на работниците да заемат правилните пози;
- изберете регулируеми столове и бюра (например стоящи бюра, които позволяват на работниците да редуват пози на седене и стоене);
- допускате различни начини на изпълнение на работните задачи;
- осигурете почивки.

Въведете технологичните новости:

- бъдете в крак с новите помощни устройства и ергономичните устройства, инструменти и оборудване.

Заменете рисковите условия с безопасни или по-малко рискови:

- заменете ръчното боравене с (тежки) товари с механично боравене.

Разработете съгласувана политика за превенция, която обхваща технологиите, организацията на работа, работните условия, социалните отношения и работната среда.

Въведете първо колективни мерки:

- дайте приоритет на дръжките за добро захващане пред противоплъзгащите ръкавици, на намаляване тежестта на товара за отделно повдигане пред коланите за защита на кръста (лумбална опора).

Осигурете добро обучение и инструктаж на работниците:

- осигурете практическо обучение за правилното използване на работното оборудване (повдигащи устройства, столове, мебели) и за безопасните работни пози (седнало, изправено положение).

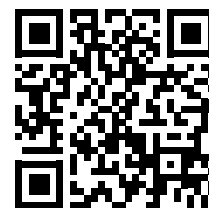
⁴ Тези мерки (както и всички споменати в настоящия информационен лист) са представени като примери. Повечето от тях могат да се считат за примери за „добри практики“ и следователно не са непременно задължителни или важни за всички работни места. Уместността им ще зависи от спецификите на всяко работно място (и резултатите от оценките на риска).

Източници

EU-OSHA, „Здрави работници, процъфтяващи предприятия — практическо ръководство за благосъстояние на работното място“: Справяне с психосоциалните рискове и мускулно-скелетните увреждания в малките предприятия. Може да се намери на: <https://osha.europa.eu/bg/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work/view>

Посетете секция „Инструменти и публикации“ на уебсайта на кампанията: <https://healthy-workplaces.eu/bg/tools-and-publications> за да разгледате наличната информация.

Можете да намерите допълнителна информация относно превенцията и управлението на МСУ на уебсайта на агенцията на адрес: <https://osha.europa.eu/bg/themes/musculoskeletal-disorders>



www.healthy-workplaces.eu